

Hoe word ik gezien?

Iedereen heeft een beeld van zichzelf. Dat beeld is alleen nooit helemaal compleet. Vaak zien anderen dingen in jou die je zelf niet ziet. Tijdens deze opdracht ga je aan ontdekken hoe anderen naar jou kijken met als doel om meer informatie over jezelf te verzamelen.

Deze opdracht gaat over het ontdekken hoe jouw omgeving jou ziet. Daarbij is het eerst belangrijk om een beschrijving van jezelf te maken. Daarna ga je met mensen uit jouw omgeving in gesprek om te ontdekken hoe zij jou zien. Je zult ontdekken dat het beeld dat jij van jezelf hebt nooit helemaal compleet is. Anderen zien vaak dingen die jij niet ziet. Al zijn er ook zeker overeenkomsten.

Opdracht 1: Hoe zie jij jezelf?

Schrijf de antwoorden op de volgende vragen over jezelf op in je boekje:

- Waar ben allemaal ik goed in?
- Wat gaat mij allemaal makkelijk af?
- Wat vind ik lastig?
- Wanneer ervaar ik moeite?
- Waar kijk ik naar uit?
- Waar kijk ik tegenop?

Opdracht 2: De kernkwadranten volgens jouw omgeving.

Stap 1: Vind minimaal één familielid, één vriend(in) en (als je een baan hebt) één collega waarmee je een gesprek kunt hebben over jou.

Stap 2: Maak een afspraak met hen waarbij je de ander kunt zien (fysiek/online).

Stap 3: Stel hen de volgende vragen:

1. Wat waardeer je aan mij?
2. Welk gedrag kun je mij wel eens verwijten?
3. Welk gedrag gun je mij vaker te vertonen?
4. Welk gedrag van anderen zou ik iets meer kunnen relativeren?

Neem geen genoegen met het eerste antwoord. **Vraag door** of er nog meer antwoorden zijn.

Vragen die je kunt stellen zijn:

- Waaruit blijkt dat...?
- Kun je voorbeelden noemen van...?
- Wat maakt dat je dat aan mij [WAARDEERT / VERWIJLT / GUNT]?