

JADOS

Hoe ontdek ik wat ik leuk vind?

Ontdek je belangrijkste waarden

Met deze oefening ontdek je welke waarden bij jou passen. De meeste vragen kun je zelf beantwoorden. Je kunt de oefening ook met iemand anders doen, of in een groep. Beantwoord eerst vraag 1 tot en met 4. Daarna doe je samen de laatste opdracht.

1. Beantwoord de onderstaande vragen:

Waar word je boos van en waarom?

Bijvoorbeeld: Ik word boos van mensen die liegen.

Waar word je blij van en waarom?

Wat is je favoriete film/serie/karakter en waarom?

Wat wilde je later worden en waarom leek je dat zo leuk?

Meer weten?

Deze opdracht hoort bij de hulpvraag 'Hoe ontdek ik wat ik leuk vind?'. Via de QR-code kom je direct bij het artikel.

Vind deze en meer hulpvragen op jados.nl/hulpvraag.



JADOS

2. Kies uit de onderstaande lijst 6 waarden die het meest aansluiten bij de antwoorden op vraag 1.

Waar jij boos over wordt, betekent vaak iets over bepaalde waarden die je hebt. De waarde kun je makkelijker vinden als je nadenkt over het tegenovergestelde van waar je boos van wordt op. Bijvoorbeeld: Ik word blij van **eerlijkheid** (of: de waarde die staat tegenover liegen/leugenachtigheid, is eerlijkheid). Je kunt het overzicht met waarden gebruiken om die bijpassende waarde te vinden.

Zie je in de lijst waarden die bij je passen? Dan kun je die ook toevoegen. Kies er ook dan maximaal 6 in totaal.

--

3. Zet de waarden op volgorde van belangrijkheid (1 = belangrijkste, 6 = minst belangrijkst)

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Meer weten?

Deze opdracht hoort bij de hulpvraag 'Hoe ontdek ik wat ik leuk vind?'. Via de QR-code kom je direct bij het artikel.

Vind deze en meer hulpvragen op jados.nl/hulpvraag.



JADOS

4. Leef je al volgens deze waarden?

Geef met een cijfer tussen de 1 (helemaal niet) en de 10 (volledig) aan of je deze waarden al naleeft. Schijf daarna per waarde op hoe je hier meer naar zou kunnen gaan leven.

Waarde	Cijfer	Reflectie
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Meer weten?

Deze opdracht hoort bij de hulpvraag 'Hoe ontdek ik wat ik leuk vind?'. Via de QR-code kom je direct bij het artikel.

Vind deze en meer hulpvragen op jados.nl/hulpvraag.



JADOS

5. Bespreek je uitkomsten met iemand anders (optioneel)

Doe je deze oefening met iemand anders? Of wil je jouw antwoorden met iemand bespreken? Dan kun je deze oefening nog extra doen.

- A. Ga tegenover of naast elkaar zitten.
- B. De eerste persoon vertelt over diens antwoorden en waarden.
- C. De ander luistert en maakt daarna op basis van wat verteld is een korte 'profielschets'. Dit doe je allebei en je geeft de tekst vervolgens aan de ander.
- D. Lees jouw profielschets en bespreek samen wat jullie opvalt. Hoe kun je deze profielschets gebruiken? Wat zou je aanpassen? Kun je deze gebruiken in bijvoorbeeld een omschrijving van jezelf op je cv?

Gebruik onderstaande ruimte om de profielschets te maken voor de ander.

Gebruik onderstaande ruimte voor de reflectie van jouw eigen profielschets.

Meer weten?

Deze opdracht hoort bij de hulpvraag 'Hoe ontdek ik wat ik leuk vind?'. Via de QR-code kom je direct bij het artikel.

Vind deze en meer hulpvragen op jados.nl/hulpvraag.



JADOS

Lijst met waarden

Aandacht	Geduld	Nederigheid	Toegankelijkheid
Affectie	Geestkracht	Nuchterheid	Toewijding
Assertiviteit	Gehoorzaamheid	Onbaatzuchtigheid	Tolerantie
Authenticiteit	Geleerdheid	Onafhankelijkheid	Traditioneel
Autonomie	Gelijkwaardigheid	Ondernemend	Transformatie
Avontuur	Geloof	Ontdekken	Troost
Balans	Geluk	Onthechting	Trouw
Barmhartigheid	Gemak	Ontmoeten	Uitdaging
Bekwaamheid	Genuanceerdheid	Ontspanning	Uitmuntendheid
Betrouwbaarheid	Gevoeligheid	Ontvouwen	Veelzijdigheid
Bescheidenheid	Gezag	Ontwikkeling	Veerkracht
Bescherming	Gezamenlijkheid	Onvoorwaardelijk	Veiligheid
Betrokkenheid	Gezondheid	Openheid	Verantwoordelijkheid
Bevrijding	Gratie	Optimisme	Verbeeldingskracht
Bewustzijn	Groei	Ordelijkheid	Verbetering
Bezieling	Harmonie	Originaliteit	Verbinding
Bloei	Heelheid	Overgave	Verbondenheid
Collegialiteit	Hulpvaardigheid	Overvloed	Verdraagzaamheid
Communicatie	Humor	Passie	Vergeving
Competitie	Inlevingsvermogen	Persoonlijke ontwikkeling	Vernieuwing
Continuïteit	Innerlijke vrede	Pionieren	Vertrouwen
Creativiteit	Innovatief	Plezier	Vindingrijkheid

Meer weten?

Deze opdracht hoort bij de hulpvraag 'Hoe ontdek ik wat ik leuk vind?'. Via de QR-code kom je direct bij het artikel.

Vind deze en meer hulpvragen op jados.nl/hulpvraag.



JADOS

Daadkracht	Inspiratie	Prestige	Virtuositeit
Dankbaarheid	Integriteit	Puurheid	Vitaliteit
Degelijkheid	Intimiteit	Rationaliteit	Volharding
Deskundigheid	Inzet	Rechtvaardigheid	Volmaaktheid
Deugdzzaamheid	Inzicht	Respect	Vrede
Dienstbaarheid	Kennis	Resultaat	Vreugde
Discipline	Klantgerichtheid	Rijkdom	Vriendschap
Doelgerichtheid	Klantvriendelijkheid	Rust	Vrijgevigheid
Duidelijkheid	Kunstzinnigheid	Samenwerken	Vrijheid
Duurzaamheid	Kwaliteit	Samenzijn	Waardering
Eenheid	Leiderschap	Schenken	Waardevol
Eenvoudigheid	Leeraarschap	Schoonheid	Waardevrij
Eerlijkheid	Levenslust	Simpelheid	Waardigheid
Effectiviteit	Liefde	Solidariteit	Waarheid
Efficiëntie	Loyaliteit	Souplesse	Wijsheid
Eigenheid	Mededogen	Soevereiniteit	Zekerheid
Energie	Meesterschap	Speelsheid	Zelfbehoud
Enthousiasme	Meeveren	Spiritualiteit	Zelfkennis
Erkenning	Mildheid	Spontaniteit	Zelfstandigheid
Essentie	Moed	Stabiliteit	Zelfvertrouwen
Fijnzinnigheid	Mogelijkheden	Stilte	Zingeving
Flexibiliteit	Mondigheid	Tederheid	Zorgvuldigheid
Geborgenheid	Muzikaliteit	Tevredenheid	Zorgzaamheid

Meer weten?

Deze opdracht hoort bij de hulpvraag 'Hoe ontdek ik wat ik leuk vind?'. Via de QR-code kom je direct bij het artikel.

Vind deze en meer hulpvragen op jados.nl/hulpvraag.

