



Boom
keuzedelen

PERSOONLIJK PROFILEREN

Niveau 3 en 4

Boom

COLOFON

Boom Mbo
klantenservice@boom.nl
www.boom.nl

Auteurs: Cornelia de Rooter en Evelien Rave
Redactieleden: Heleen v.d. Mast, Erika Spoelma, Nanneke Bakkum, Inez Lippens, Barry Thiele
Eindredactie: Angela Weghorst

Titel: Persoonlijk profileren niveau 3 en 4
ISBN: 978 90 372 7041 9
2e druk / 1e oplage

Bron: Audiobestanden en Personal Brandkey zijn auteursrechtelijk eigendom van Angela Weghorst, OpenAI (2026)| Afbeelding gegenereerd door Chatgpt-<https://chatgpt.com/>.

© 2026 Boom | All rights reserved. No text & data-mining.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom Mbo, te vinden op www.boom.nl.

INHOUD

Werken met dit keuzedeel	4
1	Wie ben ik? 7
	Persoonlijke sleutel - Wie ben ik? 8
	Mediteren 10
	Wie ben ik? 12
	TwinQ persoonlijkheidstypes© 15
	Normen en waarden 18
	Big five persoonlijkheidstheorie 22
	Passies en drijfveren 24
	Geluk 26
	Kernkwaliteiten 30
	Kernkwadrantenmodel 35
	De kracht van kwetsbaarheid 40
	Maskers 44
	Begrippen 48
2	Ik en de buitenwereld 51
	Persoonlijke sleutel - Ik en de buitenwereld 52
	Brainstormen 54
	Iets goeds doen 57
	Geen talent 60
	Netwerk 62
	Interviewen 67
	Begrippen 73
3	Ik en de samenleving 75
	Persoonlijke sleutel - Ik en de samenleving 76
	Een sociaal-maatschappelijk project 78
	Elevatorpitch 80
	Projectplan 83
	Video maken 86
	Begrippen 89
4	Uitdaging 91
Index	95

WERKEN MET DIT KEUZEDEEL



Digitale leeromgeving

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Het icoontje in de vorm van een wereldbol verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar Boomdigitaal.nl.

Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boom.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

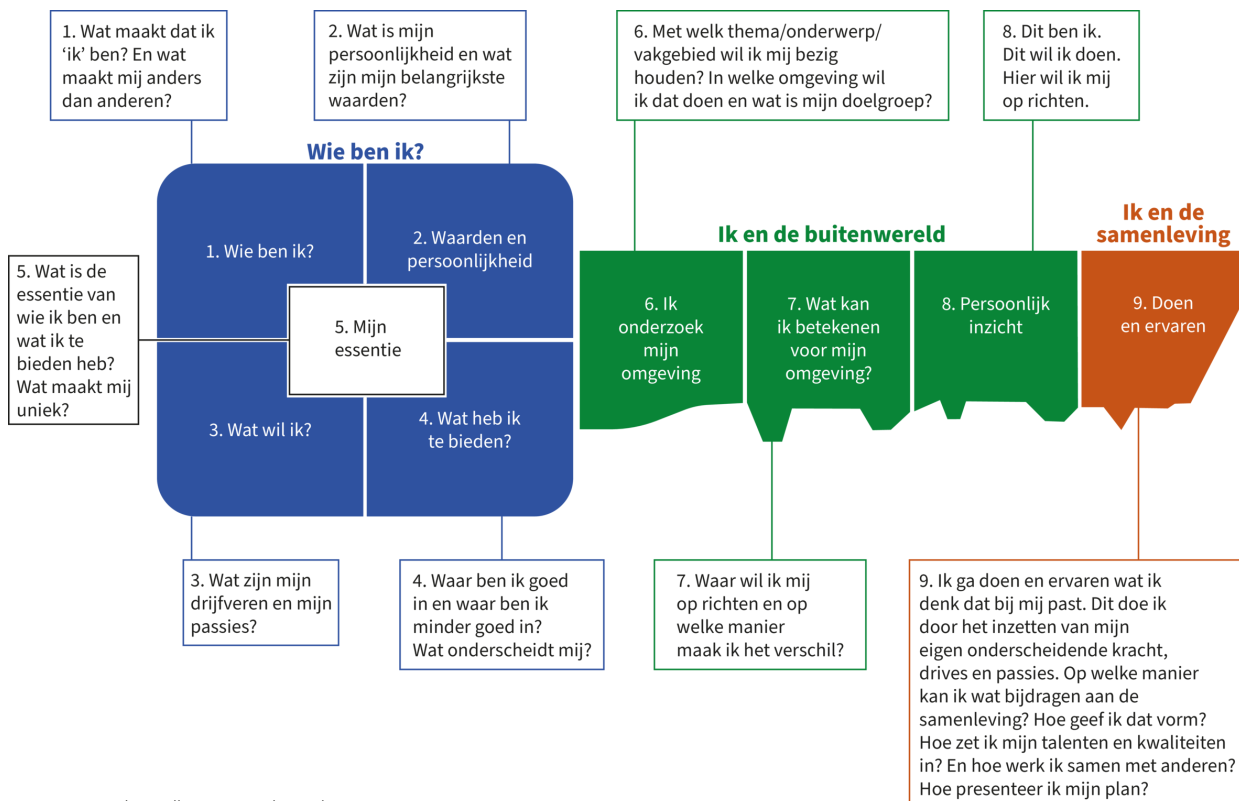
Daarna kun je aan de slag!

Persoonlijk profileren

Dit keuzedeel gaat over persoonlijk profileren. Tegenwoordig is het steeds belangrijker om te laten zien wat je kwaliteiten en talenten zijn. Om te laten zien wie jij bent. Daarvoor moet je jezelf goed kennen. Dit keuzedeel helpt je te ontdekken wie je bent, wat jou zo bijzonder en uniek maakt. Het zorgt er uiteindelijk voor dat je trots bent op jezelf. Precies goed zoals je bent. Het gaat erom dat je de beste versie van jezelf wordt en dat je dit kunt uitdragen.

Maar let op: persoonlijk profileren heeft niets te maken met opscheppen, jezelf beter voor willen doen, jezelf overschreeuwen of altijd in het middelpunt van de belangstelling willen staan.

In dit keuzedeel staat 'je persoonlijke sleutel' centraal. De sleutel bestaat uit negen onderdelen:



Bron: Personal Brandkey van Angela Weghorst

Persoonlijke sleutel.



Bekijk het filmpje. Dit is persoonlijk profileren: wees jezelf en wees niet bang het te tonen. Net als Tijn.



