



# Werkboek

van

(Naam)

Wateren 22  
8438 SB Wateren

tel.: 06-51288053  
e-mail: [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl)  
site: [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)

KvK 58651500  
BTW 148073724B01



# Inhoud

Thema, inzichten en doel bepalen	3
Oefeningen / opdrachten	5
Invulschema “gebeurtenissen met impact”	6
Kernkwaliteiten	7
Signalering overprikkeling	11
Oefening Grenzen aangeven	13
Feedback regels	14



Thema:

Inzicht(en):

Dit heb ik over dit inzicht besloten:

Dit wordt mijn doel (SMART formuleren):

Zo ga ik mijn doel bereiken:

stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)



Dit heb ik nodig:

Dit is de datum waarop ik start:

Ik wil op \_\_\_\_\_ mijn doel bereikt hebben

Ik heb dit doel bereikt als:

Als ik dit doel bereikt heb, ga ik dit vieren door:



## Oefeningen / opdrachten

1. School / Werk

2. Privé

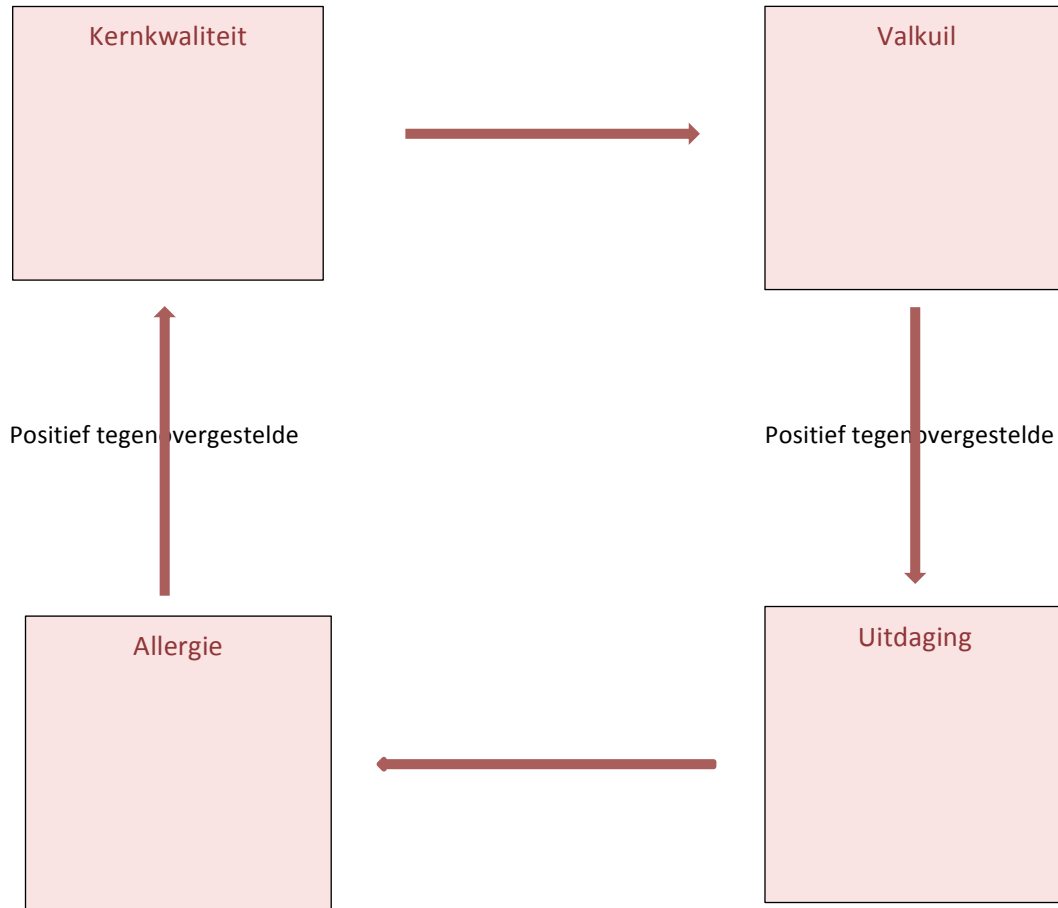


## Gebeurtenissen met impact

Welke gebeurtenis heeft indruk op je gemaakt?	Wat deed je als reactie op de situatie?	Wat dacht je?	Wat voelde je?

Welke conclusie heb je uit deze situatie getrokken? Welke overtuiging is hieruit ontstaan?	Hoe heb je jezelf aangepast op basis van deze overtuiging? En wat was de winst van jouw aanpassingen? Wat heeft het je opgeleverd?	Wat ontnem je jezelf door deze overtuiging?

