

Werkblad Karakterkwadranten

Vul de karakterkwadranten voor jezelf in. Dat doe je door jezelf 4 cijfers te geven. Het cijfer staat voor de mate waarin jij jezelf in staat vindt om bijvoorbeeld hard te zijn voor jezelf. Hieronder per kwadrant een korte beschrijving van waar je aan kunt denken.

Hard voor jezelf

Zelfbeheersing (niet doen wat je wel zou willen), discipline (wel doen waar je geen zin in hebt). Je behoeften uitstellen, je voeding, beweging en rust strak volgens plan houden. Geen snoep, vlees of alcohol (meer) nuttigen. Je voorgenomen werk afmaken volgens plan.

Zacht voor jezelf

Jezelf rust gunnen, emoties mogen ervaren van jezelf. Mild zijn naar jezelf als je fouten maakt. Jezelf eens luxe gunnen, gewoon omdat het kan. Iets moois voor jezelf kopen. Tijd verluimelen. Stoppen met werken om 16.30. Zo nu en dan eens "asociaal" lang douchen.

Hard voor de ander

Grenzen aangeven, irritaties uitspreken, duidelijk zijn, feedback geven. Vertellen dat je iets weigert. Bespreekbaar maken dat jij dingen anders wilt. Ruimte innemen ten koste van je collega. Een gesprek afkappen, een vergadering bijsturen. Conflictbereidheid.

Zacht voor de ander

Luisteren, je oordeel over een ander parkeren. Koffie voor iemand halen, iets moois voor een ander kopen. Begrip tonen voor de emoties van een ander in een gesprek. Meebewegen, ruimte geven, contact zoeken in plaats van conflict. Iemand's werk overnemen die er even doorheen zit.

<p>Hard voor jezelf </p> <p>Toelichting:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Zacht voor jezelf </p> <p>Toelichting:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Hard voor een ander </p> <p>Toelichting:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Zacht voor een ander </p> <p>Toelichting:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>