|  |
| --- |
| **STERKTE-ZWAKTE ANALYSE****ORIENTATIEFASE** |

|  |  |
| --- | --- |
| Opdracht | **Introductie**In de theorielessen van studieloopbaanbegeleiding (SLB) is uitgelegd wat een sterkte-zwakte analyse is en waarom je je eigen sterktes en zwaktes moet kennen.**Opdracht**Vul het formulier uit de bijlage in. Denk heel goed na en vul het eerlijk in.Nadat je het formulier hebt ingevuld, kijk je bij welke drie types je het hoogst gescoord hebt.In bijlage 2 vind je de aandachtspunten per type.Schrijf daarna een kort verslag waarin je ingaat op de volgende punten:* Welke drie types zijn op jou van toepassing.
* Herken je dit en leg uit waarom wel of niet.
* Wat zijn de aandachtspunten bij ieder van deze drie types.
* Wat betekent dat concreet voor jou?

Print de analyse uit of bewaar hem digitaal op je laptop, in de Cloud of mail hem naar jezelf. |
| Doel | Door het uitvoeren van deze opdracht heb je zicht gekregen op je sterktes en zwaktes en weet je wat je aandachtspunten zijn. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Beoordeling | door wie | SLB-docent |
| wat | verslag |
| hoe | aftekenlijst |

|  |
| --- |
| **BEOORDELING STERKTE-ZWAKTE ANALYSE** |

|  |  |
| --- | --- |
| Naam van de deelnemer |  |
| Naam van de beoordelaar |  |
| Functie/relatie tot deelnemer |  |
| Datum beoordeling |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VAARDIGHEDEN** | Voldaan | Niet voldaan |
| 1 | Je kunt je werkzaamheden plannen. |  |  |
| 2 | Je hebt je aan de planning gehouden. |  |  |
| 3 | Je hebt je sterktes en zwaktes in kaart gebracht. |  |  |
| 4 | In je verslag heb je beschreven welke drie types op jou van toepassing zijn |  |  |
| 5 | Je hebt beschreven of je jezelf hierin herkent. |  |  |
| 6 | Je hebt gemotiveerd waarom je jezelf wel of niet hierin herkend hebt. |  |  |
| 7 | Je hebt de aandachtspunten voor de drie types beschreven. |  |  |
| 8 | Je hebt beschreven hoe je aan deze aandachtspunten kunt gaan werken.  |  |  |
| 9 | Je hebt de opdracht geëvalueerd voordat je hem hebt laten beoordelen. |  |  |
| 10 | Je hebt je sterkte-zwakte analyse in je porfolio gedaan. |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |

|  |
| --- |
| **EINDBEOORDELING** |
| Resultaat | * goed
* voldoende
* onvoldoende
 |
| Opmerkingen |  |

