

WERKBOEK

KERNKWADRANTEN

Maak je eigen kernkwadranten
en leer je valkuilen kennen

Janine Kallenbach
Persoonlijk Vaardiger

Kernkwadrant van Daniel Ofman

Iedereen heeft specifieke sterke kwaliteiten, die in hun samenhang deze persoon uniek maken. Je kunt jou aan de hand van jouw kwaliteiten beschrijven en iedereen die jou kent herkent jou in deze beschrijving. We noemen dit de **kernkwaliteiten**. Je bent met deze kwaliteiten geboren, ze maken jou wie je bent. We noemen ze daarom kernkwaliteiten. Je kunt ze niet aanleren - je hebt ze of je hebt ze niet- maar je kunt ze wel verder ontwikkelen. Om hierbij te ondersteunen heeft Daniel Ofman het **kernkwadrant** ontwikkeld.

Als jij doorschiet in een kernkwaliteit, bijvoorbeeld bij stress, of te weinig zelfreflectie, wordt deze kwaliteit jouw **valkuil**. Iemand die als kernkwaliteit bijvoorbeeld zelfverzekerdheid heeft, kan hierin doorschieten en als arrogant worden gezien.

Als andere mensen doorschieten in één van hun kernkwaliteiten en in hun valkuil trappen, kan hun gedrag bij jou irritatie oproepen. Die valkuil noemen we jouw **allergie**. Een allergie is een bepaalde eigenschap die iemand, met een specifieke kernkwaliteit, als lastig kan ervaren. Iemand die zelfverzekerd is, kan bijvoorbeeld moeilijk omgaan met iemand die timide is.

Deze allergie komt echter voort uit een kernkwaliteit, en wel die kernkwaliteit die positief tegenover jouw kernkwaliteit staat. De **uitdaging** bij het ontwikkelen van een kernkwaliteit is daarom om de positief tegenovergestelde kwaliteit te herkennen en bij te schaven. Het positief tegenovergestelde van zelfverzekerdheid is bijvoorbeeld de kwaliteit bescheidenheid.

02

KERNKWADRANT VAN DANIEL OFMAN

Jouw kernkwaliteiten staan aan de basis van
jouw valkuilen én jouw irritaties

04

HOE MAAK JE EEN KERNKWADRANT

De vier stappen die je moet zetten om het
kernkwadrant van Daniel Ofman te maken

05

MAAK JE EIGEN KWADRANT

Jouw eerste kwadrant! Wil je er meer? je vindt
achterin dit werkboek nog een paar sjablonen.

06

WERK MET JOUW EIGEN KWADRANT

Met jouw kwadrant(en) kun je aan de slag om
Persoonlijk Vaardiger te worden in het omgaan
met andere mensen (en jezelf!)