Leerdoelen

Je kunt antwoord geven op de vragen uit de persoonlijke sleutel:

1. Wie ben ik?
2. Wat is mijn persoonlijkheid en welke waarden vind ik belangrijk?
3. Wat wil ik?
4. Wat heb ik te bieden?
5. Wat is mijn kern? Wie ben ik vanbinnen en wat maakt mij uniek ten opzichte van anderen?
6. Op welk onderwerp wil ik mij richten en hoe kan ik een bijdrage leveren aan mijn omgeving?
7. Wat is mijn doel?
8. Wat is mijn persoonlijke inzicht?
9. Op welke manier zet ik mijn talenten, kwaliteiten en drive in om iets bij te dragen aan mijn omgeving?

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie en opdrachten*
Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In dit keuzedeel word je niet beoordeeld op hoe goed je iets kunt. Het gaat erom dat jij kunt laten zien wat je geleerd hebt over jezelf. Het gaat om bewustwording van wie je bent, wat je allemaal kunt en wat je graag wilt. Dit doe je onder andere door bij opdrachten te reflecteren over wat je hebt gedaan en wat de opdracht jou heeft geleerd over jezelf. Er wordt van je verwacht dat je actief meedoet in het keuzedeel. Er zijn veel opdrachten in dit keuzedeel. Samen met je docent bepaal je welke opdrachten het beste passen bij jou en de groep.
- *Test je kennis*
Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.
- *Uitdaging*
Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel. Hier werk je gedurende het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.
Voor de uitdaging van dit keuzedeel maak je je eigen persoonlijke sleutel. Daarmee laat je zien wat je over jezelf geleerd hebt. Dit presenteert je in de vorm van een elevatorpitch.
- *Theorietoets*
Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.

Let op!

Je wordt niet beoordeeld met een voldoende of onvoldoende. Dit keuzedeel gaat over jou en is jouw zoektocht naar wie je bent. Het gaat om je inzet en vooral om jouw leerproces. De opdrachten die je maakt bespreek je met je docent. Daarnaast krijg je feedback op hoe je samenwerkt, reageert op je medestudenten en bijdraagt aan een veilige en open sfeer.

Overleg met je docent welke opdrachten je gaat maken.





Hoofdstuk 1

Wie ben ik?

Dit hoofdstuk gaat over het eerste deel van de persoonlijke sleutel: 'Wie ben ik?'

Wie ben ik? Wat maakt mij anders dan anderen en daarmee uniek? Het is best moeilijk om hier een antwoord op te geven. Maar het is belangrijk om te weten. Als je deze vraag voor jezelf beantwoordt, kun je laten zien wat je leuk vindt, wat voor jou belangrijk is en waar je goed in bent: je passies en talenten. De opdrachten helpen je om een beter beeld van jezelf te krijgen.

Aan het eind van dit hoofdstuk

kun jij antwoord geven op de volgende vragen uit de persoonlijke sleutel:

1. Wie ben ik? En waarom ben ik zoals ik ben?
2. Wat is mijn persoonlijkheid en welke waarden vind ik belangrijk?
3. Wat wil ik? Wat zijn mijn passies, talenten, dromen en verlangens?
4. Wat heb ik te bieden? Waar ligt mijn kracht en hoe kan ik deze optimaal benutten?
5. Wat is mijn kern? En wat maakt mij uniek ten opzichte van anderen?

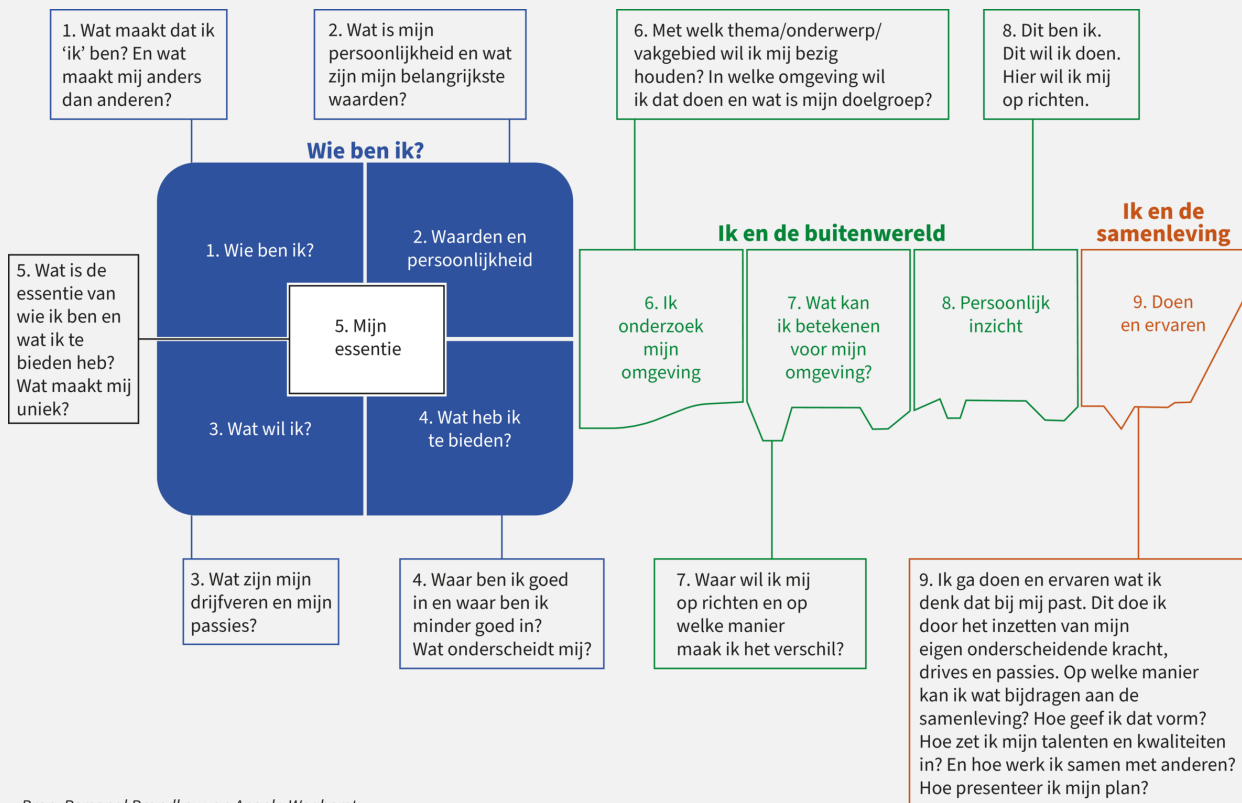
Persoonlijke sleutel - Wie ben ik?