## Kernkwaliteiten





### Hoe kun je jouw kernkwaliteiten herkennen?

Bovenstaande lijst geeft een aantal voorbeelden van veelvoorkomende combinaties kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen. Het mooiste is natuurlijk om ze bij jezelf te ontdekken en er een kernkwadrant van te maken.

Over het algemeen kunnen de meeste mensen wel één of meerdere (kern)kwaliteiten van zichzelf benoemen. Mocht je vastlopen dan kunnen de volgende vragen je hierbij helpen:

- Wat waarderen anderen in mij?
- Wat vind ik heel gewoon om te doen?
- Wat moedig ik anderen aan om te doen, waar stimuleer ik anderen in, of wat eis ik van anderen?

### Valkuilen zijn te achterhalen door

- Wat verwijten anderen mij vaak?
- Wat doe ik als ik onder druk sta of gestrest ben?
- Welk gedrag rechtvaardig ik van mijzelf?

### Uitdagingen zijn te achterhalen door

- Welke kwaliteit mis ik in mijzelf of doe ik te weinig?
- Wat wensen anderen mij toe?
- Waar heb ik bewondering voor?

### Allergieën kun je achterhalen door

- Welk gedrag (van anderen) heb ik een hekel aan, minacht ik, of word ik boos om?
- Welk gedrag zou je bij jezelf verafschuwen?
- Waar vinden anderen je te veel over opwinden?





<b>Kernkwaliteit</b>	<b>Valkuil</b>	<b>Allergie</b>	<b>Uitdaging</b>
Aanpassingsvermogen	Onderdanigheid	Dictatoriaal	Initiatief
Analytisch	Gevoelsarm	Sentimenteel	Gevoelig
Behoedzaamheid	Besluiteloosheid	Onbezonnenheid	Slagvaardigheid
Behulpzaam	Opoffering	Egoïsme	Autonomie
Bescheidenheid	Onzichtbaarheid	Arrogant	Profileren
Betrouwbaar	Saai	Arbitrair	Innovatief
Bondigheid	Ongenuanceerd	Langdradig	Tact
Consequent	Star	Met alle winden meewaaien	Flexibel
Creativiteit	Chaos	Bureaucratie	Discipline
Daadkracht	Drammerigheid	Passiviteit	Geduld
Diplomatie	Afstandelijkheid	Arrogantie	Confronteren
Empathie	Sentimenteel	Afstandelijkheid	Beschouwen
Enthousiasme	Impulsiviteit	Pessimisme	Realisme
Eerlijkheid	Botheid	Manipulatie	Tact
Flexibiliteit	Zwabberigheid	Dogmatisch	Standvastigheid
Gedrevenheid	Fanatisme	Passiviteit	Nuchterheid
Gedisciplineerd	Starheid	Chaos	Flexibiliteit
Geduldig	Passief	Drammerig	Daadkrachtig
Gehoorzaam	Slaafs	Eigenzinnig	Autonoom
Gereserveerdheid	Afstandelijkheid	Arrogantie	Zelfverzekerdheid
Gevoeligheid	Opgefokt	Kilheid	Gereserveerdheid
Gul	Verkwistend	Kreterig	Verstandig
Improvisatie	Chaos	Onverbiddelijkheid	Doeltreffendheid
Inlevingsvermogen	Opoffering	Nonchalance	Loslaten
Krachtig	Agressief	Passief	Terughoudend



<b>Kernkwaliteit</b>	<b>Valkuil</b>	<b>Allergie</b>	<b>Uitdaging</b>
Luisteren	Passiviteit	Dominant	Assertiviteit
Nauwkeurigheid	Perfectionisme	Chaos	Flexibiliteit
Nuchterheid	Afstandelijkheid	Zweverigheid	Meelevendheid
Ontvankelijkheid	Afwachtend	Ongenuanceerdheid	Stelling nemen
Optimistisch	Naïviteit	Pessimisme	Alert
Overtuigen	Fanatiek	Laisser-fair	Hulpvaardig
Realisme	Onverschilligheid	Naïviteit	Openhartigheid
Rust	Traagheid	Opgefokt	Energiek
Stiptheid	Opgefokt	Gemakzucht	Relaxedheid
Verantwoordelijkheid nemen	Overbelast raken	Slachtoffer	Hulp vragen
Verdraagzaamheid	Conflict vermijdend	Ongenaakbaarheid	Strijdlust
Vriendelijk	Braafheid	Genadeloosheid	Lef
Vrijgevig	Grenzeloos	Egoïsme	Grenzen stellen
Weloverwogen	Twijfelen	Arrogant	Zelfverzekerdheid
Zelfstandig	Eenzaam	Afhankelijk	Teamwerk
Zelfverzekerd	Arrogant	Middelmatig	Bescheiden
Zorgvuldig	Pietluttigheid	Nonchalance	Losheid
Zorgzaamheid	Betutteling	Onverschilligheid	Loslaten



## Signalering overprikkeling

De kleuren groen, oranje en rood staan voor je gemoedstoestand. Door je te realiseren in welke fase je zit, kun je overprikkeling (onrust, irritatie) herkennen en kun je er wat aan doen.

**Groen:** je voelt je goed, rustig, relaxed.

Beschrijf hoe je je voelt en/of gedraagt als je rustig en relaxed bent. Wat kan je doen om in deze relaxte situatie te blijven.

**Oranje:** je voelt de irritatie opkomen, je wordt onrustig, drukker in je hoofd.

Wat kan je helpen om in deze fase weer rustig te worden. Wat moet jij of mensen om je heen doen zodat je niet doorschiet naar rood.

**Rood:** je bent geïrriteerd, boos, onrustig / druk. Communicatie wordt lastiger doordat je je afsluit / niet meer luistert.

Hoe kan jij en mensen om je heen het beste reageren als je in rood zit. Wat moet je doen en vooral ook niet doen.

**Groen:**

---

---

---

---

**Wat helpt jou om in groen te blijven?**

---

---

---

---



**Oranje:**

---

---

---

---

**Wat helpt jou als je in oranje zit?**

---

---

---

---

**Rood:**

---

---

---

---

**Wat helpt jou als je in rood zit?**

---

---

---

---



## Grenzen aangeven

Voor deze oefening zijn 2 personen nodig.

### Wat

Je persoonlijke grens bepalen; waar ligt die? Grens congruent aangeven.

### Hoe

De oefening gaat individueel en bestaat per individu steeds uit twee delen:

- 1 Grens bepalen
- 2 Grens aangeven

### Grens bepalen

Voor iedereen ligt de grens van zijn persoonlijke ruimte ergens anders en als een ander je ruimte betreedt, merk je dat fysiek: spanning, trillen, zweten enz. Dat ga je ervaren.

Jij (A) staat aan de ene kant van de kamer, de andere persoon (B) aan de andere kant. B doet telkens een stapje in de richting van A (neutrale houding). Beschrijf na iedere stap of je een verschil voelt. Als de grens bereikt is, beschrijf je wat er op die grens gebeurt: wat merk je (warm worden, trillen, verstarren, adem inhouden, etc) en waar voel je het (nek, buik, handen, etc.). Hierdoor wordt je je bewust van je eigen spanningssignalen.

### Grens aangeven

Hetzelfde als hiervoor, maar nu geeft A zijn grens aan: "Stop, tot hier". Als je dat niet overtuigend (congruent) doet, loopt B door. Onderzoek hoe de grens het best aangegeven kan worden.

Wissel onderling ook van rol en beschrijf dan wat het verschil is. Als het goed en vertrouwd aanvoelt, probeer dan dezelfde oefening met je ogen dicht te doen en ervaar wat het verschil is.



## Checklist Feedback regels

Spreek mensen aan vanuit jezelf, dit kan je bijvoorbeeld op de volgende manier doen (zie ook de feedback regels hieronder):

1. Verwoord de gewenste situatie in positieve en concrete termen en licht toe wat die gewenste situatie belangrijk maakt, wat het oplevert als de gewenste situatie is bereikt.
2. Stel vervolgens een vraag die de feedbackontvanger uitnodigt na te denken over zijn bijdrage aan het bereiken van de gewenste situatie.

Feedback is een boodschap over het gedrag of de prestaties van een ander. Feedback is onmisbaar als je met anderen samenwerkt. Je kunt daarmee zeggen dat het werk van de ander niet in orde is, of juist heel erg goed is. Je stuurt elkaar bij door commentaar te geven. Het is prettig wanneer ieder daarbij de feedback regels hanteert.

### Je feedback kun je op de volgende wijze geven:

- melden wat je opmerkt = feitelijk gedrag; IK ZIE.....
- wat het effect daarvan op jou of op de situatie is; HET EFFECT .....
- en je gevoel of wat jij daarvan vindt; IK VOEL.....
- eventueel: de gewenste situatie: IK ZOU WILLEN.....

### Bij het feedback geven gelden de volgende regels:

- Wees concreet, niet oordelen, maar concreet gedrag beschrijven.
- Praat over zichtbaar en herkenbaar gedrag.
- Gebruik altijd de 'ik' vorm; niet 'wij vinden'.
- Vertel wat op jou het effect is van het gedrag van de ander.
- Maak duidelijk dat het geen persoonlijke afwijzing is, maar dat het gaat om bepaald gedrag.
- Doseer de feedback, niet te veel ineens, houd het kort en bondig.
- Niet opsparen.
- Kies de juiste tijd en plaats.
- Geen oude koeien, geef zo snel mogelijk je feedback.
- Val niet aan, blijf rustig.
- Wees kort, helder en to the point.
- Geef aan wat je wilt; doe suggesties voor verandering in gedrag.