

# Sterke kanten interventie

## Oefening 1

*Wat is het doel van deze opdracht?*

Het doel van deze oefening is het ontdekken van jouw Talenten Top 5.

*Wat is de opdracht?*

In onderstaande tabel staan 28 talenten beschreven. Maak een top 5 van talenten die jij bij jezelf vindt passen. Omschrijf ook waarom deze talenten bij jou passen.

### Mijn persoonlijke Talenten Top 5

1.
2.
3.
4.
5.

### Talenten

<b>Accuraat</b> Zorgvuldig, secuur en punctueel	<b>Analytisch</b> Analytisch, beschouwend en scherpzinnig
--	--

<p><b>Artistiek</b> Artistiek, creatief en kunstzinnig</p>	<p><b>Behoedzaam</b> Bezonnen, bedachtzaam, voorzichtig en oppassend</p>
<p><b>Betrouwbaar</b> Betrouwbaar, plichtsgetrouw en verantwoordelijk</p>	<p><b>Contactueel vaardig</b> Contactueel vaardig, open en toegankelijk</p>
<p><b>Contemplatief</b> Filosofisch, spiritueel, mediatief en diepzinnig</p>	<p><b>Coöperatief</b> Coöperatief, collegiaal en goedwillend</p>
<p><b>Daadkrachtig</b> Daadkrachtig en besluitvaardig</p>	<p><b>Extravagant</b> Extravagant en excentriek</p>
<p><b>Gedreven</b> Gedreven, bezielend en geïnspireerd</p>	<p><b>Handig</b> Handig, kien, gewiekst en uitgekookt</p>
<p><b>Humoristisch</b> Grappig, komisch en humoristisch</p>	<p><b>Idealistisch</b> Idealistisch en geëngageerd</p>
<p><b>Inventief</b> Inventief, creatief, origineel en vindingrijk</p>	<p><b>Kalm</b> Kalm, rustig, bedaard en gematigd</p>
<p><b>Leergierig</b> Leergierig en nieuwsgierig</p>	<p><b>Moedig</b> Moedig en dapper</p>
<p><b>Onafhankelijk</b> Onafhankelijk, vrijgevochten en ondogmatisch</p>	<p><b>Onbevooroordeeld</b> Onbevooroordeeld, rechtvaardig en mededogend</p>
<p><b>Optimistisch</b> Optimistisch, enthousiast en positief</p>	<p><b>Prestatiegericht</b> Prestatiegericht, ambitieus en competitief</p>
<p><b>Sensitief</b> Sensitief, gevoelig en fijnzinnig</p>	<p><b>Spraakzaam</b> Spraakzaam, communicatief en welbespraakt</p>
<p><b>Stressbestendig</b> Stressbestendig, stabiel en kalm</p>	<p><b>Vasthoudend</b> Vasthoudend, volhardend en vastbesloten</p>
<p><b>Visionair</b> Visionair en toekomstgericht</p>	<p><b>Zorgzaam</b> Zorgzaam, hulpvaardig en onzelfzuchtig</p>

## Oefening 2

### *Wat is het doel van deze opdracht?*

Het doel van deze oefening is te kijken of de uitkomst van jouw Talenten Top 5 overeenkomt met het beeld dat anderen van jou hebben. Zo kunnen je talenten bevestigd worden of kom je achter nieuwe talenten.

### *Wat is de opdracht?*

Mensen die jou goed kennen hebben meestal een goed beeld van jouw talenten. Echter, meestal komt dit onderwerp niet zo vaak ter sprake. We wijzen elkaar sneller op fouten en tekortkomingen dan op positieve eigenschappen. Deze oefening geeft dan ook aanleiding tot leuke gesprekken die jou een goed beeld geven over jouw talenten. We weten dat het een drempel kan zijn om dit aan een ander voor te leggen, maar hierdoor krijg jij zeker beter zicht op jouw talenten.

De opdracht luidt: laat aan een persoon die jij goed kent jouw persoonlijke Talenten Top 5 zien. Vraag aan deze persoon welke talenten ze bij jou herkennen en vraag of ze een concreet voorbeeld kunnen noemen waarin jij dit talent hebt laten zien. Doe dit voor alle talenten die de persoon herkent. Vraag daarnaast om een specifiek talent uit de tabel die jij niet opgeschreven hebt die de persoon bij jou vindt passen en vraag hier wederom een concreet voorbeeld bij. Vat de antwoorden kort samen op het werkformulier. Je kan de persoon uit jouw omgeving dit bestand mailen waarbij ze het werkformulier digitaal kunnen invullen, of je vraagt het in een gesprek en je vult dan samen dit werkformulier in.

### *Samenvatting*

- Kies een persoon die jij goed kent die een betrouwbaar beeld van jouw talenten te kunnen geven.
- Laat aan deze persoon jouw top 5 talenten zien. Vraag aan deze persoon welke talenten ze bij jou herkennen.
- Vraag daarnaast om een specifiek talent uit de tabel die jij niet opgeschreven hebt die de persoon bij jou vindt passen.
- Vraag de persoon om bij elk talent dat de persoon herkent en het extra talent, minstens één concreet voorbeeld te geven van een situatie waarin jij dat talent hebt laten zien.
- Vraag de persoon naar concrete en specifieke voorbeelden.
- Vul de antwoorden in op het werkformulier.

## Werkformulier

Talent	Concreet voorbeeld

### *Oefening 3*

*Wat is het doel van deze opdracht?*

Beschrijven hoe jij jouw talenten kan inzetten tijdens de huidige tentamenperiode. Dit doe je aan de hand van als-dan redeneringen.

*Wat is de opdracht?*

Je talent ontwikkel je door het te gebruiken. Dit kan je doen door actief op zoek te gaan naar situaties waarin je je talenten kan inzetten. Dit kan op heel veel manieren. In deze opdracht ga je gericht kijken naar persoonlijke specifieke situaties tijdens de tentamenperiode. Voor ieder van jouw persoonlijke talenten ga je met een als-dan redenering verwoorden hoe jij dit talent kan toepassen in je tentamenperiode. Hieronder zullen wat voorbeelden gegeven worden. Maak je eigen als-dan redeneringen zo specifiek en persoonlijk mogelijk zodat ze echt op jou van toepassing zijn in de tentamenperiode. Er is hierin geen goed of fout, het gaat hierbij om jouw eigen leerproces waarbij de voorbeelden als inspiratie dienen.

*Voorbeelden van als-dan redeneringen die passen bij de context van de tentamenperiode:*

1. Als ik het overzicht verlies, dan gebruik ik mijn kwaliteit ordenen en ga ik in kleine stapjes kijken hoe ik weer verder moet gaan.
2. Als ik moeite heb om de tentamenstof tot me te nemen, dan gebruik ik mijn creativiteit om een mindmap te maken.
3. Als ik samen met anderen afspreek om te studeren, dan gaan we samen op een coöperatieve manier te werk waardoor ik de stof goed tot me kan nemen.

**Als..., dan...**

1.

2.

3.

4.

5.

6.