In de blauw gearceerde vlakken staat het eerste deel van de persoonlijke sleutel: 'Wie ben ik?'. Hier ga je onderzoeken wie jij bent als persoon. Je kijkt naar:

- je persoonlijkheid (1)
- je waarden (wat jij belangrijk vindt) (2)
- je drijfveren en passies (wat jou motiveert) (3)
- je talenten (waar jij goed in bent) (4).

Door deze onderdelen stap voor stap te beantwoorden met behulp van alle opdrachten, krijg je een duidelijker beeld van jezelf. Dit helpt je om te begrijpen wat jou uniek maakt en waar jouw kracht ligt. Deze inzichten vormen de basis voor de rest van de sleutel, omdat alles wat je later kiest of doet begint bij wie jij bent.

Aan het einde van dit hoofdstuk vul je deze onderdelen van je persoonlijke sleutel in.



Bron: Personal Brandkey van Angela Weghorst

Persoonlijke sleutel.

Opdracht 1 Persoonlijk profileren

Persoonlijk profileren, wat betekent het voor jou? Waar denk jij aan bij persoonlijk profileren?

- Waar denk jij aan bij persoonlijk profileren?
- Wat betekent bewustwording? En wat heeft dit te maken met persoonlijk profileren?
- Wat denk je dat je gaat leren in dit keuzedeel?
- Wat zou moeilijk of minder leuk kunnen zijn in dit keuzedeel?
- Wat is ervoor nodig om dit keuzedeel met plezier en zelfvertrouwen te kunnen volgen? En te leren hoe je jezelf persoonlijk kunt profileren?

Opdracht 2 Mensen die zich profileren

Er zijn heel veel mensen op de wereld die zich bewust, maar soms ook heel onbewust profileren. Ze zijn ergens heel goed in, hebben een goed plan bedacht of doen iets goeds voor mensen in hun omgeving. Waarschijnlijk ken je wel wat eigen voorbeelden van bekende mensen of mensen om je heen.

- Bekijk de voorbeelden. Dit zijn zomaar drie voorbeelden van mensen die zich op een of andere manier profileren. Ze voegen iets toe aan de samenleving en laten daarin een stukje talent zien, maar ook passie en toewijding.
- Welk artikel spreekt je het meest aan? Waarom?
- En jij? Wie bewonder jij? Noem twee voorbeelden van bekende mensen of mensen uit je directe leefomgeving die jij bewondert. Hoe zetten zij hun talenten in voor de omgeving? Welke eigenschappen hebben ze die jij bewondert?
- Zoek een artikel, een (korte) video of een online profiel van iemand die zich profileert. Leg uit waarom jij dit voorbeeld hebt gekozen.

Upload de link of het bestand.

Opdracht 3 Stel jezelf voor

De eerste indruk is heel belangrijk. Je maakt hem maar een keer. Mensen hebben (onbewust) meteen een beeld van iemand als ze deze persoon voor de eerste keer ontmoeten. Hierbij ga je vooral af op wat je gevoel zegt. De eerste indruk maak je als je je voorstelt.

Tijd om jezelf voor te stellen aan je medestudenten. Overleg daarvoor eerst met je docent welke van de twee manieren hieronder jullie gaan gebruiken.

- Maak gebruik van de woordenlijst met gedragseigenschappen. Bekijk deze lijst en kies vijf begrippen die het beste bij jou passen.
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Gebruik de vijf begrippen die je hebt uitgekozen om een korte omschrijving van jezelf te maken:
 - Wie ben je?
 - Hoe zou je jezelf omschrijven?
 - Wat zijn je kwaliteiten?
 - Wat zijn je eigenaardigheden, kenmerken of tics?

Presenteer dit aan je medestudenten.

Opdracht 4 Jouw toolbox

In dit keuzedeel maak je veel opdrachten waarbij je informatie over jezelf verzamelt. Deze kun je digitaal bewaren. Maar het is mooier om dit ook te verwerken in een eigen toolbox. Een verzamelplek voor alle waardevolle informatie die je over jezelf krijgt. Jouw tools die je laten zien wie je bent, wat je kwaliteiten zijn en hoe je die in kunt zetten om je doel te bereiken.

Jij bepaalt wat er in komt: een waardevolle oefening, de complimenten die je krijgt, een overzicht van al je kwaliteiten enzovoort. Een waardevolle box voor en over jezelf aan het einde van dit keuzedeel, maar ook voor de toekomst.

- Maak een persoonlijke toolbox. Dit kan een kist zijn, een map, een doos, een Padlet, vlogs of een andere manier. Het moet duidelijk zijn dat deze van jou is. Maak het persoonlijk. Gebruik kleuren, materiaal of teksten die bij jou passen.

- b. Tijdens het keuzedeel stop je in deze toolbox wat jij belangrijk vindt. Of wat jou inzicht heeft gegeven. Wat jij waardevol vindt telt! Je kunt dit later gebruiken om je persoonlijke sleutel te maken.

Mediteren

Herken je het gevoel dat je hoofd vol zit of overloopt? En dat je maar blijft denken zonder dat er een oplossing komt. In dat geval is het verstandig om uit je hoofd te komen en weer naar je lijf te gaan. Om daadwerkelijk te voelen wat belangrijk is. Dit kun je doen door een vorm van **meditatie** of wat makkelijker gezegd: 'mijmeren'.

Mediteren kun je goed gebruiken om jezelf te onderzoeken. Doordat je dichterbij je gevoel komt te staan en omdat de hoofdzaken in je leven duidelijker worden, is het gemakkelijker om helder te krijgen wat je echt wilt. Het helpt je te achterhalen wat jouw werkelijke waarden zijn. Of te achterhalen waar je misschien bang voor bent als je een rigoureuze stap wilt gaan zetten. Door meditatie weet je soms dingen beter, omdat je er niet over na gaat zitten denken.



Door te mediteren maak je je hoofd leeg.

Gezondheid en geluk

Vijf minuten mediteren per dag heeft al positieve gevolgen voor je gezondheid en geluksbeleving. Meditatie brengt je tot rust. Je laat stress los en krijgt overzicht in je leven. Je leert jezelf steeds beter kennen. Je komt dichterbij je ware aard.

Meditatie vermindert stresshormonen in je lichaam. Je bloeddruk verlaagt en je lichaam kalmeert en herstelt zich.

