

Inchecken voor je reflectiereis

Oefening: Kernwaarden identificeren

Met de volgende oefening ga je jouw kernwaarden identificeren.

Om je wat meer richting te geven, volgen hieronder eerst enkele ondersteunende vragen:

- **Waar kun je je over opwinden? Aan welke situaties of welk gedrag kun je je enorm storen? En wat zou je willen veranderen of bijdragen in dit soort situaties?**

Stel dat jij je ergert aan passieve mensen die de kantjes ervan af lopen, dan zijn de waarden assertiviteit en toewijding misschien wel belangrijk voor jou en laat jij dit zien door zelf heel actief en betrokken te zijn.

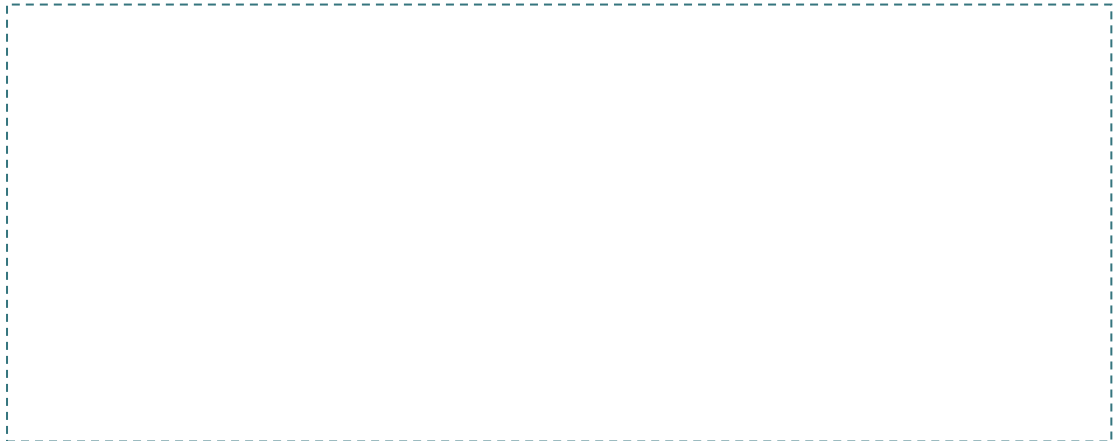
Of misschien zijn waarden als gelijkheid of bescheidenheid voor jou belangrijk, als jij je stoort aan haantjesgedrag in de organisatie. Mogelijk zoek je dan zelf ook de schijnwerper niet actief op en ben je niet hiërarchisch ingesteld.

Start dus eens met het spontaan benoemen van gedrag waar je je aan stoort, wat je daarin anders zou willen zien, en probeer hieruit af te leiden welke kernwaarden bij jou hoog in het vaandel staan.

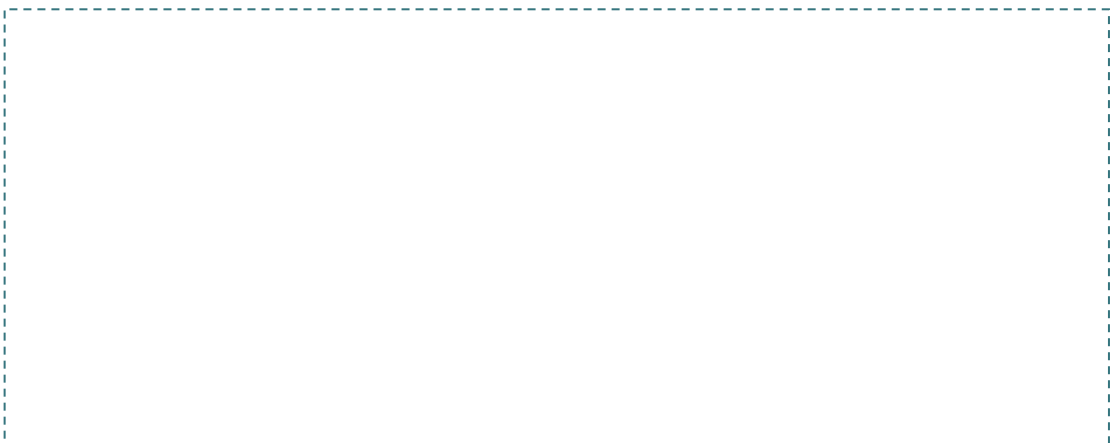
- **Waar word je juist enthousiast van? Welke situaties, typen mensen of eigenschappen inspireren je het meest?**

Hier kijk je dus naar positief opvallende eigenschappen, waar je achter staat en meer van wil zien.

