

# SKILLSTIPS ◀ BY ▶ SKILLSTOWN



INNERSPECTIVE BV  
training & topcoaching

Met dank aan Wout Plevier  
[www.innerspective.nl](http://www.innerspective.nl)



De grootste online opleider van Nederland  
[www.skillstown.com](http://www.skillstown.com)

## 3 oefeningen om je **nr. 1** talent te vinden

Iedereen heeft talenten. Een talent is iets waar je goed in bent, waar je energie van krijgt als je het doet en waar anderen van zeggen, dat daar jouw talent of toegevoegde waarde zit. We vinden het moeilijk om te staan voor ons talent. Vaak weten we niet wat ons talent is, omdat we ons er nog te weinig in hebben verdiept.

Daarnaast vinden we het on-Nederlands om actief ons talent te promoten. Onder het mom: “doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg”. Om het beste van jezelf te laten zien, is het juist belangrijk om je talent in kaart te brengen en ook actief te gaan gebruiken. Het onderscheidt je namelijk van anderen en laat zien wie jij bent. Je talent ontdek je gemakkelijk via de volgende oefening:



# Oefening 1

Psycholoog Martin Seligman is de voorman van de positieve psychologie, een stroming die zich richt op onderzoek naar het goede in het leven. Seligman onderzocht mensen op hun sterke kanten, liet hen die kwaliteiten verder ontwikkelen en ontdekte dat ze daar psychisch gezonder en succesvoller van werden.

