



DE WIJNGAERT

RE - INTEGRATIE

WERKBOEK Loopbaanbegeleiding

DOELEN

STRATEGIEËN

JE CV

STERKTES EN ZWAKTES

VAARDIGHEDEN

SOLLICITATIE BRIEF

SOLLICITATIE GESPREK

LEREN OMGAAN MET STRESS

KOM OP VOOR JEZELF

LEREN OMGAAN MET CONFLICTEN





OEFENING A

Kwaliteitenlijst: Vul deze lijsten in

Hieronder volgt een lijst met een aantal eigenschappen. Het zijn zowel negatieve als positieve eigenschappen. Vul deze lijst zelf in en laat hem invullen door een persoon die heel dicht bij je staat en je dus goed kent. Hij of zij moet zo eerlijk mogelijk invullen hoe hij/zij jou ziet. Eventueel kun je de lijst nog door een derde persoon in laten vullen. (Laat de eerste persoon dan cirkeltjes zetten met een blauwe pen en de derde persoon met een rode.)

Vul de lijst zo eerlijk mogelijk in!

Vul eerst zelf de lijst in.

- 1= heel erg van toepassing
- 2= van toepassing
- 3= een beetje van toepassing
- 4= neutraal
- 5= niet zo van toepassing
- 6= niet van toepassing
- 7= helemaal niet van toepassing

Positieve kwaliteiten

Bescheiden	1	2	3	4	5	6	7
Creatief	1	2	3	4	5	6	7
Doorzetter	1	2	3	4	5	6	7
Duidelijk	1	2	3	4	5	6	7
Eerlijk	1	2	3	4	5	6	7
Vriendelijk	1	2	3	4	5	6	7
Belangstellend	1	2	3	4	5	6	7
Betrouwbaar	1	2	3	4	5	6	7
Enthousiast	1	2	3	4	5	6	7
Flexibel	1	2	3	4	5	6	7
Geduldig	1	2	3	4	5	6	7
Genieter	1	2	3	4	5	6	7
Gevoelig	1	2	3	4	5	6	7
Gul	1	2	3	4	5	6	7
Humoristisch	1	2	3	4	5	6	7
Initiatiefrijk	1	2	3	4	5	6	7
IJverig	1	2	3	4	5	6	7
Kan relativeren	1	2	3	4	5	6	7
Levendig	1	2	3	4	5	6	7
Inlevingsvermogen	1	2	3	4	5	6	7
Accuraat	1	2	3	4	5	6	7
Mild	1	2	3	4	5	6	7
Moedig	1	2	3	4	5	6	7
Makkelijke prater	1	2	3	4	5	6	7
Nuchter	1	2	3	4	5	6	7
Openhartig	1	2	3	4	5	6	7
Oplettend	1	2	3	4	5	6	7
Rustig	1	2	3	4	5	6	7
Serius	1	2	3	4	5	6	7



Veelzijdig	1	2	3	4	5	6	7
Verdraagzaam	1	2	3	4	5	6	7
Vrolijk	1	2	3	4	5	6	7
Weet te overtuigen	1	2	3	4	5	6	7
Zelfverzekerd	1	2	3	4	5	6	7
Zorgzaam	1	2	3	4	5	6	7
Zorgvuldig	1	2	3	4	5	6	7
Ambitueus	1	2	3	4	5	6	7
Avontuurlijk	1	2	3	4	5	6	7
Behulpzaam	1	2	3	4	5	6	7
Bemiddelaar	1	2	3	4	5	6	7
Consequent	1	2	3	4	5	6	7
Doelgericht	1	2	3	4	5	6	7
Direct	1	2	3	4	5	6	7
Evenwichtig	1	2	3	4	5	6	7
Gedisciplineerd	1	2	3	4	5	6	7
Gemoedelijk	1	2	3	4	5	6	7
Handig	1	2	3	4	5	6	7
Idealistisch	1	2	3	4	5	6	7
Inspirerend	1	2	3	4	5	6	7
Intelligent	1	2	3	4	5	6	7
Krachtig	1	2	3	4	5	6	7
Nieuwsgierig	1	2	3	4	5	6	7
Ordelijk	1	2	3	4	5	6	7
Organisator	1	2	3	4	5	6	7
Praktisch	1	2	3	4	5	6	7
Respectvol	1	2	3	4	5	6	7
Kan goed luisteren	1	2	3	4	5	6	7
Spontaan	1	2	3	4	5	6	7
Tactvol	1	2	3	4	5	6	7
Tevreden	1	2	3	4	5	6	7
Toegewijd	1	2	3	4	5	6	7
Vastberaden	1	2	3	4	5	6	7
Verantwoordelijk	1	2	3	4	5	6	7
Kan goed analyseren	1	2	3	4	5	6	7
Voor jezelf opkomen	1	2	3	4	5	6	7
Weet te onderscheiden	1	2	3	4	5	6	7
Optimistisch	1	2	3	4	5	6	7
Zelfstandig	1	2	3	4	5	6	7
Ziet samenhang	1	2	3	4	5	6	7
Nauwkeurig	1	2	3	4	5	6	7
Punctueel	1	2	3	4	5	6	7
Stress bestendig	1	2	3	4	5	6	7
Sociaal	1	2	3	4	5	6	7
Staat open voor kritiek	1	2	3	4	5	6	7
Gedreven	1	2	3	4	5	6	7
Teamworker	1	2	3	4	5	6	7
Ondernemend	1	2	3	4	5	6	7



