



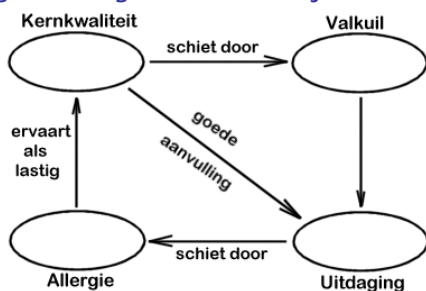
Loopbaan Energie – Energie & sprankeling in je werk

Kwaliteiten & uitdagingen



Peter Gerrickens heeft het boek *Kwaliteiten – een verfrissende kijk op eigen-aardigheden* geschreven. Dit is een boek ter vergroting van je zelfkennis. Dit is een heel goed boek om te lezen als je je eigen kwaliteiten en uitdagingen (wat je te leren hebt) wilt onderzoeken. Zo vind je er hoofdstukken over wat kwaliteiten zijn, weerstand, karakterstructuren en het opsporen en ontwikkelen van latente kwaliteiten.

Bij dit boek hoort het kwaliteitspel. Dit bevat een reeks kaarten met allerlei kwaliteiten. Het is vaak makkelijker om te kiezen uit kaarten wat jouw top 10 aan kwaliteiten is, dan om ze zelf te bedenken. Naast kwaliteiten bevat het spel ook 'vervormingen', kwaliteiten die doorgesloten zijn en daardoor een negatief effect hebben. De kwaliteiten worden met regenboog kleuren aangegeven, de vervormingen met gekleurde blokjes.



Een hulpmiddel om kwaliteiten en/of uitdagingen op te sporen bij jezelf, is het maken van Kernkwadranten. Een Kernkwadrant bestaat uit 4 onderdelen. Je begint bij een kant van het kwadrant dat je bekend is. Bijvoorbeeld: wat is je top 5 van allergieën? Schrijf eerst deze top 5 op. Dan ga je deze 5 stuk voor stuk tot een kwadrant maken. Bijvoorbeeld: je ergert je aan passieve mensen. Dan is Passiviteit een allergie van je. Vraag je dan af wat het tegenovergestelde is van deze allergie. Dat is Daadkracht. Dan is

Daadkracht een kernkwaliteit van je. Als je te veel doorschiet, dan kom je in je valkuil, Drammerigheid. Het positief tegenovergestelde van je valkuil is je uitdaging. Dat zou in dit voorbeeld Geduld zijn. Door je uitdaging (in dit geval Geduld) te ontwikkelen, komt er meer balans met je kwaliteit Daadkracht. Hoe meer balans, hoe minder je je zult ergeren aan mensen die jouw allergie als eigenschap hebben, en hoe minder vaak je door zult schieten in je valkuil van Drammerigheid. Ook Daniël Ofman heeft over Kernkwadranten geschreven, ook hij geeft een spel uit. Zie www.kwaliteitspel.nl (Gerrickens) en www.corequality.nl (Ofman).

De Sedona Methode® kan een grote hulp zijn bij het ontwikkelen van je uitdaging, doordat de methode je helpt om ongewenste gedachten, emoties en patronen rond je uitdaging los te laten. Hierdoor kom je meer in balans. Je kunt hiervoor individuele Coaching aanvragen.

Loopbaan Energie gebruikt de Sedona Methode® bij haar loopbaan coaching. De methode is een makkelijke, krachtige manier om ongewenste gedachten, emoties en patronen los te laten in het moment. Meer info: www.sedona.com.

Coach: Clarie van de Langenberg. Zij heeft na de Academie voor Mens en Arbeid, specialisatie beroepskeuze, en ervaring in het vakgebied sinds 1999, de Sedona Methode tot en met coach level II gedaan. Deze training heeft zij gevolgd bij de grondlegger van de methode, Hale Dwoskin, in Sedona, Arizona (US).

*Loopbaan Energie is gevestigd in de Lingestraat 21, te IJsselstein (zuid-west van Utrecht, aan de A2).
Website: www.loopbaan-energie.nl - e-mail: clarie@loopbaan-energie.nl - mobiel: 06-21 976 882*