Mediteren

Tijdens het mediteren kun je zitten of liggen zoals jij dat prettig vindt. De basishouding is de **lotushouding** waarbij je je linkervoet op je rechterbeen legt en andersom. In deze houding komen is alleen erg lastig. En er weer uit los komen ook! Het draait bij mediteren om rust en concentratie, en daarom is het belangrijk dat je geen lichamelijke ongemakken hebt. Zorg dat je mediteert in een stille, niet te lichte omgeving waarin je niet gestoord kan worden. Zet je telefoon en je computer uit.

Ademhaling

Tijdens het mediteren concentreer je je op je ademhaling. Wees je bewust van het stromen van de lucht in je longen. Merk hoe je buik naar voren komt. Adem zo rustig in en uit. Verander niets aan je adem, neem het gewoon waar.

Je zult merken dat je, wanneer je voor het eerst mediteert, veel gedachten hebt. De kunst is niet om je hoofd leeg te maken. De kunst is om je gedachten te observeren. Zie ze voorbijkomen als wolken in de lucht. Ze komen en gaan. En ondertussen kun jij ze rustig observeren. Je hoeft niet te oordelen, plannen of onthouden. Wanneer je mediteert besef je dat jij niet je gedachten bent. En dat helpt je je problemen te relativiseren en lekkerder in je vel te zitten. Als je vaker mediteert, zul je wel merken dat je hoofd minder vol wordt. Maar helemaal vrij van gedachten zul je nooit lang zijn.

Merk je dat je wordt meegenomen door je gedachten? Leg dan rustig de focus weer terug bij je ademhaling. Met wat oefening zul je in staat zijn je gedachten te observeren en je hoofd echt leeg te krijgen tijdens het mediteren. Al is het maar voor even.

Tip

Je kunt jezelf heel goed trainen uit je hoofd te gaan en je aandacht te richten op het hier en nu. Lukt dit je niet door stil te zitten? Dan kun je je hoofd ook leegmaken door te gaan hardlopen of een andere vorm van sporten. Even je verstand op nul. Dit is ook een bepaalde vorm van meditatie, al wordt het vaak niet zo gezien.



Opdracht 5 Meditatieoefening

Bij veel opdrachten bij dit keuzedeel is het belangrijk om de dagelijkse beslommeringen achter je te laten. Dit kun je doen door jezelf in een 'mijmerstand' te laten komen. Dit is een vorm van mediteren. Je gaat nu oefenen wat het is om te mediteren. Deze oefening kun je ook bij latere opdrachten toepassen.

Probeer tien minuten te mediteren, waarbij je je steeds openstelt voor de zintuiglijke ervaring. Dit doe je als volgt:

- Zit ontspannen rechtop, je hoofd rechtop, kin iets ingetrokken, handen in de schoot. Je laat je ogen half of helemaal dichtvallen.
- Je voelt je lichaam zitten, het contact met de stoel, je voeten op de vloer, en neemt enkele momenten om je open te stellen voor wat je voelt in je lichaam. Misschien warmte of kou, de aanraking van kleding, je handen in je schoot. Misschien voel je spanning of pijntjes, of juist ontspanning of weldadige gevoelens. Stel je open voor dit alles zonder erover te hoeven oordelen of denken.
- Merk je adem, voel hoe die aanvoelt in je lichaam: je neus, keel, longen, borst, buik. Voel het in ... en uit ... van de adem.
- Verruim dan je aandacht en stel je open voor geluiden. Laat de geluiden hun gang gaan, tot je komen zonder dat jij er iets voor hoeft te doen. Je hoeft niet te proberen goed te luisteren of te weten wat je hoort ... ervaar de geluiden.
- Ter afsluiting breng je je aandacht weer naar de adem, naar het lichaam. En je sluit rustig af door je ogen weer te openen en wat te bewegen.

Tip!

Deze oefening kun je doen door er tien minuten voor te gaan zitten, maar je kunt ook op kortere momenten deze stappen langslopen: lijf, adem, horen, zien, ruiken, proeven, en weer terug naar adem en lijf.



Opdracht 6 Samen mediteren

In plaats van alleen kun je ook samen met iemand mediteren. Een van beide begeleidt dan de meditatie en vertelt wat je gaat doen.

- Kies een partner uit die je vertrouwt en die openstaat voor dit soort dingen.
- Kies een moment waarop je niet gestoord wordt.
- Zet de telefoons op stil.
- Zorg dat je beiden soepel zittende kleren draagt.
- Kies een plek waar je comfortabel, maar rechtop tegenover elkaar kunt zitten.

Voor degene die de oefening begeleidt:

- Vraag de ander de ogen te sluiten en rechtop te gaan zitten.
- Vraag de ander om een hand op de buik en een hand op de borst te leggen.
- Vraag de ander om een paar keer wat dieper in en uit te ademen.
- Zeg daarna: 'Ga nu met je aandacht naar je lichaam. Wat voel je?'
- Als de ander heeft geantwoord, vraag je: 'Kun je daar naartoe ademen?'
- Geef de ander even de tijd om een tijdje naar de plek te ademen.
- Vraag daarna: 'Wat gebeurt er nu op (plek X)?'
- Vraag daarna: 'Oké. Wat voel je nog meer in je lijf?'
- Ga samen zo door tot er niets meer opkomt.
- Vraag de ander dan rustig de ogen weer te openen.
- Bedank elkaar voor de hulp bij de oefening en het vertrouwen.

Wissel van rol.

Opdracht 7 Kort mediteren

Heb je geen tijd voor een lange meditatie? Dan kun je een korte oefening doen in 1 of 2 ademhalingen.

Loop snel, maar met aandacht, het hele lichaam door. Je begint bij het hoofd, waar misschien allerlei gedachten doorheen gaan. Je stelt je open voor de lijfelijke kant van hoe je hoofd aanvoelt en zakt dan met je aandacht door je lichaam omlaag. Door je hals naar je borst waar je hart klopt en je adem gaat. Door je buik waar je misschien de adem voelt. Door je benen naar je voeten, die misschien op de grond rusten.

Tip!



Je kunt deze oefening op verschillende momenten doen.

Een optie is om een vast moment te nemen voor deze meditatie, bijvoorbeeld als je je computer aanzet. Een andere optie is om deze te doen op momenten waarop je merkt dat je door iets overvallen wordt. Als iemand je vraagt iets te doen, als je van iets schrikt, of als je door iets geraakt wordt.

Wie ben ik?

'Je moet worden wie je bent. Maar hoe weet je wie je bent?' Dat is een vraag om intensief over na te denken. 'Wie ben ik en wat is mijn identiteit?' Wanneer je deze vraag kunt beantwoorden, weet je wie je in essentie bent. Het zoeken naar je essentie is een zoektocht naar jezelf.

Wie ben ik?