Negatieve kwaliteiten

Agressief	1	2	3	4	5	6	7
Onzeker	1	2	3	4	5	6	7
Arrogant	1	2	3	4	5	6	7
Bazig	1	2	3	4	5	6	7
Bemoeizuchtig	1	2	3	4	5	6	7
Bevooroordeeld	1	2	3	4	5	6	7
Bot	1	2	3	4	5	6	7
Brutaal	1	2	3	4	5	6	7
Egoïstisch	1	2	3	4	5	6	7
Gemeen	1	2	3	4	5	6	7
Gesloten	1	2	3	4	5	6	7
Hebberig	1	2	3	4	5	6	7
Humeurig	1	2	3	4	5	6	7
Jaloers	1	2	3	4	5	6	7
Klagerig	1	2	3	4	5	6	7
Koppig	1	2	3	4	5	6	7
Kortzichtig	1	2	3	4	5	6	7
Loslippig	1	2	3	4	5	6	7
Lui	1	2	3	4	5	6	7
Ongeduldig	1	2	3	4	5	6	7
Onredelijk	1	2	3	4	5	6	7
Onverschillig	1	2	3	4	5	6	7
Onvoorzichtig	1	2	3	4	5	6	7
Opdringerig	1	2	3	4	5	6	7
Overgevoelig	1	2	3	4	5	6	7
Overbezorgd	1	2	3	4	5	6	7
Slordig	1	2	3	4	5	6	7
Pessimistisch	1	2	3	4	5	6	7
Afstandelijk	1	2	3	4	5	6	7
Traag	1	2	3	4	5	6	7
Verlegen	1	2	3	4	5	6	7
Verward	1	2	3	4	5	6	7
Waait met alle winden mee	1	2	3	4	5	6	7
Wantrouwig	1	2	3	4	5	6	7
Wispelturig	1	2	3	4	5	6	7
Aarzelend	1	2	3	4	5	6	7
Cynisch	1	2	3	4	5	6	7
Drammerig	1	2	3	4	5	6	7
Doet minachtend	1	2	3	4	5	6	7
Doet negatief	1	2	3	4	5	6	7
Fanatiek	1	2	3	4	5	6	7
Geremd	1	2	3	4	5	6	7
Kan slecht luisteren	1	2	3	4	5	6	7
Haatdragend	1	2	3	4	5	6	7
Kan geen 'nee' zeggen	1	2	3	4	5	6	7
Saai	1	2	3	4	5	6	7
Krenterig	1	2	3	4	5	6	7
Te kritisch	1	2	3	4	5	6	7
Lichtgeraakt	1	2	3	4	5	6	7
Ligt dwars	1	2	3	4	5	6	7
Naïef	1	2	3	4	5	6	7