- **Wie of wat kan jou ontroeren? Door wie of wat kun je positief geraakt worden?**



- **Wat heb je van huis uit meegekregen en heeft invloed op jouw denken, beleving en handelen?**



Je hebt al wat eerste informatie verzameld over jouw kernwaarden. Ga nu aan de slag met het identificeren van jouw **top 5 van kernwaarden**. In de tabel op de volgende pagina vind je diverse voorbeelden, om je nog verder te inspireren.

Let op: het gaat om het benoemen van waarden die jou echt op gevoelsniveau raken en waar je veel voor over hebt om ze te (gaan of blijven) bewaken. Misschien zijn sommige waarden, door allerlei omstandigheden, ondergesneeuwd geraakt maar wil je ze weer nieuw leven inblazen.

Jouw kernwaarden zijn altijd onderdeel van jou. Je kunt erop rekenen als je van plan bent om je missie te gaan waarmaken.

Selecteer eerst de 10-20 kernwaarden uit de lijst die jij het belangrijkste vindt, en stel daaruit vervolgens jouw top 5 samen.

Aandacht	Beste zijn	Duurzaamheid
Aanpassen	Betrokkenheid	Dynamisch
Aansluiting	Betrouwbaarheid	Eenheid
Aanwezig zijn	Bewustzijn	Eenvoud
Acceptatie	Bezieling	Eer
Affectie	Bijdragen	Eerbied
Afwachtendheid	Bloei	Eerlijkheid
Ambitie	Communicatie	Effectiviteit
Amuseren	Consequentheid	Efficiëntie
Assertiviteit	Continuïteit	Eigenheid
Authenticiteit	Controle	Energiek
Autonomie	Creatief handelen	Enthousiasme
Avontuur	Creativiteit	Erkenning
Balans	Daadkracht	Erbij horen
Bedachtzaamheid	Dankbaarheid	Essentie
Begaan zijn	Dapperheid	Ethisch verantwoord
Behagen	Degelijkheid	Evenwichtigheid
Beheersing	Deskundigheid	Exclusiviteit
Behendigheid	Deugdzaamheid	Extase
Behoedzaamheid	Dienstbaarheid	Familie
Behulpzaam	Diepgaandheid	Fijnzinnigheid
Bekwaamheid	Diepzinnigheid	Flexibiliteit
Belangenbehartiging	Directheid	Geborgenheid
Beleven	Discipline	Gedegenheid
Beleefdheid	Diversiteit	Gedrevenheid
Bereidheid	Doelgerichtheid	Geduld
Beroemdheid	Doeltreffendheid	Geestkracht
Bescheidenheid	Dominantie	Geleerdheid
Bescherming	Doorslaggevend	Gelijkwaardigheid
Beschikbaarheid	Dromen	Geloof
Beslissend	Duidelijkheid	Geloofwaardigheid

Inchecken voor de reflectiereis → Kernwaarden identificeren

Geluk	Kameraadschap	Ondernemersgeest
Gemaaktheid	Kansrijk	Onderwijzend
Gemak	Klantgericht	Ongelijkheid
Genuanceerdheid	Klantvriendelijk	Ongerustheid
Geraffineerd	Kracht	Ontdekken
Gevat	Kunstzinnigheid	Onthechting
Gewaagdheid	Kwaliteit	Ontmoeten
Gezag	Leergierigheid	Ontplooiën
Gezellig	Leiderschap	Ontvankelijkheid
Gezondheid	Leraarschap	Ontwikkeling
Goedkoop	Levenslust	Ontzag
Groei	Liefdadigheid	Onvoorwaardelijkheid
Handelend	Liefde	Oordeelkundigheid
Handig	Loyaliteit	Openhartigheid
Handvaardigheid	Luxe	Openheid
Harmonie	Maatschappelijk	Opgetogenheid
Hartstocht	Macht	Opgewektheid
Heelheid	Mededogen	Oplettendheid
Helderheid	Meesterschap	Oprechtheid
Hoffelijkheid	Meeveren	Optimisme
Hulpvaardigheid	Mildheid	Ordelijkheid
Humor	Moed	Originaliteit
Ijver	Mondigheid	Overgave
Inclusie	Muzikaliteit	Overtuiging
Initiatiefrijk	Nabijheid	Overvloed
Inlevingsvermogen	Natuurlijkheid	Passie
Innerlijke vrede	Nauwkeurigheid	Persoonlijk
Innovatie	Nederigheid	Pionierschap
Inspiratie	Nieuwsgierigheid	Plezier
Integriteit	Nuchterheid	Plichtsbesef
Intelligentie	Onafhankelijkheid	Potentieel
Inventiviteit	Onbaatzuchtigheid	Prestatie
Inzet	Onberispelijkheid	Prestigieus
Inzicht	Ondernemen	Prijsbewust
Kalmte	Ondernemerschap	Probleemoplossend