Wie ben ik? En wat maakt mij anders dan anderen en daarmee uniek? Wat is mijn unieke sellingpoint? Misschien heb je hier wel eens over nagedacht op het moment dat iemand je hiernaar vroeg, je niet lekker in je vel zat of wanneer je ging solliciteren. Dan blijkt het stiekem toch best moeilijk om hier een duidelijk antwoord op te geven. Op zich is dit best raar, want als iemand zou kunnen vertellen wie jij bent en wat jou uniek maakt, dan ben jij dat zelf wel.

Maar om de een of andere reden staan de meeste mensen nooit stil bij de vraag: 'Wie ben ik?' Het blijkt zelfs dat veel jongeren naarmate ze opgroeien en volwassen worden, steeds minder weten wie ze nu eigenlijk echt zijn. Ze leren van alles, maar raken zichzelf gaandeweg stukje bij beetje kwijt. Dit komt omdat je jezelf naarmate je opgroeit steeds meer leert aan te passen aan de verwachting van anderen of 'de norm' op school, straat of (sociale) media. Je raakt daarbij steeds verder van jezelf, je passies en talenten, je eigen unieke 'ik' verwijderd.



Wie ben ik?

Toch is het belangrijk te weten wie je bent en wat je uniek maakt. Op die manier kun je veel beter gebruikmaken van je eigen kracht en laten zien waar jij voor staat. Je kunt beter laten zien wat je leuk vindt en waar je goed in bent; je **passies** en **talenten**.

De buitenkant

Je kunt het antwoord zoeken aan de 'buitenkant'. Je omschrijft jezelf dan door te kijken naar bijvoorbeeld je uiterlijk, je kledingstijl, het aantal volgers op social media, je hobby's, je favoriete games, je bezittingen of de inrichting van je huis. Het kan ook zijn dat je vrienden en kennissen bepalend zijn voor wie jij bent. Ook je afkomst kan beïnvloeden hoe je in het leven staat en hoe je over jezelf denkt.

Dit geeft een bepaald beeld van jou en van wat jij belangrijk vindt. Maar is dit echt wie je bent?

Veel mensen presenteren zichzelf naar de buitenwereld anders dan dat ze in werkelijkheid zijn. Ze doen dit uit angst voor afwijzing of buitensluiting. Mensen vinden het moeilijk zichzelf echt te laten zien. Omdat dat hen kwetsbaar maakt. Dit geldt zeker voor jongeren in de pubertijd.

Maar jezelf zijn en jezelf te durven laten zien, maken je tegelijkertijd ook ongelooflijk krachtig. Want zeg nou zelf: iemand die zichzelf durft te laten zien is toch veel aantrekkelijker en krachtiger dan iemand die nep is?

De binnenkant

Voor het échte antwoord op de vraag 'Wie ben ik?' moet je naar 'binnen'. Dat lijkt makkelijker dan het is.

Natuurlijk zijn er allerlei online psychologische testen die je daarbij kunnen helpen en ook het benoemen van een aantal persoonlijke kenmerken of iets wat je wel of niet zo goed kunt is vaak nog eenvoudig te doen. Maar er zelf echt heel diep vanbinnen over nadenken wat jou nu uniek maakt, dat moet je echt zelf doen. Al dan niet met hulp van mensen om je heen. Nu kun je wellicht bij jezelf denken: is dat nou nodig om zo diepgaand in jezelf te gaan graven? Het eenvoudige antwoord hierop is een krachtige 'ja!'.

Kijk maar eens naar de quote van Loesje:

'Wanneer je een vak wilt leren, moet je ook eerst alle ins en outs leren. Waarom zou je dat bij jezelf opeens niet doen?'

Van hoofd naar hart

We zijn heel erg gewend om dingen met ons verstand te doen. We kunnen overal informatie zoeken en vinden. Daarmee lossen we veel van onze dagelijkse problemen op. Het brein is eigenlijk niets meer en minder dan een babbelbox dat de hele dag door brabbelt en alles wil begrijpen en benoemen.

Maar we voelen ook van alles, al kunnen we soms niet benoemen waarom we iets voelen. Als het iets is wat negatief voelt, hebben we soms de neiging om te gaan piekeren en er met ons verstand een logische verklaring voor te willen vinden. Als je het denken loslaat en meer durft te voelen, ervaar je meer balans in je leven.



Van hoofd naar hart.

Opdracht 8 Story of my life!

Je bent nog lang niet oud, maar je hebt toch ook al het een ander meegemaakt in je leven. Je hebt op verschillende scholen gezeten, je bent misschien wel verhuisd, je hebt vrienden gemaakt, er zijn vriendschappen ontstaan en verloren gegaan. Leuke dingen, maar vast ook minder leuke dingen. Maak je eigen levensverhaal.

Belangrijke informatie: Door je verhaal op te schrijven kom je misschien ook al dingen te weten over jezelf. Iedereen neemt namelijk zijn ervaring uit het verleden mee. De leuke dingen, of de dingen die je gelukt zijn, geven je zelfvertrouwen. Maar minder leuke dingen vormen je ook. Wees zo eerlijk mogelijk en geniet vooral van alle fijne herinneringen!



- a. Maak je eigen levensverhaal van baby tot nu.
Kies zelf een manier die je leuk of prettig vindt: schrijven, tekenen of vloggen bijvoorbeeld.

Je deelt je leven op in drie periodes: 0 tot 6 jaar, 6 tot 12 jaar en 12 jaar tot nu.

Vertel wat jij belangrijk en prettig vindt om te delen. Per periode bijvoorbeeld:

- Waar woon je en met wie?
- Waar ga je naar school en hoe is dit? Heb je het naar je zin? Of juist niet? Hoe komt dit?
- Wie zijn je vrienden en wat doen jullie?
- Wat doe je als hobby? Wat vind je leuk om na schooltijd te doen?
- Welke mensen zijn belangrijk voor je?
- Wat is een leuke herinnering?
- Is er een vervelende herinnering of gebeurtenis? En welke invloed heeft dit op je leven?
- Gebeurde er iets wat indruk maakt? Wat is dit? Welke invloed heeft het op je leven?
- Welke belangrijke keuzes maak je? En wat is het gevolg van deze keuze?

Vraag je bij het schrijven van je levensverhaal telkens af:

- Hoe voelde je je in deze periode?
- Wat deed deze gebeurtenis met je?
- Hoe ging je met deze gebeurtenis om?
- Wat is de invloed van deze gebeurtenis op je leven (toen en nu)?
- Welke belangrijke beslissingen heb je genomen en waarom?
- Wat zijn voor jou belangrijke levenslessen geweest?
- Wat zijn (terugkerende) thema's in je leven?

b. Bespreek je levensverhaal met je docent.