Handtekening deelnemer Handtekening beoordelaar

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

BIJLAGE 1

|  |
| --- |
| **STERKTE-ZWAKTE ANLALYSE ORIENTATIEFASE**  |

Zet een kruis in het vakje dat op jou van toepassing is.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DE PERFECTIONIST** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | ik heb veel discipline |  |  |  |  |  |
| 2 | ik ben betrouwbaar |  |  |  |  |  |
| 3 | ik ben erg netjes |  |  |  |  |  |
| 4 | ik heb grote idealen |  |  |  |  |  |
| 5 | ik ben kritisch |  |  |  |  |  |
| 6 | ik ben veeleisend |  |  |  |  |  |
| 7 | ik ben geduldig |  |  |  |  |  |
| 8 | ik wil geen fouten maken |  |  |  |  |  |
| Totaalscore voor dit onderdeel |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **DE HELPER** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | ik ben behulpzaam |  |  |  |  |  |
| 2 | ik kan me goed in anderen verplaatsen |  |  |  |  |  |
| 3 | ik maak makkelijk vrienden |  |  |  |  |  |
| 4 | ik ben enthousiast |  |  |  |  |  |
| 5 | ik bemoei me graag overal mee |  |  |  |  |  |
| 6 | ik ben snel jaloers |  |  |  |  |  |
| 7 | ik heb de neiging om mezelf weg te cijferen |  |  |  |  |  |
| 8 | ik kan slecht tegen ruzie |  |  |  |  |  |
| Totaalscore voor dit onderdeel |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **DE PRESTEERDER** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | als ik ergens voor ga kan niets mij stoppen |  |  |  |  |  |
| 2 | ik wil de beste zijn |  |  |  |  |  |
| 3 | ik ben een doener |  |  |  |  |  |
| 4 | ik ben optimistisch |  |  |  |  |  |
| 5 | ik ben bang dat ik misluk |  |  |  |  |  |
| 6 | ik vind mezelf het belangrijkste |  |  |  |  |  |
| 7 | ik ben heel ongeduldig |  |  |  |  |  |
| 8 | ik houd niet altijd rekening met de gevoelens van anderen |  |  |  |  |  |
| Totaalscore voor dit onderdeel |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DE ROMANTICUS** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | ik hou ervan om dingen op mijn eigen manier te doen |  |  |  |  |  |
| 2 | ik ben creatief |  |  |  |  |  |
| 3 | ik ben gevoelig |  |  |  |  |  |
| 4 | ik ben heel erg betrokken bij anderen |  |  |  |  |  |
| 5 | ik overdrijf soms |  |  |  |  |  |
| 6 | ik kan soms moeilijk afstand nemen van problemen |  |  |  |  |  |
| 7 | ik haar routineklusjes |  |  |  |  |  |
| 8 | ik raak snel uit balans |  |  |  |  |  |
| Totaalscore voor dit onderdeel |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DE OBSERVEERDER** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | ik ben nuchter |  |  |  |  |  |
| 2 | ik wil graag dingen begrijpen |  |  |  |  |  |
| 3 | ik denk over alles logisch na |  |  |  |  |  |
| 4 | ik ga altijd af op de feiten |  |  |  |  |  |
| 5 | ik kan emotieloos zijn |  |  |  |  |  |
| 6 | ik kan me afsluiten van de buitenwereld |  |  |  |  |  |
| 7 | ik ben soms gierig |  |  |  |  |  |
| 8 | ik ben afwachtend |  |  |  |  |  |
| Totaalscore voor dit onderdeel |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **DE LOYALIST** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | ik ben betrouwbaar |  |  |  |  |  |
| 2 | ik ben een echte doorzetter |  |  |  |  |  |
| 3 | ik voel me snel verantwoordelijk |  |  |  |  |  |
| 4 | ik houd me aan regels |  |  |  |  |  |
| 5 | ik kan moeilijk besluiten nemen |  |  |  |  |  |
| 6 | ik ben vaak somber |  |  |  |  |  |
| 7 | ik wil dat alles hetzelfde blijft |  |  |  |  |  |
| 8 | ik twijfel veel aan mezelf |  |  |  |  |  |
| Totaalscore voor dit onderdeel |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **DE LEVENSGENIETER** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | ik ben spontaan |  |  |  |  |  |
| 2 | ik ben optimistisch |  |  |  |  |  |
| 3 | ik maak veel plannen |  |  |  |  |  |
| 4 | ik vrolijk anderen op |  |  |  |  |  |
| 5 | ik ben oppervlakkig |  |  |  |  |  |
| 6 | ik doe vaak dingen zonder na te denken |  |  |  |  |  |
| 7 | ik gedraag me soms onverantwoordelijk |  |  |  |  |  |
| 8 | ik voer mijn plannen niet uit |  |  |  |  |  |
| Totaalscore voor dit onderdeel |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DE LEIDER** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | ik ben zelfstandig |  |  |  |  |  |
| 2 | ik bescherm anderen |  |  |  |  |  |
| 3 | ik ben niet bang aangelegd |  |  |  |  |  |
| 4 | ik maak zelf uit wat ik doe |  |  |  |  |  |
| 5 | ik kan bot zijn |  |  |  |  |  |
| 6 | ik kan de baas spelen over anderen |  |  |  |  |  |
| 7 | ik denk zwart-wit |  |  |  |  |  |
| 8 | als iemand mij dwars zit, dan pak ik hem terug |  |  |  |  |  |
| Totaalscore voor dit onderdeel |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **DE BEMIDDELAAR** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | ik ben bescheiden |  |  |  |  |  |
| 2 | ik kan goed onderhandelen |  |  |  |  |  |
| 3 | ik kan me goed aanpassen |  |  |  |  |  |
| 4 | ik bekijk de dingen van alle kanten |  |  |  |  |  |
| 5 | ik ben saai |  |  |  |  |  |
| 6 | ik ben snel afgeleid |  |  |  |  |  |
| 7 | ik ben vergeetachtig |  |  |  |  |  |
| 8 | ik ben besluiteloos |  |  |  |  |  |
| Totaalscore voor dit onderdeel |  |