Onhandig	1	2	3	4	5	6	7
Ongedisciplineerd	1	2	3	4	5	6	7
Onrustig	1	2	3	4	5	6	7
Ontevreden	1	2	3	4	5	6	7
Opschepperig	1	2	3	4	5	6	7
Onverdraagzaam	1	2	3	4	5	6	7
Onzelfstandig	1	2	3	4	5	6	7
Oppervlakkig	1	2	3	4	5	6	7
Overmoedig	1	2	3	4	5	6	7
Onoprecht	1	2	3	4	5	6	7
Onderdanig	1	2	3	4	5	6	7
Star	1	2	3	4	5	6	7
Passief	1	2	3	4	5	6	7
Streng	1	2	3	4	5	6	7
Vaag	1	2	3	4	5	6	7
Weet te misleiden	1	2	3	4	5	6	7
Zweverig	1	2	3	4	5	6	7



Laat deze lijst door iemand anders invullen! Laat dit doen door iemand die dicht bij je staat en je dus goed kent.

- 1= heel erg van toepassing
- 2= van toepassing
- 3= een beetje van toepassing
- 4= neutraal
- 5= niet zo van toepassing
- 6= niet van toepassing
- 7= helemaal niet van toepassing

positieve kwaliteiten

Bescheiden	1	2	3	4	5	6	7
Creatief	1	2	3	4	5	6	7
Doorzetter	1	2	3	4	5	6	7
Duidelijk	1	2	3	4	5	6	7
Eerlijk	1	2	3	4	5	6	7
Vriendelijk	1	2	3	4	5	6	7
Belangstellend	1	2	3	4	5	6	7
Betrouwbaar	1	2	3	4	5	6	7
Enthousiast	1	2	3	4	5	6	7
Flexibel	1	2	3	4	5	6	7
Geduldig	1	2	3	4	5	6	7
Genieter	1	2	3	4	5	6	7
Gevoelig	1	2	3	4	5	6	7
Gul	1	2	3	4	5	6	7
Humoristisch	1	2	3	4	5	6	7
Initiatiefrijk	1	2	3	4	5	6	7
IJverig	1	2	3	4	5	6	7
Kan relativeren	1	2	3	4	5	6	7
Levendig	1	2	3	4	5	6	7
Inlevingsvermogen	1	2	3	4	5	6	7
Mild	1	2	3	4	5	6	7
Moedig	1	2	3	4	5	6	7
Makkelijke prater	1	2	3	4	5	6	7
Nuchter	1	2	3	4	5	6	7
Openhartig	1	2	3	4	5	6	7
Oplettend	1	2	3	4	5	6	7
Rustig	1	2	3	4	5	6	7
Serius	1	2	3	4	5	6	7
Veelzijdig	1	2	3	4	5	6	7
Verdraagzaam	1	2	3	4	5	6	7
Vrolijk	1	2	3	4	5	6	7
Weet te overtuigen	1	2	3	4	5	6	7
Zelfverzekerd	1	2	3	4	5	6	7
Zorgzaam	1	2	3	4	5	6	7
Zorgvuldig	1	2	3	4	5	6	7
Ambitieus	1	2	3	4	5	6	7
Avontuurlijk	1	2	3	4	5	6	7
Behulpzaam	1	2	3	4	5	6	7
Bemiddelaar	1	2	3	4	5	6	7



Consequent	1	2	3	4	5	6	7
Doelgericht	1	2	3	4	5	6	7
Direct	1	2	3	4	5	6	7
Evenwichtig	1	2	3	4	5	6	7
Gedisciplineerd	1	2	3	4	5	6	7
Gemoedelijk	1	2	3	4	5	6	7
Handig	1	2	3	4	5	6	7
Idealistisch	1	2	3	4	5	6	7
Inspirerend	1	2	3	4	5	6	7
Intelligent	1	2	3	4	5	6	7
Krachtig	1	2	3	4	5	6	7
Nieuwsgierig	1	2	3	4	5	6	7
Ordelijk	1	2	3	4	5	6	7
Organisator	1	2	3	4	5	6	7
Praktisch	1	2	3	4	5	6	7
Respectvol	1	2	3	4	5	6	7
Kan goed luisteren	1	2	3	4	5	6	7
Spontaan	1	2	3	4	5	6	7
Tactvol	1	2	3	4	5	6	7
Tevreden	1	2	3	4	5	6	7
Toegewijd	1	2	3	4	5	6	7
Vastberaden	1	2	3	4	5	6	7
Verantwoordelijk	1	2	3	4	5	6	7
Kan goed analyseren	1	2	3	4	5	6	7
Voor jezelf opkomen	1	2	3	4	5	6	7
Weet te onderscheiden	1	2	3	4	5	6	7
Optimistisch	1	2	3	4	5	6	7
Zelfstandig	1	2	3	4	5	6	7
Ziet samenhang	1	2	3	4	5	6	7
Nauwkeurig	1	2	3	4	5	6	7
Punctueel	1	2	3	4	5	6	7
Stress bestendig	1	2	3	4	5	6	7
Sociaal	1	2	3	4	5	6	7
Staat open voor kritiek	1	2	3	4	5	6	7
Gedreven	1	2	3	4	5	6	7
Teamworker	1	2	3	4	5	6	7
Ondernemend	1	2	3	4	5	6	7