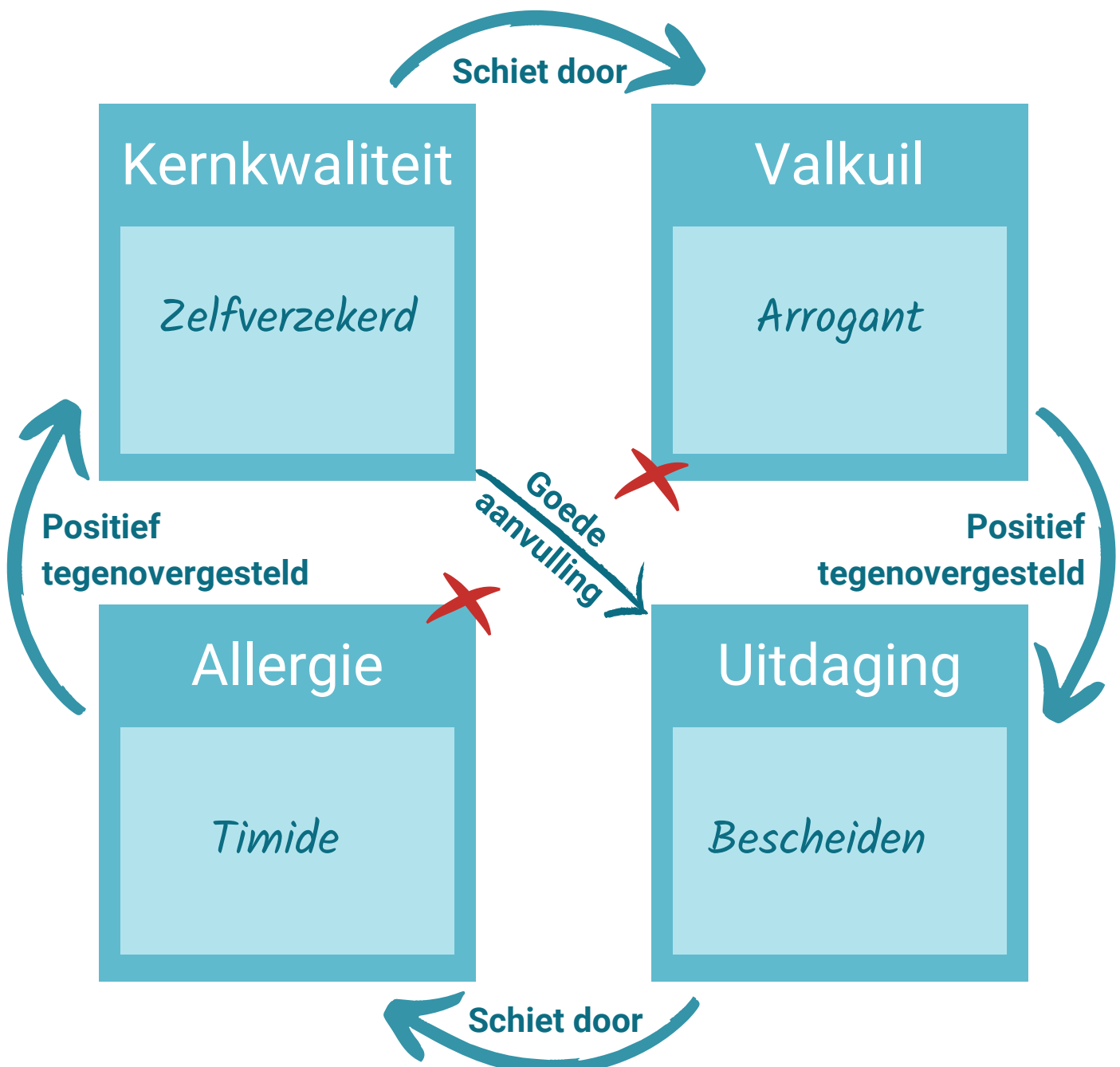
07

BIJLAGES

Lijst met kwaliteiten
Extra sjablonen kernkwadranten

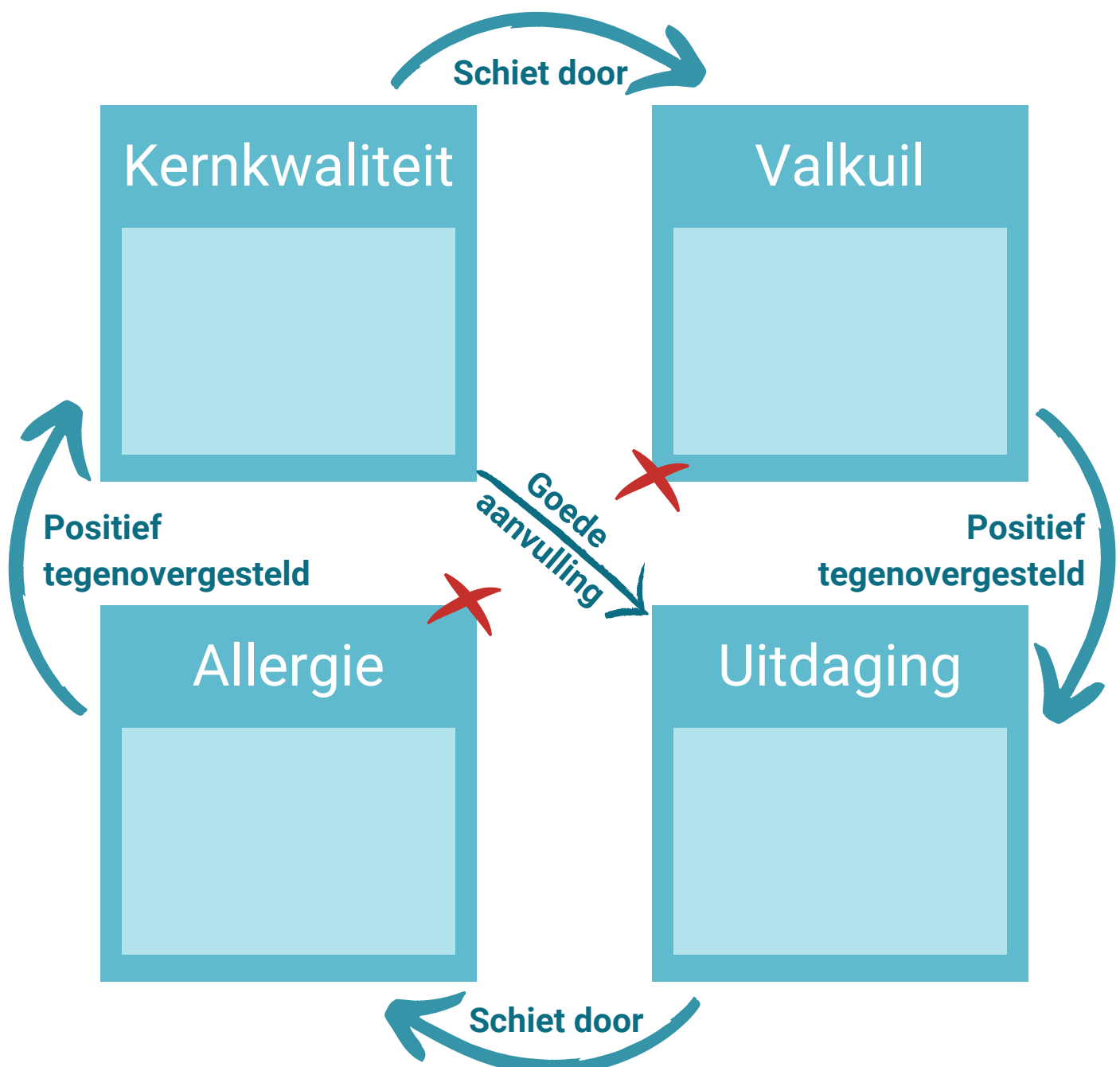
Hoe maak je een kernkwadrant?

