

Laat oudergesprekken
voor je werken



DOE WAAR JE GOED IN BENT: HOE DAT JE FIT EN INZETBAAR HOUDT

We kennen het allemaal: soms voel je je helemaal in je element en lijkt alles vanzelf te gaan. Je werk geeft je energie, je hebt plezier in wat je doet en je prestaties zijn op hun best. Dit is geen toeval, maar een resultaat van **doen waar je goed in bent**. In dit artikel ontdek je waarom het belangrijk is om te werken vanuit je sterke punten en hoe dit bijdraagt aan je welzijn en inzetbaarheid. We gaan het ook hebben over het **kernkwadrant**, een handig model dat je helpt om je eigen sterke kanten beter te begrijpen.

Wat is het Kernkwadrant?

Het **kernkwadrant** is een model dat werd ontwikkeld door Daniel Ofman. Het helpt je inzicht te krijgen in je sterke punten, valkuilen, uitdagingen en allergieën. Het idee is simpel: als je doet waar je goed in bent, kom je in een flow die niet alleen je prestaties verbetert, maar ook je energielevel verhoogt.

Het model bestaat uit vier onderdelen:

- 1) **Kernkwaliteit:** dit is waar je van nature goed in bent. Het is je grootste kracht, bijvoorbeeld **creativiteit, communicatief vermogen of probleemoplossend denken**.
- 2) **Valkuil:** dit is wanneer jouw kwaliteit 'een beetje teveel van het goede' wordt. Als je bijvoorbeeld ontzettend creatief bent, kun je soms **té veel ideeën hebben zonder iets af te maken**. Je valkuil speelt op wanneer je meer 'druk' ervaart.
- 3) **Uitdaging:** Dit is het ontwikkelingspunt, een kwaliteit die je kunt ontwikkelen om jezelf verder te verbeteren. Voor iemand die erg creatief is, zou dat bijvoorbeeld kunnen zijn **focus** of **plannen**.
- 4) **Allergie:** Dit is de kwaliteit die je moeilijk kunt verdragen of zelfs afwijst, vaak omdat deze de tegenovergestelde is van je kernkwaliteit. Iemand die van nature creatief is, kan moeite hebben met **rigide structuur en regels**.

Door te werken met dit model leer je niet alleen waar je kracht ligt, maar ook hoe je je valkuilen kunt vermijden en je uitdagingen kunt omarmen.

Wat betekent dit voor jouw samenwerking?

Wanneer iedereen binnen een team werkt vanuit zijn of haar sterke punten, gaat samenwerken veel makkelijker en leuker. Stel je voor: een team waarbij iedereen weet waar zijn of haar kracht ligt, en elkaar aanvult. Dat betekent dat er geen strijd is over wie wat doet, maar dat iedereen zijn of haar rol speelt volgens de eigen kernkwaliteiten.

In plaats van te worstelen met taken die je niet liggen, kun je je energie steken in werk waar je echt goed in bent. Dit verhoogt niet alleen de productiviteit, maar zorgt ook voor een betere sfeer binnen het team. Daarnaast is het ook bewezen dat teams die goed samenwerken, effectiever en innovatief werken. Studies wijzen uit dat een goede samenwerking leidt tot een productiviteitstoename van maar liefst **30%**.

Langer fit en inzetbaar

Nu denk je misschien: "Dat klinkt leuk, maar wat levert het mij op als ik alleen maar doe waar ik goed in ben?" Het antwoord is simpel: **gezondheid en inzetbaarheid**. Als je werkt vanuit je kernkwaliteiten, blijf je gemotiveerd en energiek. Dit heeft direct effect op je mentale en fysieke gezondheid.

Onderzoek toont aan dat mensen die hun werk als plezierig ervaren en werken vanuit hun sterke kanten, **minder last hebben van burn-out** en **stressgerelateerde klachten**. In feite blijkt uit studies dat mensen die hun werk als zinvol ervaren, **20% minder kans hebben op uitval door ziekte**. Ze zijn bovendien vaker gemotiveerd en blijven langer fit. Dit verhoogt je inzetbaarheid op de lange termijn, omdat je minder snel overwerkt raakt of uitgeput raakt.

Het wetenschappelijke achtergrond

Volgens het rapport "The Impact of Strengths Use on Health, Well-Being, and Performance" van het Gallup onderzoek, heeft het focussen op je sterke punten niet alleen invloed op je werkprestaties, maar ook op je gezondheid. Het onderzoek liet zien dat mensen die regelmatig hun sterke punten gebruiken, **33% minder kans hebben op stress gerelateerde gezondheidsproblemen**. Bovendien blijven ze **gemiddeld 25% langer in hun werk** omdat ze zich fitter en meer gemotiveerd voelen.

Conclusie

Werken vanuit je sterke punten is niet alleen goed voor je werkplezier, maar ook voor je gezondheid en inzetbaarheid. Het gebruik van het kernkwadrant helpt je om te ontdekken waar je goed in bent, wat je valkuilen zijn en hoe je een betere versie van jezelf kunt worden. Dit is niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor de samenwerking met anderen. Wanneer iedereen zijn of haar sterke punten inzet, wordt samenwerken veel effectiever en leuker.

Dus, vraag jezelf af: **Wat zijn mijn sterke punten en hoe kan ik deze nog beter inzetten?**
Begin met het toepassen van het kernkwadrant en ontdek hoe het je helpt om niet alleen beter te presteren, maar ook langer fit en energiek te blijven.

Samen met je team aan de slag?

Wanneer we een teamdag mogen verzorgen die gaat over effectief samenwerken en communiceren, is dit één van de onderwerpen waarmee we aan de slag gaan. Aan de hand van interactieve opdrachten werken we aan het (her)kennen van jouw kwaliteiten, die van het team en organiseren we een collegiale marktplaats waar we vraag en aanbod samenbrengen.

Meer weten?

Klik **hier** en informeer naar de mogelijkheden!



Esther Grüdelbach
E-mail. esther@pcml.nl
Tel. 06 - 290 54 991



André Stuit
E-mail. andre@pcml.nl
Tel. 06 - 319 17 268

WWW.PCML.NL