Negatieve kwaliteiten

Agressief	1	2	3	4	5	6	7
Onzeker	1	2	3	4	5	6	7
Arrogant	1	2	3	4	5	6	7
Bazig	1	2	3	4	5	6	7
Bemoeizuchtig	1	2	3	4	5	6	7
Bevooroordeeld	1	2	3	4	5	6	7
Bot	1	2	3	4	5	6	7
Brutaal	1	2	3	4	5	6	7
Egoïstisch	1	2	3	4	5	6	7
Gemeen	1	2	3	4	5	6	7
Gesloten	1	2	3	4	5	6	7
Hebberig	1	2	3	4	5	6	7
Humeurig	1	2	3	4	5	6	7
Jaloers	1	2	3	4	5	6	7
Klagerig	1	2	3	4	5	6	7
Koppig	1	2	3	4	5	6	7
Kortzichtig	1	2	3	4	5	6	7
Loslippig	1	2	3	4	5	6	7
Lui	1	2	3	4	5	6	7
Ongeduldig	1	2	3	4	5	6	7
Onredelijk	1	2	3	4	5	6	7
Onverschillig	1	2	3	4	5	6	7
Onvoorzichtig	1	2	3	4	5	6	7
Opdringerig	1	2	3	4	5	6	7
Overgevoelig	1	2	3	4	5	6	7
Overbezorgd	1	2	3	4	5	6	7
Slordig	1	2	3	4	5	6	7
Pessimistisch	1	2	3	4	5	6	7
Afstandelijk	1	2	3	4	5	6	7
Traag	1	2	3	4	5	6	7
Verlegen	1	2	3	4	5	6	7
Verward	1	2	3	4	5	6	7
Waait met alle winden mee	1	2	3	4	5	6	7
Wantrouwig	1	2	3	4	5	6	7
Wispelturig	1	2	3	4	5	6	7
Aarzelend	1	2	3	4	5	6	7
Cynisch	1	2	3	4	5	6	7
Drammerig	1	2	3	4	5	6	7
Doet minachtend	1	2	3	4	5	6	7
Doet negatief	1	2	3	4	5	6	7
Fanatiek	1	2	3	4	5	6	7
Geremd	1	2	3	4	5	6	7
Kan slecht luisteren	1	2	3	4	5	6	7
Haatdragend	1	2	3	4	5	6	7
Kan geen 'nee' zeggen	1	2	3	4	5	6	7
Saai	1	2	3	4	5	6	7
Krenterig	1	2	3	4	5	6	7
Te kritisch	1	2	3	4	5	6	7
Lichtgeraakt	1	2	3	4	5	6	7
Ligt dwars	1	2	3	4	5	6	7
Naïef	1	2	3	4	5	6	7



Onhandig	1	2	3	4	5	6	7
Ongedisciplineerd	1	2	3	4	5	6	7
Onrustig	1	2	3	4	5	6	7
Ontevreden	1	2	3	4	5	6	7
Opschepperig	1	2	3	4	5	6	7
Onverdraagzaam	1	2	3	4	5	6	7
Onzelfstandig	1	2	3	4	5	6	7
Oppervlakkig	1	2	3	4	5	6	7
Overmoedig	1	2	3	4	5	6	7
Onoprecht	1	2	3	4	5	6	7
Onderdanig	1	2	3	4	5	6	7
Star	1	2	3	4	5	6	7
Passief	1	2	3	4	5	6	7
Streng	1	2	3	4	5	6	7
Vaag	1	2	3	4	5	6	7
Weet te misleiden	1	2	3	4	5	6	7
Zweverig	1	2	3	4	5	6	7



OEFENING B

Zet nu alle eigenschappen die op jou van toepassing zijn (Score 1 of 2) op een rijtje. NEEM ER PER RIJTJE STEEDS VIJF (5) DIE ER HET MEEST UIT SPRINGEN!!

