



Werkboek

Wateren 22
8438 SB Wateren

tel.: 06-51288053
e-mail: info@farasi-rafiki.nl
site: www.farasi-rafiki.nl

KvK 58651500
BTW 148073724B01



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 | 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:

FARASI-RAFIKI

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | info@farasi-rafiki.nl | www.farasi-rafiki.nl



Oefeningen / opdrachten

1. Werk / Dagelijkse praktijk

2. Privé

Aanvullende oefeningen:

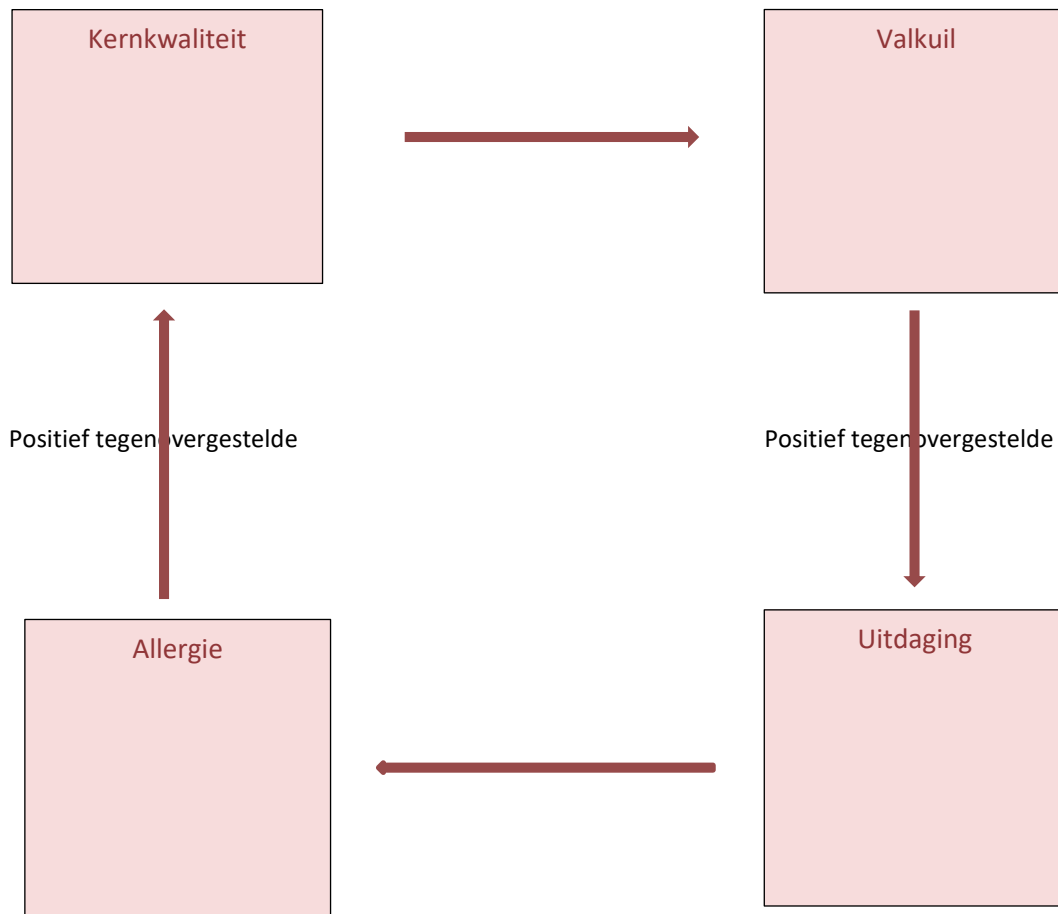


Gebeurtenissen met impact

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?



Kernkwaliteit	Valkuil	Allergie	Uitdaging
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	Zelfverzekerdeheid
Gevoeligheid	Opgefokt	Kilheid	Gereserveerdheid
Gul	Verkwistend	Krenterig	Verstandig
Improvisatie	Chaos	Onverbidelijkheid	Doeltreffendheid
Inlevingsvermogen	Opoffering	Nonchalance	Loslaten
Krachtig	Agressief	Passief	Terughoudend



Kernkwaliteit	Valkuil	Allergie	Uitdaging
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?



Checklist Feedback regels

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.



Oefening grenzen stellen

Maak deze week een lijst met verzoeken die je van anderen krijgt (van wie en wat). Schrijf op hoe je erop reageerde: heb je bedenkijd gevraagd? Heb je ja of nee gezegd? Met welke reacties was je tevreden en met welke niet? Waarom?

Welke verzoeken heb je deze week gekregen?

En wat waren je reacties hierop?

Ben je tevreden met je reacties? Waarom wel of niet?

Heb je dit een week bijgehouden? Zitten er verzoeken bij waar je anders op had willen reageren? Zo ja: kies er één uit en bereid je reactie voor als een dergelijk verzoek weer komt. Wat wil je anders gaan doen?

Verzoek waarop ik anders had willen reageren:

Zo wil ik de volgende keer reageren: