

## Waar ben je trots op?

### Leer je sterktes kennen

Leer je sterktes en kwaliteiten kennen en zet ze op een nieuwe manier in! Iedereen heeft een unieke set van sterktes. Door je krachten optimaal te gebruiken krijg je meer energie en voel je je beter in je vel.

Het kan je helpen om die zaken te realiseren die echt belangrijk zijn voor jou. Bekijk het volgende lijstje met sterktes en duid de jouwe aan. Daarna kan je jouw kwaliteiten op een nieuwe manier inzetten, zoals je dat nog nooit gedaan hebt. Kies één van jouw sterktes en ga er actief mee aan de slag!

#### 1. Kies enkele van je sterktes:

<https://geluksdriehoek.be/oefeningen/leer-je-sterktes-kennen/start>

Creativiteit	Reflectie	Nieuwsgierigheid
Wijsheid	Vertrouwen	Humor
Ruimdenkendheid	Groei	Spiritualiteit
Optimisme	Genot	Passie
Bescheidenheid	Dankbaarheid	Geduld
Flexibiliteit	Acceptatie	Inspiratie
Verbeelding	Vastberadenheid	Pragmatisme
Doorzettingsvermogen	Discipline	Betrokkenheid
Verbondenheid	Empathie	Kwetsbaarheid
Vriendelijkheid	Vrijgevigheid	Authenticiteit
Autonomie	Vrijheid	Moed
Avontuur	Oprechtheid	Respect
Rechtvaardigheid	Eerlijkheid	Integriteit
Leiderschap	Controle	Traditie
Macht	Succes	Status
Verantwoordelijkheid	Veiligheid	Harmonie
Trouw	Stabiliteit	

*Je kan hiervoor de kernwaarden gebruiken op [geluksdriehoek.be](http://geluksdriehoek.be) , het kernwaardespel van vertellis gebruiken (dit zijn de woorden hierboven, sommige woorden worden als moeilijk ervaren en vragen de nodige uitleg), of de kernwaarde lijst van Inge Rock.*

2. Je kan je sterktes nu in een volgorde leggen. Welke is het meest belangrijk?

3. Wat vinden anderen een sterkte van jou?

Twijfel je? Vraag het eens aan familieleden, vrienden, collega's ..

4. Denk nu even na over een moeilijk moment (een faalervaring, verlies ...). Welke sterktes zette je toen in om hiermee om te gaan?

5. Kan je voorbeelden bedenken van hoe jij deze sterke kanten op een nieuwe manier kan inzetten? Op het werk, thuis, met vrienden, in moeilijke situaties?  
VOORBEELDEN: Is je sterke punt 'waardering voor schoonheid'? Bedenk dan wat je hiermee op je werk zou kunnen doen. Hang bijvoorbeeld een mooi schilderij op. Ben je 'sociaalvaardig'? Hoe kan je daar je buurt mee ondersteunen? Help mensen uit je omgeving, richt een (online) club op ...

Ben jij 'liefdevol'? Maak dan een echt liefdevol gebaar naar iemand anders toe.

Verras bijvoorbeeld je collega's, je familie ...

Ben jij 'vriendelijk en gul'? Doe eens een goede daad voor iemand die je niet kent!



Wil je meer zicht hebben op je eigen sterktes? Doe dan de test op :

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Vul je gegevens in en doe de test (is in het Nederlands)