# **lob 2 wie ben ik als professional?**

# **kwaliteiten**

startopdracht

### **1. Test jouw zelfbeeld**

Kies het antwoord dat het best bij je past.

1. Ik heb een:

a. overwegend positief zelfbeeld (veel zelfvertrouwen, niet onzeker)

b. overwegend negatief zelfbeeld (weinig zelfvertrouwen, vrij onzeker)

c. neutraal zelfbeeld

d. onduidelijk zelfbeeld

2. Ik:

a. weet precies hoe anderen over mij denken (oordelen)

b. heb een vermoeden hoe anderen over mij denken (oordelen)

c. heb geen idee hoe anderen over mij denken (oordelen)

3. Ik:

a. ken mijn persoonlijke eigenschappen

b. weet ongeveer wat mijn persoonlijke eigenschappen zijn

c. weet niet of nauwelijks wat mijn persoonlijke eigenschappen zijn

4. Ik ken mijn eigen gedrag in normale situaties (ik weet hoe ik meestal reageer).

a. Ja, deze uitspraak is juist.

b. Nee, deze uitspraak is niet juist.

c. Deze uitspraak is gedeeltelijk juist.

5. Ik weet:

a. precies waar ik goed en minder goed in ben (sterke en zwakke punten)

b. ongeveer waar ik goed en minder goed in ben (sterke en zwakke punten)

c. niet of nauwelijks waar ik goed en minder goed in ben (sterke en zwakke punten)

6. Ik ken mijn eigen leerstijl (de manier waarop ik leer).

a. Ja, deze uitspraak is juist.

b. Nee, deze uitspraak is niet juist.

c. Deze uitspraak is gedeeltelijk juist.

7. Je ziet dat iemand wordt aangevallen door een groep jongeren. Wat doe je?

a. Ik ga erop af ook al zijn zij in de meerderheid.

b. Ik doe alleen iets als er andere mensen zijn die willen helpen.

c. Ik doe niets, maar bel wel de politie.

d. Ik bemoei me er niet mee en loop weg.

e. Ik twijfel tussen een van de bovenstaande antwoorden.

8. Iemand in het verkeer vertoont irritant rijgedrag waar jij en andere weggebruikers last van hebben. Wat doe je?

a. Ik laat duidelijk merken dat ik er last van heb.

b. Ik laat wel merken dat ik er last van heb. Maar als die persoon niet reageert, laat ik het erbij zitten.

c. Ik doe niets, hoewel ik misschien wel geïrriteerd ben.

d. Ik doe er niets aan. Ik kan het toch niet veranderen.

e. Ik twijfel tussen een van bovenstaande antwoorden.

9. Bij een groepsopdracht valt het eindresultaat tegen. Je weet in ieder geval dat jij je best hebt gedaan. Wat is op zo’n moment je reactie?

a. Ik leg de schuld bij mezelf. Ook al was het moeilijk, dan had ik er toch voor kunnen zorgen dat het resultaat goed genoeg was. Ik heb mijn groepsgenoten niet op hun (slechte) inzet gewezen.

b. Iedereen zal wel schuld hebben. We moeten kijken hoe we het de volgende keer beter kunnen doen.

c. Ik leg de schuld bij mijn groepsgenoten. Ik heb mijn best gedaan.

d. Het kan niet aan de groep liggen. Ik ga ervanuit dat iedereen een goede bijdrage heeft geleverd. De opdracht was waarschijnlijk niet duidelijk, de begeleiding niet goed of er is een andere oorzaak.

e. Ik twijfel tussen een van de bovenstaande antwoorden.

Bereken jouw score. Noteer jouw punten in deze tabel.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vraag 1 | a | 3 | b | 3 | c | 2 | **d** | 0 |  |  |  |
| Vraag 2 | a | 3 | b | 1 | c | 0 |  |  |  |  |  |
| Vraag 3 | a | 3 | b | 1 | c | 0 |  |  |  |  |  |
| Vraag 4 | a | 3 | b | 0 | c | 1 |  |  |  |  |  |
| Vraag 5 | a | 3 | b | 1 | c | 0 |  |  |  |  |  |
| Vraag 6 | a | 3 | b | 0 | c | 1 |  |  |  |  |  |
| Vraag 7 | a | 3 | b | 2 | c | 2 | **d** | 1 | e | 1 |  |
| Vraag 8 | a | 3 | b | 2 | c | 1 | **d** | 1 | e | 1 |  |
| Vraag 9 | a | 3 | b | 3 | c | 1 | **d** | 2 | e | 1 |  |
| Tel de punten bij elkaar op: | | | | | | | | | | |  |

Welke uitslag hoort bij jou?

|  |  |
| --- | --- |
| Score | Uitslag |
| 20 tot 37 | Je hebt een goed ontwikkeld zelfbeeld. |
| 12 tot 20 | Je hebt je zelfbeeld al deels ontwikkeld, maar je kunt er zeker nog aan werken. |
| minder dan 12 | Je hebt nog een onvolledig zelfbeeld. |

Schrijf op of jij jezelf herkent in de uitslag. Waarom wel/niet?