Belangrijke informatie: Je verhaal delen zorgt vaak voor herkenning en begrip. Voor de leuke verhalen, maar ook voor de moeilijke momenten die jou gevormd hebben.



c. Vertel jouw verhaal aan je medestudenten. Haal de kern uit jouw levensverhaal. Vertel of laat zien wat jou gemaakt heeft tot wie je bent in zowel positieve als negatieve zin. Jij bepaalt wat je wilt delen.

TwinQ persoonlijkheidstypes©

Het tweede onderdeel van je persoonlijke sleutel zijn je persoonlijkheid en je waarden.

Angela Weghorst onderzocht bij vierduizend 5- tot 25-jarigen wat hun passies en talenten zijn en welke waarden zij het meest belangrijk vinden. Door dit onderzoek heeft zij 7 TwinQ persoonlijkheidstypen© ontdekt. Deze 7 **TwinQ persoonlijkheidstypen©** hebben een eigen persoonlijkheid en eigen karaktereigenschappen.



TwinQ persoonlijkheidstypen©.

Bron: ©Angela Weghorst, uitgave 'Anders'.

De persoonlijkheidstypen zijn bedoeld om inzicht te geven in wie je bent en waarom je bepaald gedrag vertoont.

1. De Artist

De Artist is creatief, heeft een levendige fantasie en houdt ervan om dingen te creëren. De wijze waarop kan erg verschillend zijn, afhankelijk van het beschikbare materiaal of zijn stemming.

2. De Action Hero

De Action Hero is dol op sport en alles wat met actie en avontuur te maken heeft. Daarnaast vindt hij het leuk om zich bijvoorbeeld bezig te houden met computers, programmeren, rekenen of het bouwen en in elkaar zetten van dingen. Ook vindt hij het vaak leuk om anderen aan het lachen te maken.

3. De Romantic

De Romantic kan het best worden omschreven als een romantische dromer. Hij is sensitief, creatief, heeft een levendige fantasie en is een echte 'nature lover'. Zo vindt hij het bijvoorbeeld heerlijk om dieren te verzorgen en laadt hij helemaal op door in de natuur te zijn of bijvoorbeeld met z'n huisdier te knuffelen.

4. De Creator

De Creator is dol op techniek en vrijwel alles wat daarmee te maken heeft. Zo is hij bijvoorbeeld geïnteresseerd in technologie, computers, en programmeren, vindt hij het leuk om apparaten uit elkaar te halen, om erachter te komen hoe deze werken, dingen te bouwen of in elkaar te zetten, te experimenteren en proefjes te doen, te repareren en te sleutelen, nieuwe dingen uit te vinden om te ontwerpen.

5. De Intuitive

De Intuitive wordt hoofdzakelijk gestuurd door zijn intuïtie. Op basis daarvan bepaalt hij of iets interessant is of niet. Zo kan het zijn dat hij alles leuk vindt, of niets, of veel dingen een beetje. Hij heeft over het algemeen veel met spiritualiteit, mindfulness, yoga, meditatie en activiteiten die gerelateerd zijn aan het zesde zintuig.

6. De Pragmatic

De Pragmatic wordt voornamelijk gekenmerkt door zijn pragmatische en gestructureerde houding. Hij is analytisch ingesteld en vindt het leuk om dingen of informatie te ordenen, te analyseren en te evalueren en informatie op een eenvoudige manier inzichtelijk te maken. Ook vindt hij het leuk om dingen te organiseren en te regelen of anderen te inspireren en raad te geven. Hij is erg geïnteresseerd in mensen.

7. De Buddy

De Buddy vindt het over het algemeen veel dingen leuk om te doen, maar heeft daarbij geen uitgesproken passie. Dit heeft te maken met het feit dat hij niet zozeer geïnteresseerd is in wát hij doet maar meer in met wíe. Hij is erg gericht op mensen en vindt het bijvoorbeeld leuk om zich in te leven in de ander of interessant om te weten waarom mensen zijn zoals ze zijn. Ook vindt hij het leuk om anderen aan het lachen te maken, te inspireren en raad te geven of te bemiddelen tussen mensen of groepen die het niet eens zijn met elkaar. Hij is goed in improviseren en in het regelen en organiseren van dingen. Daarnaast is hij dol op sport en vindt hij het leuk om bezig te zijn met uiterlijke verzorging.

Bron: ©Angela Weghorst, uitgave 'Anders'.

Opdracht 9 Welk TwinQ-type ben jij?

Volgens Angela Weghorst zijn er zeven TwinQ persoonlijkheidstypen[©]. Welke van deze zeven persoonlijkheidstypen lijkt het meest op jou?

Belangrijke informatie: Je persoonlijkheid kan best veranderen. Dit wordt namelijk voor het grootste gedeelte gevormd door alle ervaringen en gebeurtenissen in je leven. Daar komen er nog een heleboel van bij! Leuke, maar ook minder leuke gebeurtenissen. Deze ervaringen hebben effect op hoe we denken, wat we van anderen vinden en hoe we ons gedragen.



- Lees alle TwinQ persoonlijkheidstypen[©] goed door.
- In welk TwinQ-type herken jij jezelf het meeste? Leg uit waarom.

Let op!

Het hoeft niet zo te zijn dat je je in alle kenmerken van een type herkent, maar welke past het beste? Geef aan in welke kenmerken jij je dan juist wel of niet herkent en waarom.



- Lees nu ook de uitgebreide beschrijvingen. Welke kenmerken van het door jou gekozen TwinQ type passen het meest bij jou persoonlijkheid?
- Herken je je in de valkuilen die worden genoemd? Leg je antwoord uit.

- e. Heb je kenmerken bij een ander TwinQ persoonlijkheidstype© gelezen die je ook bij jou vindt passen? Schrijf ze op.
- f. En heb je nog andere valkuilen gelezen die bij jou passen? Schrijf ze op en geef een voorbeeld.

Onthoud je TwinQ persoonlijkheidstype© tijdens dit keuzedeel. Je gaat ontdekken of je beeld over je persoonlijkheid klopt, maar misschien pas je toch beter bij een ander persoonlijkheidstype.

Opdracht 10 Hoe dan? Onmogelijk!?

Door iets te doen wat bijna onmogelijk is, leer je elkaar en jezelf het beste kennen. Want welk gedrag laat jij zien als iets niet lukt? Hoe handel je in zo'n situatie? Hoe werk je samen met de anderen? Dat ga je ontdekken.

Doe deze opdracht met vier medestudenten.