Inchecken voor de reflectieis → Kernwaarden identificeren

Productkwaliteit	Tederheid	Vriendschap
Productief	Tevredenheid	Vrijgevigheid
Professioneel	Toegankelijkheid	Vrijheid
Profijt	Toewijding	Vrolijkheid
Puur	Traditionaliteit	Vurigheid
Rechtvaardigheid	Transformatie	Waakzaamheid
Relatie	Transparantie	Waarde
Relatiegerichtheid	Trots	Waardering
Respect	Trouw	Waardevol
Resultaat	Uitdaging	Waardevrij
Resultaatgerichtheid	Uitmuntendheid	Waardigheid
Rijkdom	Vaardigheid	Waarheid
Samenwerken	Vastberadenheid	Welgesteldheid
Samenzijn	Veelzijdigheid	Wendbaarheid
Schenken	Veerkrachtigheid	Wijsheid
Scherpzinnigheid	Veiligheid	Winst
Schoonheid	Verantwoordelijkheid	Zekerheid
Sensualiteit	Verbeeldingskracht	Zelfbeheersing
Slim	Verbeteren	Zelfvertrouwen
Sluwheid	Verbinding	Zelfverzekerdheid
Snelheid	Verbondenheid	Zorgen voor
Soeveriniteit	Verdraagzaamheid	Zorgvuldigheid
Souplesse	Vergeving	Zorgzaamheid
Speelsheid	Vernieuwing	Zuinigheid
Spiritualiteit	Vertrouwen	Zuiverheid
Spontaniteit	Vervoering	
Steunen	Vervulling	
Stoutmoedigheid	Vindingrijkheid	
Strijdlustigheid	Virtuositeit	
Succes	Vitaliteit	
Sympathie	Volharding	
Synergie	Volmaaktheid	
Talent	Voorzichtigheid	
Teamgeest	Vrede	
Teamwerk	Vreugde	

Inchecken voor de reflectiereis → Kernwaarden identificeren

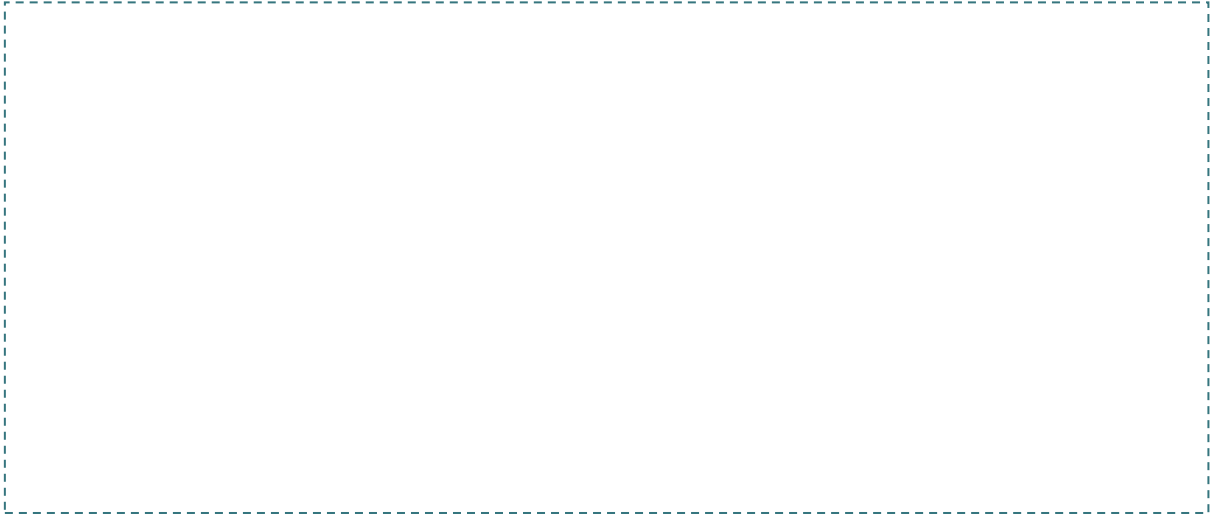
Jouw top 5 kernwaarden en de betekenis die jij daaraan geeft in je leven:

Kernwaarde 1
Kernwaarde 2
Kernwaarde 3
Kernwaarde 4
Kernwaarde 5.

Inchecken voor de reflectieis → Kernwaarden identificeren

Evaluatie

In hoeverre ervaar je momenteel dat jij leeft naar jouw waarden? Ben je trouw aan je waarden? Voldoen je relaties, in je werk en privé, aan jouw waarden? Wat mis je eventueel en welke invloed heb je hierop?