BIJLAGE 2

|  |
| --- |
| **STERKTE-ZWAKTE ANLALYSE: DE NEGEN TYPES**  |

|  |  |
| --- | --- |
| TYPE 1 | **Perfectionist: wil goed zijn en de dingen verbeteren** |
| KORTE OMSCHRIJVING "Je kunt me ook wel een controlfreak noemen. Ik wil graag dat de dingen perfect zijn en ben ontzettend kritisch. Ook naar mezelf. Ik heb altijd een stemmetje in mijn hoofd dat zegt dat het beter kan, beter moet! Ik kan slecht omgaan met dingen die niet volmaakt zijn, dan word ik boos. Gelukkig kan ik mezelf goed beheersen, want het verliezen van de controle, dat mag natuurlijk niet. Ik erger me vreselijk aan mensen die er met de pet naar gooien." |
| AANDACHTSPUNTEN* met mijn irritatie en boosheid om te gaan
* fouten te durven maken
* meer contact te hebben met mijn emoties
* dat er meer manieren zijn dan de enige juiste
 |

|  |  |
| --- | --- |
| TYPE 2 | **Helper: wil geliefd zijn of worden** |
| KORTE OMSCHRIJVING "Ik sta altijd voor iedereen klaar. Dat kan ik ook goed, want aanvoelen wat mensen nodig hebben is mijn tweede natuur. Ik heb soms de neiging mezelf weg te cijferen. Ik kan ook moeilijk 'nee' zeggen als iemand wat aan me vraagt. Het is ook zo leuk om wat voor een ander te doen en wat voor iemand te betekenen! De aandacht en de waardering die ik daarvoor krijg, maken me gelukkig. Ik kan slecht tegen leed en ruzie, omdat dan anderen pijn gedaan wordt. Iets voor mezelf vragen is lastig, ik weet vaak slecht wat ik zelf nodig heb en houd er ook niet van om hulp te vragen. Ik geef liever." |
| AANDACHTSPUNTEN* dat ik zelf ook zelf behoeftes en gevoelens heb
* mezelf te accepteren, zodat ik minder afhankelijk wordt van de goedkeuring van anderen
* ook iets voor mezelf te doen zonder me daarbij om een ander te bekommeren
 |

|  |  |
| --- | --- |
| TYPE 3 | **Succesvolle werker of de presteerder: wil succesvol zijn** |
| KORTE OMSCHRIJVING"Ik ben het type dat er echt voor gaat. Het leven is voor mij een wedstrijd die ik wil winnen door de beste te zijn en dingen te bereiken. Ik werk hard om mijn doelen te realiseren. Ik ben echt een doener: ideeën zet ik meteen om in daden. Snelheid en efficiency zijn daarbij mijn kracht. Ik weet mezelf goed te presenteren, ben zelfverzekerd in mijn optreden. Soms vinden mensen me arrogant. Ik kan er niet zo goed tegen als anderen de boel ophouden en tussen mij en mijn doelen gaan staan. Het idee dat het niet gaat lukken en dat ik faal is mijn grootste angst. Ik zet dan ook alles op alles om dat te voorkomen." |
| AANDACHTSPUNTEN* [samen te werken](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/samenwerken)
* anderen te vertrouwen
 |

|  |  |
| --- | --- |
| TYPE 4 | **Romanticus of individualist: wil zichzelf begrijpen en uitdrukken** |
| KORTE OMSCHRIJVING"Ik ben een echt gevoelsmens, het leven is voor mij een aaneenschakeling van pieken en dalen. Anderen vinden mij vaak overdramatisch. Het liefst doe ik de dingen op mijn eigen manier, ik ben dan vaak ook een buitenbeentje. Ik houd niet van het gewone, het alledaagse: ik ben gewoon een artiest. Ik heb dan ook een broertje dood aan routineklusjes. Ik houd van diepgang en stijl. Het liefst wil ik dat alles authentiek is. In relaties zoek ik naar iemand die mij écht wil kennen." |
| AANDACHTSPUNTEN* bij de feiten te blijven
* te relativeren en zaken in de juiste proporties te zien
* [doelen te stellen](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/management/leidinggeven/doelen-stellen/index_html)
 |

|  |  |
| --- | --- |
| TYPE 5 | **Observeerder of waarnemer: wil de wereld om zich heen begrijpen en zich competent voelen** |
| KORTE OMSCHRIJVING"Ik ben [analytisch](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-vaardigheden/rationeel-denken/analyseren) ingesteld en nuchter, ik beredeneer alles logisch. Ik houd graag emotioneel [afstand](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-vaardigheden/afstand-bewaren): het gaat tenslotte om de feiten. Ik verzamel veel informatie en kennis en denk veel na. Ik orden zaken, totdat ik ze begrijp en ze in mijn referentiekader passen. Omdat ik er zo op gericht ben dingen te begrijpen, ben ik vaak een echte [specialist](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/ontwikkelen/persoonlijkheidsmodellen/specialist). Uiterlijk vertoon en comfort zijn niet zo belangrijk voor me." |
| AANDACHTSPUNTEN* daadkrachtig te zijn
* te gaan staan voor de dingen waar ik in geloof
* te luisteren naar mijn lichaam, intuïtie en gevoelens
* grenzen te stellen als de hoeveelheid informatie me te veel wordt
 |