POSITIEVE KWALITEITEN DIE OP MIJ VAN TOEPASSING ZIJN

-
-
-
-
-

POSITIEVE KWALITEITEN WAARVAN DE ANDER VINDT DAT DIE OP MIJ VAN TOEPASSING ZIJN

-
-
-
-
-

NEGATIEVE KWALITEITEN DIE OP MIJ VAN TOEPASSING ZIJN

-
-
-
-
-

NEGATIEVE KWALITEITEN WAARVAN DE ANDER VINDT DAT DIE OP MIJ VAN TOEPASSING ZIJN

-
-
-
-
-

Zijn er grote verschillen tussen de lijst die jij zelf in hebt gevuld en de lijst die de ander heeft ingevuld?

Zo ja, denk er dan eens goed over na waarom het verschil zo groot is.



Wat kan ik met de sterke en zwakke punten die ik nu op een rijtje heb staan?

Je hebt een overzicht van je goede en minder goede eigenschappen en je goede en minder goede prestaties. Samen met het overzicht van je persoonlijke vaardigheden heb je nu je aanbod in kaart gebracht. Je kunt deze resultaten prima gebruiken bij het schrijven van een sollicitatiebrief of de voorbereiding op een gesprek.

Hoe breng je je sterke en zwakke punten bij een werk- of opdrachtgever?

Je moet je aanbod kunnen presenteren, beargumenteren en onderbouwen met voorbeelden. Als een opdrachtgever vraagt of je goed onder stress kunt werken, is een simpel 'ja' niet genoeg. Je moet een relatie leggen met de praktijk van alledag.

Wat heb je aan je sterke eigenschappen in die nieuwe functie?

Je kunt dan zeggen: "Ik ben stressbestendig (eigenschap), wat blijkt uit het feit dat ik een keer mijn chef heb vervangen toen hij ziek was. Ik heb ervoor gezorgd dat iedereen wist wat hij moest doen (positieve prestatie). De klant heeft later nog naar mijn chef gebeld om te vertellen dat ze heel tevreden was." (positieve waardering)

Leden van de selectiecommissie vragen ook vaak naar minder sterke punten van jezelf. Zij doen dit om te zien of je over zelfkennis beschikt. Pas je minder sterke punten aan de functie aan. Probeer je zwakke punten positief uit te laten komen en geef aan wat je eraan doet om jezelf op dat punt te verbeteren.

Bijvoorbeeld:

"Een zwak punt van mezelf is dat ik vaak perfectionistisch ben. Hierdoor besteed ik vaak meer tijd dan noodzakelijk aan schriftelijke opdrachten. Een rapport kijk ik wel drie keer na op stijl- en spelfouten. Mijn collega's gaven aan dat dit vertraging voor hen opleverde. Ik werk hieraan door er goed naar te kijken voor wie het rapport bestemd is. Is het voor intern gebruik, dan kijk ik het maar één keer na. Dat scheelt al veel tijd. Als het voor een klant bestemd is, dan blijf ik perfectionistisch. Externe communicatie is immers het visitekaartje van ons bedrijf."

Door je argumentatie positief te formuleren, kun je dus zelfs bij het beschrijven van een minder sterke eigenschap jezelf verkopen.

Niemand is perfect; iedereen heeft zwakke punten. Maar van een positieve kant bekeken kan een zwak punt juist heel sterk zijn.

Bedenk een positief woord voor een negatieve eigenschap:

- Koppig = vasthoudend
- Eigenzinnig = je weet wat je wilt
- Niet goed alleen werken = een echte teamspeler
- Soms driftig = temperamentvol en energiek
- Zeuren, klagen = je bent vasthoudend

Bedenk kwaliteiten bij je zwakke punten. Als je wel eens een afspraak vergeet, is dat een zwak punt. Je kunt dit positief brengen door te melden dat je afspraken daarom altijd zorgvuldig noteert.