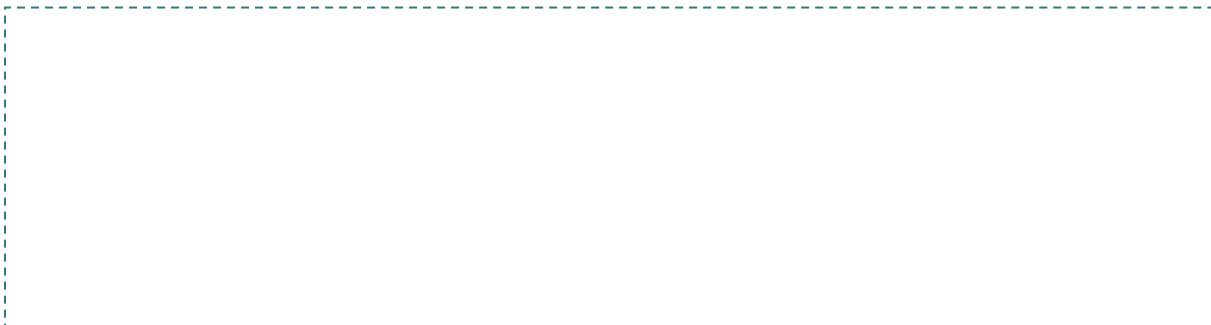


Doorschieten in kernwaarden

Herken jij dat je ook wel eens erg sterk de nadruk legt op bepaalde kernwaarden? Van welke waarden weet jij dat je erin kunt doorschieten en waar je je gefrustreerd over kunt voelen?



Welke onwenselijke bijeffecten (voor jezelf of je omgeving) kun je identificeren?

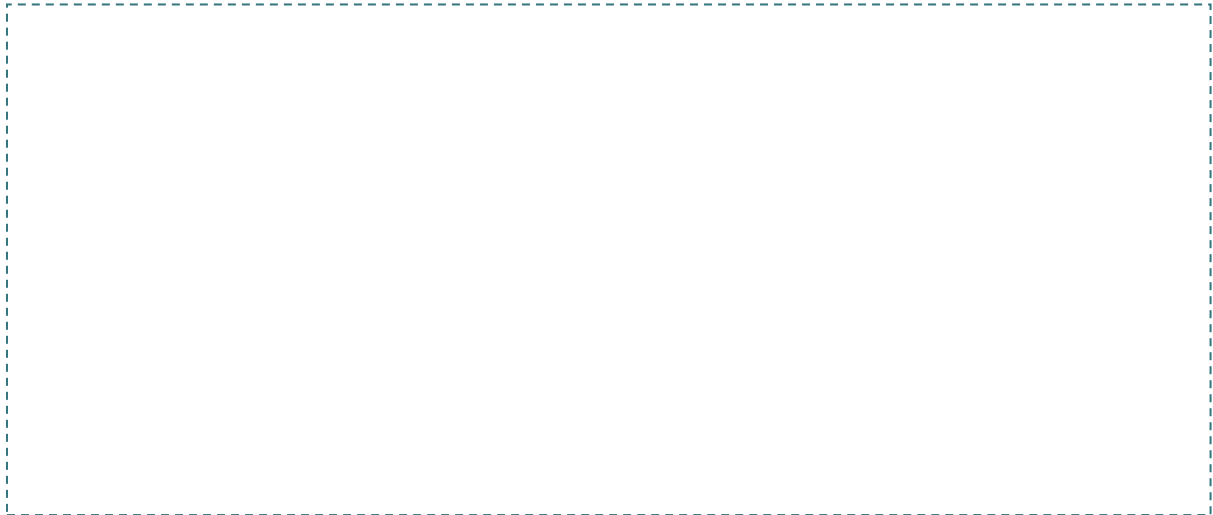


Inchecken voor de reflectieis → Kernwaarden identificeren

Ligt er winst te behalen? Welk advies zou je jezelf willen meegeven als het gaat om je kernwaarden?

Als je het lastig vindt om te benoemen waar de onwenselijke bijeffecten ontstaan, vraag dan in je omgeving eens welke frustratiemomenten men bij jou ziet, en wat men jou daarin zou gunnen. Wat mag je misschien wat meer loslaten en waar kun je anderen meer tegemoet komen, ook als jullie waarden even botsen?

Vaak kunnen we energie besparen door ons meer bewust te zijn van triggermomenten en onze eerste reactie hierop.

A large empty dashed rectangular box, intended for the user to write their reflections or answers to the questions above.