1 Schrijf een sterke kwaliteit van jezelf in het vak 'Kernkwaliteit', bijvoorbeeld 'Zelfverzekerd'. 2 Stel je dan voor hoe jouw kernkwaliteit er in de ogen van anderen uit kan zien als het doorslaat -in dit geval 'Arrogant' en schrijf dat bij 'Valkuil'. 3 Schrijf de positief tegenovergestelde kernkwaliteit van jouw kernkwaliteit in 'Uitdaging', bijvoorbeeld 'Bescheiden'. 4 Schrijf tenslotte het doorgeschooten gedrag dat bij die kernkwaliteit hoort in 'Allergie'. Dat is vaak niet moeilijk: dat is gedrag dat jou irriteert.



Maak je eigen kernkwadrant

In onderstaand leeg sjabloon kun je nu je eerste eigen kwadrant maken. Volg de stappen uit het vorige hoofdstuk. Vind je het lastig om een kernkwaliteit te verzinnen? Kijk dan eens in de bijlage. Daar staat een lijst kwaliteiten die mensen kunnen hebben. Kijk maar eens of je daar een kwaliteit ziet die jouw kernkwaliteit zou kunnen zijn. Vind je het dan nog moeilijk? Je kunt in het kernkwadrant van Daniel Ofman overal beginnen. Veel mensen beginnen met hun Allergie. Zij kunnen vaak makkelijk datgene benoemen waar zij zich aan ergeren.