OEFENING C

EEN VOORBEELD HOE JE JE STERKE EIGENSCHAPPEN KUNT PROFILEREN

Dit is een opzet om in bijvoorbeeld een interview aan te geven in hoeverre je een specifieke competentie in huis hebt. Door dit voor het interview uit te schrijven in een paar competenties die heel belangrijk zijn voor de functie waar je op solliciteert, heb je de ideale antwoorden al uitgeschreven en in je hoofd! Per competentie dien je zelf een voorbeeld te geven van verrichtingen, beslissingen of wijzen van aanpak die je uit je eigen praktijk kunt herinneren en die representatief zijn voor én de betreffende competentie én je wijze van aanpak. Het moeten wel voorbeelden zijn die daadwerkelijk hebben plaatsgevonden en waarbij je zelf (mede)verantwoordelijk was voor het gebeuren!

Per competentie wordt eerst een definitie gegeven en vervolgens vragen wij je kort en helder de voorbeelden uit je eigen praktijk te beschrijven volgens het volgende stramien:

- **context/periode** (*wanneer/waar vond het plaats?*);
- **situatie/vraagstelling/uitgangspositie** (*wat was er aan de hand?*);
- **aanpak/oplossing/beslissing** (*hoe ben ik te werk gegaan?*);
- **resultaat** (*waar heeft mijn aanpak toe geleid?*);
- **"bewijs"** (*hoe weet ik dat ik iets heb betekend?*).

Voorbeeld

PLANNEN EN ORGANISEREN	<i>Afstemmen en coördineren van eigen werkzaamheden en eventueel die van anderen zodat doelstellingen en strategieën optimaal bereikt kunnen worden.</i>			
Context/periode	Situatie/vraagstelling/uitgangspositie	Aanpak/oplossing/beslissing	Resultaat	"Bewijs"
als administratief ondersteuner van de afdeling Voorzieningen in de periode van 1995 tot 2001	Een van mijn taken was het op maandelijkse basis genereren van managementinformatie over de basiseenheid in opdracht van de chef basiseenheid. Dit gebeurde vaak pas op het laatste moment, waardoor er altijd tijdsdruk ontstond.	Ik heb een tijdpad opgesteld voor de verschillende stappen in dit proces, zodat ik de deadlines beter kon halen en niet alles meer op het laatste moment moest doen.	Ik kon voortaan rustig elke week wat aan deze taak doen en zo elke maand op tijd de benodigde informatie opvragen.	Mijn baas heeft dat als sterk punt in mijn beoordeling genoemd en diverse van mijn collega's op andere afdelingen hebben mijn systeem overgenomen.
Tennisvereniging waar ik als 18-jarige jeugdvertegenwoordiger in het bestuur zat.	Organisatie van de clubkampioenschappen, verantwoordelijk voor het wedstrijdverloop.	Wedstrijd-indelingen/roosters gemaakt, communicatie, wijzigingen/mutaties doorvoeren, enz..	Tevredenheid alom.	Ik mocht het de 4 daaropvolgende jaren nog eens doen.



Opgaven

Commerciële gerichtheid	Signaleren en zakelijk afwegen van kansen in de markt zowel voor bestaande als nieuwe producten/diensten; risico's aangaan teneinde zakelijk voordeel te behalen.			
Context/periode	Situatie/vraagstelling/uitgangspositie	Aanpak/oplossing/beslissing	Resultaat	"Bewijs" succes

Samenwerken	Actieve bijdrage leveren aan een gezamenlijk resultaat of probleemoplossing, ook wanneer de samenwerking een onderwerp betreft dat niet direct van persoonlijk belang is.			
Context/periode	Situatie/vraagstelling/uitgangspositie	Aanpak/oplossing/beslissing	Resultaat	"Bewijs" succes

Resultaatgerichtheid	Het actief gericht zijn op het behalen van resultaten en doelstellingen en de bereidheid om in te grijpen bij tegenvallende resultaten.			
Context/periode	Situatie/vraagstelling/uitgangspositie	Aanpak/oplossing/beslissing	Resultaat	"Bewijs" succes