

# Wat zijn uw sterke en zwakke punten?

**Hoe iemand omgaat met stress kan voor een deel afhankelijk zijn van persoonlijke eigenschappen. Ook bij het voorkomen van verzuim door stress kan het fijn zijn uw individuele kenmerken in kaart te brengen. Door het invullen van deze methode krijgt u inzicht in uw kwaliteiten.**

## Kernkwaliteit

Kernkwaliteiten zijn uw persoonlijke kenmerken. Ze maken u tot wie u bent. Het zijn ook de positieve punten die een ander het eerst over u zal zeggen als hij ernaar gevraagd wordt.

## Valkuilen

Valkuilen zijn eigenlijk uw doorgeschoten kwaliteiten, de andere kant van de medaille. Uw kwaliteit wordt een zwakte.

## Uitdaging

Als u weet wat uw valkuil is, kunt u ook bedenken wat een uitdaging kan zijn om deze valkuil te voorkomen. Dit wordt een uitdaging genoemd

## Allergie

Zoals iedereen kernkwaliteiten heeft, heeft ook iedereen valkuilen. Die valkuilen van een ander kunnen vaak bij u irritatie oproepen. Zo'n allergie heeft vaak te maken met een kwaliteit van u.

## Uitkomst

Heeft u de hele matrix ingevuld? U bent nu nog beter op de hoogte van uw sterke en zwakke punten. Maar u kunt ook direct conflicten met anderen analyseren. Waarom ergert u zich zo aan een bepaald persoon? Grote kans dat die in uw allergie zit. Maar draai het eens om. Die allergie is een doorgeschoten uitdaging. Dus wellicht kunt u juist veel van die persoon leren.

## Begeleiding / coaching

Zit u goed in uw vel en presteert u optimaal? Of heeft u begeleiding nodig om persoonlijke groei te realiseren? ArboNed kan u of uw werknemers gericht op weg helpen. Kijk voor meer informatie op [arboNed.nl/oplossingen-voor-werkstress](http://arboNed.nl/oplossingen-voor-werkstress)

## Contact

Zwarte Woud 10  
3524 SJ Utrecht

Postbus 85091  
3508 AB Utrecht

030 - 299 62 77  
[salesupport@arboNed.nl](mailto:salesupport@arboNed.nl)  
[www.arboNed.nl](http://www.arboNed.nl)



**ArboNed**

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.

# Van kernkwalliteit naar kernkwadrant

Zelf in te vullen.

## Kernkwalliteit

Voorbeeld: Besluitvaardig


Positief tegenovergesteld



## Allergie

Voorbeeld: Passief


## Valkuil

Voorbeeld: Drammerig


Te veel van



Positief tegenovergesteld



## Uitdaging

Voorbeeld: Geduld


Te veel van



## ArboNed

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.