- a. Maak in 15 minuten een toren van pingpongballen. Hoe? Dat mogen jullie bepalen.
 - Rolverdeling: 4 bouwers, 1 observator
 - De bouwers: bouw samen een toren! Let ondertussen ook op hoe jijzelf en je groepsgenoten reageren.
 - De observator: je kijkt hoe je groepsgenoten reageren. De een zal het voortouw nemen, de andere komt misschien met een creatieve oplossing en de volgende bekijkt het van een afstandje en denkt er eerst rustig over na. Niets is goed of fout, maar schrijf op wat je ziet en hoort.

Belangrijke informatie: En, is het gelukt? Super als dat zo is, maar dat is niet het belangrijkste. Hoe je gereageerd hebt wel! Was je een teamplayer? Nam je de leiding of wachtte je juist af? Luisterde je naar anderen of wilde je dat per se jouw idee uitgevoerd werd? Er is geen goed of fout, maar het zegt iets over jouw gedrag, kwaliteiten en valkuilen.



- b. Bespreek als groep na hoe de opdracht ging. Doe dit aan de hand van de TwinQ persoonlijkheidstypen©:
 - Pak de beschrijving van persoonlijkheidstypen erbij.
 - Bekijk elk persoonlijkheidstype en bespreek samen met de observator of je een van jullie daarin herkent.
 - Geef een voorbeeld.
- c. Welk persoonlijkheidstype kwam bij jou naar voren? Leg dit met een voorbeeld uit.
- d. Komt het TwinQ persoonlijkheidstype© overeen met het type dat je eerder zelf hebt gekozen? Leg uit waarom wel of niet.

Je hebt nu een leuke, onmogelijke opdracht gedaan. Maar stel je komt in je eigen leven iets tegen wat je moet oplossen of doen wat voor jou onmogelijk lijkt. Wat doe je? Ren je weg? Gooi je alles in de strijd om het op te lossen? Denk je meteen: Dit lukt me toch niet? Of overzie je alles rustig en kom je tot een oplossing?

- e. Hoe ga jij over het algemeen met problemen of lastige situaties om in het dagelijks leven?
- f. Herken je in je antwoord je TwinQ persoonlijkheidstype©? Kijk ook bij de valkuilen.

Opdracht 11 Selfiecollage

Bekijk de website en het stappenplan Online prikbord maken.

Tijd om te laten ZIEN wie je bent!

Je gaat een persoonlijke moodboard maken: een 'selfiecollage'. Het gaat niet om foto's van jou. Je verzamelt quotes, plaatjes, teksten, tekeningen enzovoort die laten zien wie jij bent en wat jij belangrijk en leuk vindt.

- a. Bedenk op welke manier jij je selfiecollage gaat maken. Wil je dit digitaal doen, dan kun je gebruikmaken van de website en het stappenplan.



- b. Ga aan de slag met je selfiecollage. Denk niet te veel na, maar doe wat in je opkomt. Laat je collage nog niet aan anderen zien.

Upload je bestand.

- c. Bekijk nu samen met je medestudenten de collages, bespreek:
- Wat je hebt willen zeggen met je collage.
 - Herkennen je medestudenten jou? Hebben zij nog aanvullingen?

Hebben jullie de juiste persoon geraden? Dan kun je hem nog vragen stellen over zijn collage. Hij kan ook vertellen waarom hij bepaalde keuzes heeft gemaakt.

Normen en waarden

Het tweede onderdeel van je persoonlijke sleutel zijn je persoonlijkheid en je waarden.



Waarden en persoonlijkheid.

In je leven spelen normen en waarden een belangrijke rol. Normen en waarden zijn vaak al onbewust gecreëerd doordat we in onze eerste zeven levensjaren goed kijken naar hoe onze ouders met elkaar omgaan. Normen hebben te maken met gedragsregels, waarden met de overtuigingen of idealen die je nastreeft.

De waarden worden vaak ook drijfveren genoemd. Hoe meer inzicht je hebt in je eigen drijfveren, hoe beter je kunt bepalen of iets bij je past. Vind je geluk belangrijk, wil je zo onafhankelijk mogelijk zijn, iets voor de samenleving betekenen of heel rijk worden?

Normen

Mensen zijn sociale wezens en vinden het belangrijk om geaccepteerd te worden. En om geaccepteerd te worden door anderen is het belangrijk om je aan te passen aan de normen en waarden van de groep. Dit heet het **socialisatieproces**.

Het socialisatieproces begint al bij je geboorte. Dan zijn je ouders je grootste voorbeeld en van hen leer je de belangrijkste dingen. Bijvoorbeeld hoe je je hoort te gedragen. Dit doen ze met woorden en uitleg, met liefde of een beloning, met straf of door dreiging van straf. Hierdoor leer je onder andere wat goed of slecht is en wat je wel of niet mag: de **normen**.

Waarden

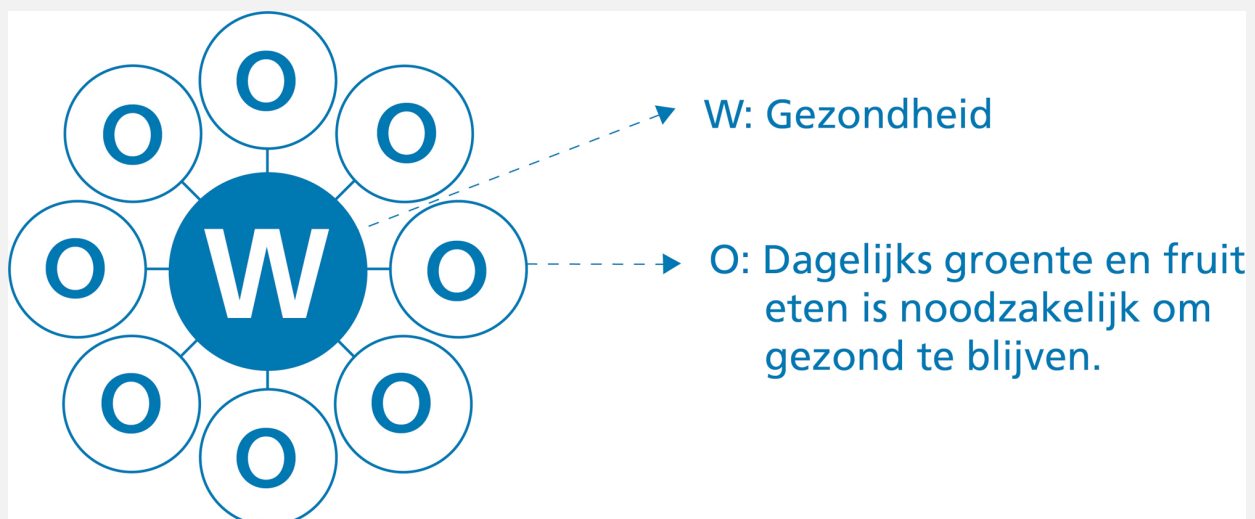
Normen maak je je eigen door er waarden van te maken. Denk aan 'eerlijkheid', 'betrouwbaarheid' of 'respect'. Zo maak je je het gedrag van andere mensen eigen. Je neemt hun waarden en normen over. Je hoeft het er overigens niet helemaal mee eens te zijn, maar het zorgt er wel voor dat je in harmonie met hen kunt samenleven.