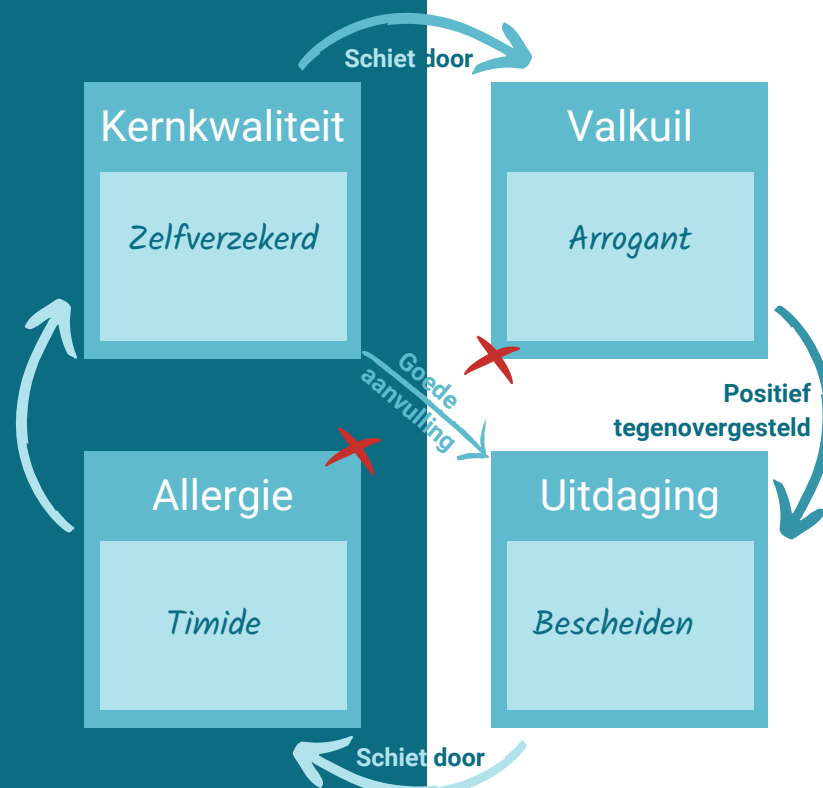


Werk met jouw eigen kwadrant

Wat kun je nu met dit kwadrant? Jouw valkuil en jouw allergie versterken elkaar negatief. Vandaar de rode kruisjes. Het gedrag dat jou bij een ander irriteert, komt voort uit diens kernkwaliteit. Het is een doorgeschoten uiting van een kernkwaliteit die jouw kernkwaliteit positief aanvult, jouw uitdaging is. Kom je gedrag tegen dat jou irriteert, vraag je dan af in welke valkuil jij getrapt bent. Als je jouw gedrag dan weer kunt terugbrengen tot jouw positieve kernkwaliteit, heeft dat hoogstwaarschijnlijk bij de ander hetzelfde effect.

Meer weten?

Het kernkwadrant geeft jou inzicht in jouw sterke en zwakke punten. Dit kun je goed gebruiken om een Persoonlijke Missie voor jezelf op te stellen. Je kunt ook een superkwadrant opstellen samen met je collega's, zodat je beter met elkaar kunt samenwerken. In onze workshop worden de kernkwadranten verder uitgediept.



— KERN — KWALITEITEN

Aanpassingsvermogen
Aanwezig en profilerend
Accuraat, nauwkeurig en precies
Actieveling (bezige bij)
Ad hoc
Ad rem
Afspraak is afspraak
Alert en waakzaam
Altruïsme en onbaatzuchtig
Anticiperen
Ambitieuus en grensverleggend
Analytisch
Aplomb
Autonoom
Bedachtzaam, doordacht en weloverwogen
Beheerst
Behoudend
Behulpzaam en hulpvaardig
Belangstellend
Bemiddelaar
Bescheiden
Beschouwend
Betrokken en betrokkenheid
Betrouwbaar
Bondig
Collegiaal
Compassie
Competitief
Concreet
Consensusgericht
Consequent
Consciëntieus en gewetensvol
Controleren en bewaken
Creatief
Daadkrachtig
Denker
Diepzinnigheid
Diplomatiek
Directief
Discipline
Discreet

Doelgericht
Doener
Doortastend
Doorzettingsvermogen
Eerlijk
Empathisch, begrijpend en invoelend
Energiek
Enthousiast
Einzegänger
Ergens voor staan
Flexibiliteit
Gedreven en gedrevenheid
Geduldig
Gemoedelijk
Genuanceerd
Gevoelig en gevoelsmens
Gezagsgetrouw en gehoorzaam
Gezellig en onderhoudend
Gul en vrijgevig
Harmonie, eenheid en saamhorigheid
Heftig en intens
Helper
Helicopterview
Hoogsensitief
Humor en humoristisch
Idealistisch
Ideeën generator
Improviseren
Ingetogen
Initiatiefrijk
Inlevingsvermogen

Innovatief en vernieuwend
Inspirerend
Integer en integriteit
Introvert of extravert
Intuïtie en intuïtief ingesteld
Krachtig
Kritisch
Kwetsbaar en kwetsbaarheid
Leergierig
Loyaal
Luisteren
Medelijden
Meegaand en volzaam
Moed, moedig en durf
Nieuwsgierig
No nonsens
Nuchter
Onbevangen
Onbevooroordeeld en oordeelvrij
Onderbuikgevoel (buikdenker)
Ontwapenend
Oog voor details
Open, openheid en openhartig
Oplossingsgericht
Oprecht
Opschieten
Optimistisch
Overtuigd
Plannenmaker
Positief
Praktisch
Prestatiegericht
Principieel
Proactief
Rationeel
Realistisch
Relativeringsvermogen
Relaxed

Recht door zee
Rechtvaardigheidsgevoel
Samenbindend
Scherpzinnig
Sensitief
Serieus of ernstig
Sfeervoeler (en sfeergevoelig)
Slagvaardig
Snel schakelen
Sociaal
Sober
Speels
Spontaan en spontaniteit
Stimulerend
Tactvol
Taalvirtuoos of woordfreak
Teamplayer of samenwerker
Temperamentvol
Toegankelijk en benaderbaar
Toewijding en toegewijd
Trouw
Veelzijdig
Verantwoordelijkheidsgevoel
Verbindend
Verdraagzaam
Vertrouwenwekkend
Volhardend
Voortvarend
Vurig en fel
Welbespraakt
Wilskracht en vastberadenheid
Zachtaardig of zachtmoedig
Zakelijk en zaakgericht
Zelfcompassie
Zelfredzaam
Zorgvuldig
Zorgzaam

