

## Je eigen kernkwaliteiten ontdekken en gebruiken

SOK congres  
december 2014

Peter Ruit Ph.D. student

## Doel workshop: werken met kernkwaliteiten

- Ontdekken eigen kwaliteiten en bij de ander.
- Afwisselen met theorieblokjes.
- Opbrengst.

## Kennis aanwezig: **Positieve psychologie (vanaf 2000, o.l.v. Seligman)**

Kritiek: psychologie is op de verkeerde weg geraakt  
Seligman: Zet liever in op *versterken van welbevinden* via de aanwezige kracht van mensen  
Nadruk op **kernkwaliteiten** (character strengths), **psychologisch kapitaal** en **veerkracht**  
Fredrickson: **Broaden and build model**

## Wat zijn kernkwaliteiten?



handig, zorgzaam, creatief, spontaan, avontuurlijk, daadkrachtig, geduldig, eerlijk, moedig, optimistisch, zelfstandig, bescheiden, betrokken, flexibel, onafhankelijk, visionair, ijverig, sportief, verantwoordelijk, liefdevol, assertief, consequent, doelgericht, analytisch, gevoelig, humoristisch, helder, inspirerend, ordelijk, gepassioneerd, nauwkeurig, relativerend, rustig, veelzijdig, gestructureerd, hulpvaardig, betrokken, initiatiefrijk, ondernemend, praktisch, zorgvuldig, verbindend, respectvol, muzikaal, zelfverzekerd, vastberaden, empathisch, attent, .....

## Verschil kernkwaliteiten - Vaardigheden

- Kernkwaliteiten ondeelbaar – Vaardigheden opdeelbaar;
- Kernkwaliteiten in beginsel aanwezig – Vaardigheden van buitenaf aanleren;
- Kernkwaliteiten breed inzetbaar – Vaardigheden passend bij een (vak)gebied.

## Een klein testje

Waar liggen uw kernkwaliteiten?

## Opdracht:

- Neem een kind in gedachten waar je goede herinneringen aan hebt en schrijf een aantal kernkwaliteiten (3 - 5) op, waarvan je denkt dat je die over 25 jaar nog weet. Dus wat zou jij je dan van dat kind herinneren (3 minuten).
- Geef aan je buurman/buurvrouw een beschrijving van dit kind (2 x 2 minuten).
- Hoe was het om deze beschrijving te geven en te ontvangen?

## Herkennen van kernkwaliteiten in situaties.

Bij elke foto:

- Welke kernkwaliteit(en) zie je? Hoe herken je dit?
- Wat is de invloed van elk van deze kernkwaliteiten?



## Kernkwaliteiten

**Kernkwaliteiten** zijn onze meest 'eigene' eigenschappen. Ze vormen het potentieel aan persoonlijke mogelijkheden die wij tot onze beschikking hebben en die we al dan niet gebruiken (Ofman, 2010).

## Opdracht individueel

- Kies uit elke groep (denken – voelen – willen) één kernkwaliteit die goed bij jou past.
- Wat levert het inzetten van elk van deze kernkwaliteiten volgens jou op voor jezelf en voor je omgeving?  
(4 minuten)

## Vervolg in tweetallen

- Wissel uit welke kernkwaliteiten jullie gekozen hebben en wat het jou oplevert als je deze kernkwaliteiten inzet (3 minuten).

## Het ui-model (korthagen & Vasalos)



Bijbel,  
Woord  
van God

## Het ui-model



## Individueel

- Kies nu uit elke groep een kernkwaliteit die je weinig inzet, maar die mogelijk nuttig is voor je. Noteer deze 3 kernkwaliteiten.
- Beschrijf per kernkwaliteit waarom deze nuttig is voor je (waar of wanneer bijvoorbeeld).
- Hoe wil je die de komende tijd effectief gaan inzetten?
- Wat verwacht je voor positieve invloed hiervan op jezelf en je omgeving?  
(6 minuten)

## Vervolg in tweetalen

- Wissel uit welke kernkwaliteiten jullie gekozen hebben en wat het jou oplevert als je deze kernkwaliteiten inzet (3 minuten).

## Opbrengst

- Wat inspireerde u?
- Wat gaat u in uw eigen onderwijspraktijk toepassen?
- Welk effect verwacht u daarvan?

## Geïnteresseerd?

Teamtraining van twee dagen.

- *Citaat: "Deze manier van werken raakt je hart! Je wordt er blij van te kijken naar wat je al kunt en hoe je dit bewust kunt inzetten om bepaalde dingen te bereiken. Door je kernkwaliteiten te gebruiken, krijg je energie."*

**Peter Ruit:** [P.Ruit@driestar-educatief.nl](mailto:P.Ruit@driestar-educatief.nl)

**Tel. 0642698418**

**WEBSITE:** <http://www.driestar-onderwijsadvies.nl/kernkwaliteiten>