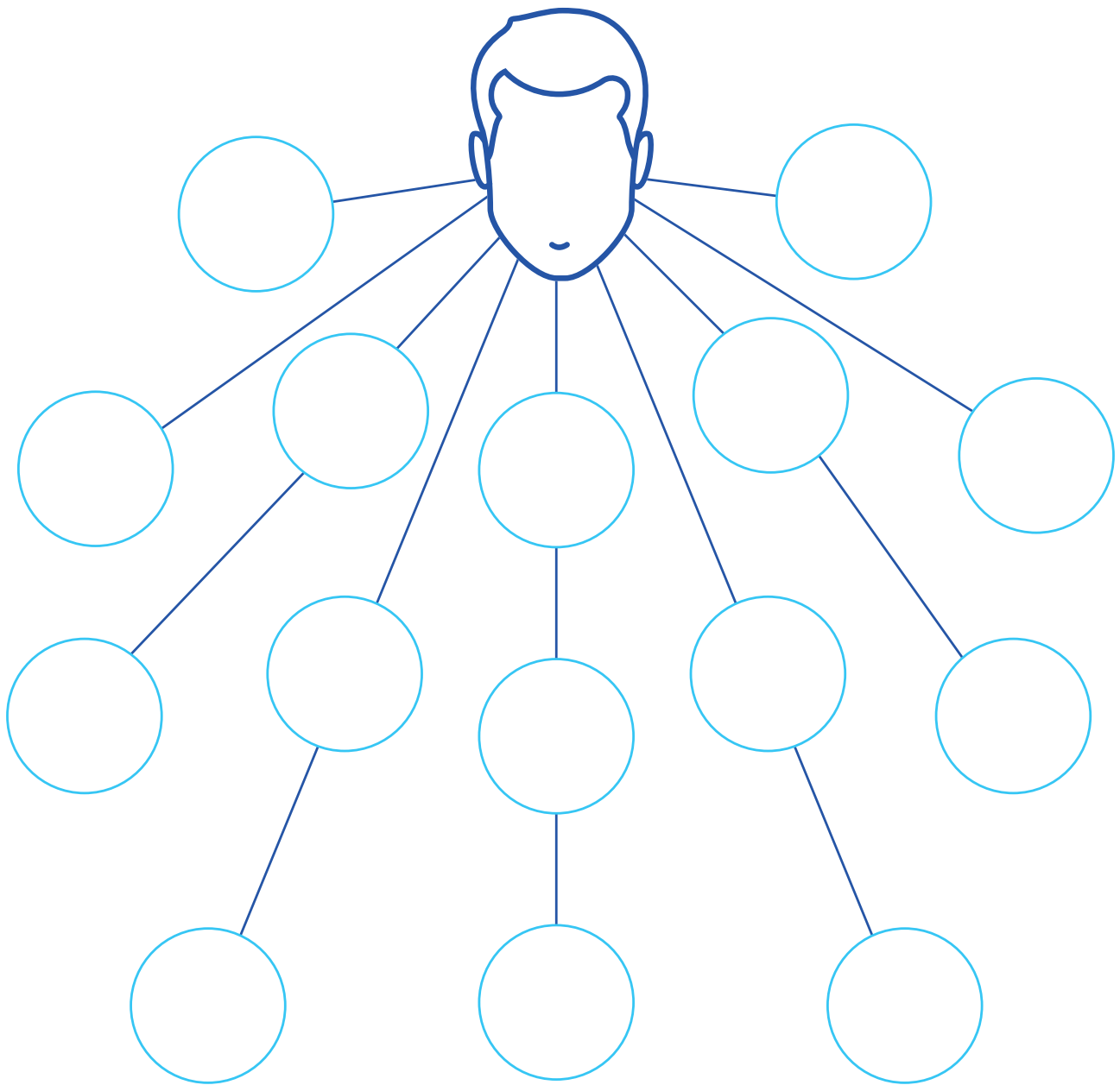
Wat zijn je eigen sterke kanten? Vink in de lijst alle kwaliteiten aan die bij je passen. Waar ben je trots op? Waar ben je goed in? Wat prijzen anderen in jou? Je mag er zo veel aanvingen als je wilt.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> analytisch      | <input type="checkbox"/> ijverig        | <input type="checkbox"/> rationeel        |
| <input type="checkbox"/> assertief       | <input type="checkbox"/> improviserend  | <input type="checkbox"/> relativerend     |
| <input type="checkbox"/> avontuurlijk    | <input type="checkbox"/> ingetogen      | <input type="checkbox"/> respectvol       |
| <input type="checkbox"/> bedachtzaam     | <input type="checkbox"/> initiatiefrijk | <input type="checkbox"/> ruimdenkend      |
| <input type="checkbox"/> behulpzaam      | <input type="checkbox"/> Inspirerend    | <input type="checkbox"/> rustig           |
| <input type="checkbox"/> belangstellend  | <input type="checkbox"/> integer        | <input type="checkbox"/> samenwerkend     |
| <input type="checkbox"/> besluitvaardig  | <input type="checkbox"/> intelligent    | <input type="checkbox"/> serieus          |
| <input type="checkbox"/> charmant        | <input type="checkbox"/> invoelend      | <input type="checkbox"/> slagvaardig      |
| <input type="checkbox"/> collegiaal      | <input type="checkbox"/> kalm           | <input type="checkbox"/> sociaal          |
| <input type="checkbox"/> consequent      | <input type="checkbox"/> krachtig       | <input type="checkbox"/> speels           |
| <input type="checkbox"/> creatief        | <input type="checkbox"/> kritisch       | <input type="checkbox"/> spontaan         |
| <input type="checkbox"/> daadkrachtig    | <input type="checkbox"/> leidinggevend  | <input type="checkbox"/> stressbestendig  |
| <input type="checkbox"/> discreet        | <input type="checkbox"/> levendig       | <input type="checkbox"/> tactvol          |
| <input type="checkbox"/> duidelijk       | <input type="checkbox"/> loyaal         | <input type="checkbox"/> tevreden         |
| <input type="checkbox"/> eerlijk         | <input type="checkbox"/> mild           | <input type="checkbox"/> toegewijd        |
| <input type="checkbox"/> efficiënt       | <input type="checkbox"/> moedig         | <input type="checkbox"/> vastberaden      |
| <input type="checkbox"/> empathisch      | <input type="checkbox"/> nauwkeurig     | <input type="checkbox"/> veelzijdig       |
| <input type="checkbox"/> energiek        | <input type="checkbox"/> nieuwsgierig   | <input type="checkbox"/> verantwoordelijk |
| <input type="checkbox"/> enthousiast     | <input type="checkbox"/> nuchter        | <input type="checkbox"/> verdraagzaam     |
| <input type="checkbox"/> evenwichtig     | <input type="checkbox"/> onafhankelijk  | <input type="checkbox"/> visionair        |
| <input type="checkbox"/> flexibel        | <input type="checkbox"/> ondernemend    | <input type="checkbox"/> vriendelijk      |
| <input type="checkbox"/> gedisciplineerd | <input type="checkbox"/> ontvankelijk   | <input type="checkbox"/> vrolijk          |
| <input type="checkbox"/> geduldig        | <input type="checkbox"/> openhartig     | <input type="checkbox"/> weerbaar         |
| <input type="checkbox"/> gevoelig        | <input type="checkbox"/> oplettend      | <input type="checkbox"/> weloverwogen     |
| <input type="checkbox"/> gul             | <input type="checkbox"/> optimistisch   | <input type="checkbox"/> zelfstandig      |
| <input type="checkbox"/> handig          | <input type="checkbox"/> ordelijk       | <input type="checkbox"/> zelfverzekerd    |
| <input type="checkbox"/> helder          | <input type="checkbox"/> organiserend   | <input type="checkbox"/> zorgvuldig       |
| <input type="checkbox"/> humoristisch    | <input type="checkbox"/> overtuigend    | <input type="checkbox"/> zorgzaam         |
| <input type="checkbox"/> idealistisch    | <input type="checkbox"/> praktisch      |   |

## Oefening 2

Bepaal wat je allersterkste kanten zijn.

Maak er een top vijf van en schrijf ze in de tekening in de eerste ring onder je gezicht.



# Oefening 3

Je hebt nu voor jezelf bepaald wat je sterke kanten zijn, maar anderen hebben vaak een heel goed oog voor kwaliteiten van jou die je zelf misschien niet direct ziet. Vraag drie mensen uit je omgeving om jouw 3 sterkste punten te omschrijven met een concreet voorbeeld.

## Beste .....

Ik ben mijn sterke kanten aan het inventariseren en daarvoor heb ik ook jouw input nodig. Zou je tien minuten tijd willen maken om hieronder drie van mijn sterke punten op te schrijven? En wil je bij elk punt een concreet voorbeeld geven: in welke situatie kwam dat talent of die vaardigheid naar voren? Dankjewel, je helpt me enorm!

1 .....

**Concreet voorbeeld van dit sterke punt.**

2 .....

**Concreet voorbeeld van dit sterke punt.**

3 .....

**Concreet voorbeeld van dit sterke punt.**