

Zelfonderzoek

Gedurende het coachingproces is het belangrijk dat je de nodige inspanningen levert om resultaten te behalen. Om je hierin te ondersteunen zal ik je regelmatig vragen om “huiswerk” te maken of nieuwe inzichten in te oefenen.

Neem telkens de tijd om deze taken op een rustige wijze uit te voeren. Hoe meer tijd je voor jezelf neemt hoe beter het resultaat voor jezelf zal zijn.

Sommige vragen kunnen confronterend overkomen. Geef steeds een zo eerlijk mogelijk antwoord. Indien je sommige vragen liever niet beantwoord is dit OK.

Er bestaan alleen maar goede antwoorden op de vragen. Antwoord zo spontaan mogelijk en neem bij voorkeur de eerste gedachte die in je opkomt, je onderbewustzijn speelt mee en wil ook wat vertellen!

Ik voeg hierbij een woordenlijst die je al dan niet kunt gebruiken voor het beschrijven van je karaktereigenschappen, stijl, kwaliteiten en werkpunten. Onderlijn wat van toepassing is en streep door wat zeker niet van toepassing is. Indien nodig vul je de lijst aan.

Ik ben (een) ...

nieuwsgierig - spontaan - behulpzaam - rustig - verward - vriendelijk - tevreden - rusteloos - volgzaam - verlegen - eerlijk - onzeker - stug - ongelukkig - hebberig - gesloten - sociaal - emotioneel - kritisch - nauwgezet - twijfelaar - verantwoordelijk - besluitvaardig - slordig - ambitieus - dromer - rebels - veeleisend - ordelijk - efficiënt - denker - initiatiefnemer - doener - avontuurlijk - fanatiek - voorzichtig - durver - doorzetter - drammerig - moedig - naïef - klantvriendelijk - innovatief - creatief - vooruitkijkend - verkwistend - leergierig - onafhankelijk - overtuigingskrachtig - ongeduldig - diplomatisch - tactisch - flexibel - idealistisch - gedisciplineerd - inspirerend - nuchter - wantrouwig - enthousiast - wispelturig - traag - opdringerig - brutaal - passief - openhartig - zweverig - prestatiegedreven - lichtgeraakt - inventief -
vul aan :

Wie ben ik?

Volgende vragen gaan op zoek naar jezelf. Stel jezelf volgende vragen en antwoord zo getrouw mogelijk.

1. Welke waarden zijn voor mij belangrijk?

(Schrijf je 4 meest dierbare waarden in het leven, in volgorde van belangrijkheid op)

- a. -
- b. -
- c. -
- d. -

2. Wat zijn mijn sterkste drijfveren?

- a. -
- b. -
- c. -

3. Wat ben ik / welke functies voer ik uit / welke rol speel ik? (geef 3 verschillende zaken)

- a. -
- b. -
- c. -

4. Wat typeert mij? (geef minstens 3 antwoorden)

- a. -
- b. -
- c. -
- d. -

5. Op welk moment, in welke omgeving of tijdens welke ervaring in mijn leven, ben / was ik echt gelukkig of lever(de) ik mijn grootste prestatie? x3-

- a. -
- b. -
- c. -

6. Wat zijn minstens drie dingen waar ik erg goed in ben?

- a. -
- b. -
- c. -

7. Welke complimenten geven anderen mij?

- a. -
- b. -
- c. -

8. Welke drie terreinen, vaardigheden, karakteristieken of attitudes wil ik graag verbeteren?

- a. -
- b. -
- c. -

9. Welke kritieken krijg ik van anderen te horen?

- a. -
- b. -
- c. -

10. Wat is het persoonlijk motto waarnaar ik wil leven?

11. Ik droom van / Ik wil heel graag ... ?

12. Welke zijn mijn belangrijkste doelstellingen in het leven?

- a. -
- b. -
- c. -

13. Als ik vandaag zou overlijden wat zou ik de mensen dan het liefst over mij horen zeggen? x3

- a. -
- b. -
- c. -

14. Welke 3 dingen zou ik graag willen leren?

- a. -
- b. -
- c. -

15. In mijn huidige situatie ben ik tevreden over?

- a. -
- b. -
- c. -

16. In mijn huidige situatie ben ik ontevreden over?

- a. -
- b. -
- c. -

17. Welke 3 mijlpalen in mijn leven wil ik gedurende mijn leven heel graag bereiken?

- a. -
- b. -
- c. -

18. Wat zijn 3 zaken waarmee ik vandaag nog zou willen beginnen?

- a. -
- b. -
- c. -

19. Als ik volledig vrij zou kunnen beslissen, wat is dan het eerste dat ik zou willen veranderen?