|  |  |
| --- | --- |
| TYPE 6 | [**Loyalist**](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-eigenschappen/loyaal-aan-organisatie)**: wil zekerheid en veiligheid** |
| KORTE OMSCHRIJVING"Ik doe mijn plicht. Ik houd me graag aan regels, die zijn er echt niet voor niets. Ik zie alles wat er mogelijk mis kan gaan. De wereld zit tenslotte vol gevaren en niemand is voor honderd procent te vertrouwen. Dat maakt me soms angstig en het zorgt ervoor dat ik lastig [besluiten kan nemen](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-eigenschappen/besluitvaardig). Ik twijfel veel, vooral aan mezelf. Ik ben erg serieus en heb de neiging dingen te letterlijk te nemen." |
| AANDACHTSPUNTEN* te relativeren en wat luchtiger te zijn
* te geloven in mijn eigen capaciteiten
* met de stroom mee te durven gaan
 |

|  |  |
| --- | --- |
| TYPE 7 | **Levensgenieter of optimist: wil blij, gelukkig en tevreden zijn** |
| KORTE OMSCHRIJVING"Het leven is een feestje, maar je moet wel zelf de slingers ophangen. Dat doe ik dan ook met hart en ziel! Ik geniet graag van de mooie dingen van het leven. Pijn vermijd ik liever, door naar de zonnige kant te kijken. Als een ander in de put zit, ben ik degene die hem opvrolijkt. Ik ben nou eenmaal een rasoptimist, waarom zou je dingen zo zwaar maken? De wereld is vol mogelijkheden: ik ben altijd op zoek naar iets nieuws, iets leukers iets spannenders. Plannen maken voor de toekomst is mijn lust en mijn leven, daardoor kom ik vaak niet zo tot daden." |
| AANDACHTSPUNTEN* mijn enthousiasme wat te temperen
* meer betrokken te zijn bij anderen
* mijn plannen ook uit te voeren
* wat nuchterder te zijn
 |

|  |  |
| --- | --- |
| TYPE 8 | **Baas of leider: wil zichzelf beschermen door sterk en vol zelfvertrouwen te zijn** |
| KORTE OMSCHRIJVING"Ik ben voor niets en niemand bang. Ik ga graag de strijd aan, met name om de macht. Eigenlijk ben ik het liefst de baas. Ik neem het niet zo nauw met regels en wetten, dat bepaal ik zelf wel! Ik kan het dan ook lastig accepteren als een ander sterker is dan ik. Ik ben soms wat zwart-wit ingesteld: iets is goed óf fout. Zo ga ik recht op mijn doelen af. Ik reageer instinctief: ik kan ineens heel erg boos worden, en uit dat dan ook. Gelukkig ben ik het dan ook snel weer kwijt. In mijn manier van spreken doet mijn hele lichaam mee. Anderen vinden mij soms overweldigend en hebben het gevoel dat ze geen ruimte van me krijgen." |
| AANDACHTSPUNTEN* Socialer, warmer en menselijker te worden
* meer open staan voor anderen
* zorgzamer te zijn
 |

|  |  |
| --- | --- |
| TYPE 9 | **Bemiddelaar: wil in eenheid en harmonie met anderen leven** |
| KORTE OMSCHRIJVING"Ik bekijk de dingen graag van alle kanten. Laat iedereen zijn gang maar gaan. Ik ben niet van de conflicten, dat ga ik uit de weg. Ik bewaar liever de vrede. Omdat ik overal de voor- en nadelen kan zien, neem ik moeilijk [besluiten](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-eigenschappen/besluitvaardig). Wel ben ik goed in onderhandelen, omdat ik ook de belangen van de ander in het oog houd. Druk zijn en haasten, daar houd ik niet van. Ik kom dus lastig op gang. Maar als ik eenmaal op stoom ben, zet ik echt wel door. Ik heb een bloedhekel aan onechtheid en opgeblazen ego´s. Ik heb de neiging soms wat cynisch te worden. " |
| AANDACHTSPUNTEN* zelf een positie in te nemen en daarnaar te handelen
* prioriteiten te stellen en keuzes te maken
 |