Waarden zijn de uitgangspunten van waaruit je als persoon handelt. Het zijn die zaken in ons leven die belangrijk voor ons zijn. Waarden sturen ons gedrag vaak onbewust. Ze zorgen ervoor dat je automatisch iets doet of denkt zonder jezelf af te vragen waarom je dit eigenlijk doet of denkt. Waarden verklaren waarom je iets wel of juist niet doet.

Je waarden worden vooral duidelijk als iemand ertegenin gaat. Toont iemand bijvoorbeeld geen respect terwijl jij respect heel belangrijk vindt? Dan kun je daar erg door geraakt worden.

Overtuigingen

Waarden leiden weer tot overtuigingen. Ideeën en gedachten die we hebben over onszelf, de ander en de wereld. Het zijn conclusies gebaseerd op kennis, eerdere ervaringen en gebeurtenissen.



Waarden en overtuigingen.

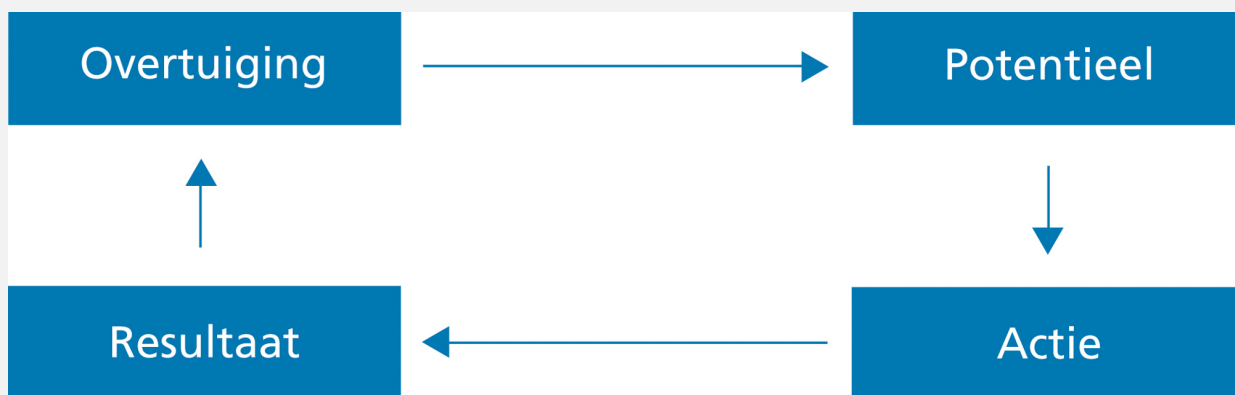
Een overtuiging lijkt altijd waar.

Denk je dat je iets niet kunt, dan lijkt dat ook zo:

Wanneer je ervan overtuigd bent dat je niet creatief bent, zal dat je potentieel niet tot bloei brengen. Je zult niet snel tot actie overgaan wanneer je op je creativiteit wordt aangesproken en daardoor zul je niet het beste resultaat bereiken. Zie je wel, ik ben ook niet creatief! Dit is een voorbeeld van een **belemmerende overtuiging**.

Het werkt ook andersom:

Wanneer je ervan overtuigd bent dat je sportief bent, zal dat je potentieel tot bloei brengen. Wanneer je sportiviteit wordt aangesproken zul je graag tot actie overgaan, hierdoor ga je het vaker doen en daar zal het resultaat ook naar zijn. Zie je wel, ik ben ook sportief! Dit is een voorbeeld van een **bekrachtigende overtuiging**.



Belemmerende en bekrachtigende overtuigingen.

Opdracht 12 Normen en waarden vanuit je hoofd

Vind je wel eens iets oneerlijk? Ben je wel eens gefrustreerd? Word je ergens heel blij van? Ben je wel eens geraakt door iets wat er gebeurde? Dit vertelt iets over de waarden die voor jou belangrijk zijn.

Deze opdracht doe je deels alleen en deels met je medestudenten.



Beluister het geluidfragment en maak de opdracht.

- a. Doe een meditatie. Ook als je dit nog nooit gedaan hebt: probeer het. Ga het gewoon doen!
 1. Luister naar de meditatie.
 2. Noteer in stilte na afloop van de meditatie alles wat je hebt ervaren.
 3. Bespreek je ervaring daarna met een medestudent.
- b. Bespreek met je medestudenten wat waarden en normen zijn. Bedenk voorbeelden.
- c. Normen en waarden zijn niet voor iedereen hetzelfde. Bespreek hoe het komt dat hier verschillen in zijn.

Belangrijke informatie: Als je weet welke waarden je belangrijk vindt in je leven, kun je meer betekenis geven aan wat je doet. De waarden die uiteindelijk voor jou het meest belangrijk zijn, zeggen veel over wie jij bent en hoe jij in het leven staat.



- d. Op welke twee momenten in je leven voelde je je heel blij?
Een situatie waarin je je gelukkig voelde en waarvan je energie kreeg. Dit kan iets groots zijn, maar ook een klein of kort moment.
- e. Op welke twee momenten voelde je juist frustratie of onzekerheid?
- f. Geef bij elke situatie aan wat ervoor zorgde dat je je zo gelukkig of gefrustreerd voelde. Wat dacht je? Wat raakte jou? Dit kan op een goede of vervelende manier zijn.
- g. Bekijk de waardelijst. Welke waarden passen bij jouw situaties? Schrijf dit bij elke situatie op.
- h. Zijn er waarden die in meerdere situaties voorkomen?

Bron: ©Angela Weghorst | Personal BrandKey

Opdracht 13 Normen en waarden vanuit je gevoel

In de vorige opdracht heb je nagedacht over situaties. Nadenken doe je met je hoofd. Een andere manier om te onderzoeken welke waarden voor jou belangrijk zijn, is vanuit je hart. Je komt dan bij je gevoel.