

# Werken met kernkwaliteiten in het onderwijs

---

**Bijlage 2:**  
**Logboek voor de leerlingen**

Peter Ruit  
Lennart Visser



Naam.....

# Waar ik **goed** in ben

---



Welke kernkwaliteit (waar je goed in bent) heb je gekozen?

Schrijf deze hier op

.....



# Week 1.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

## Maandag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



# Week 1.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

## Dinsdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |

# Week 1.



Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

## Woensdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



# Week 1.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

## Donderdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |

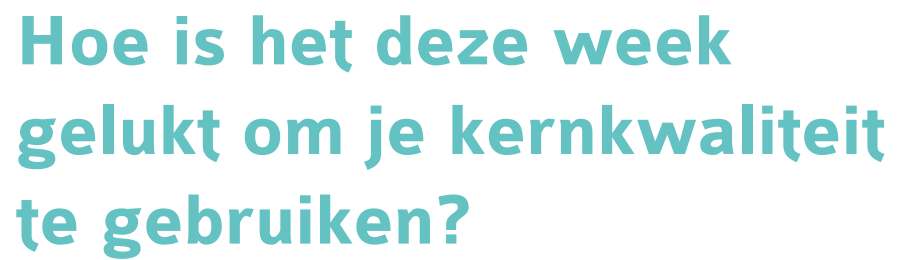
# Week 1.



Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

## Vrijdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



|                                          |  |
|------------------------------------------|--|
| Ja, elke dag ongeveer drie keer of meer. |  |
| Ja, elke dag één of twee keer.           |  |
| Nee, niet elke dag.                      |  |
| Nee, geen enkele keer.                   |  |

|   |                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Schrijf eens een voorbeeld op van hoe je een kernkwaliteit hebt gebruikt. |
|---|---------------------------------------------------------------------------|

Hoe vond iemand anders het dat jij je kernkwaliteit gebruikte?



|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                             |            |                             |        |               |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|------------|-----------------------------|--------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 3            | <p>Waar gebruik je je kernkwaliteit? (Zet een kruisje in het grijze vakje onder het woord waar jij je kernkwaliteit gebruikt hebt. Er kunnen meerdere hokjes aangekruist worden).</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 20%; padding: 5px;">Op school</td> <td style="width: 20%; padding: 5px;">thuis</td> <td style="width: 20%; padding: 5px;">Club</td> <td style="width: 20%; padding: 5px;">buiten spelen na schooltijd</td> <td style="width: 20%; padding: 5px;">Anders</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Op school    | thuis                       | Club       | buiten spelen na schooltijd | Anders |               |  |  |  |  |  |  |
| Op school    | thuis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Club         | buiten spelen na schooltijd | Anders     |                             |        |               |  |  |  |  |  |  |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                             |            |                             |        |               |  |  |  |  |  |  |
| 4            | <p>Word je er gelukkiger van als je je kernkwaliteit hebt gebruikt? (Kruis hieronder één grijs vakje aan dat bij jou past).</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 16.6%; padding: 5px;">Ja, heel erg</td> <td style="width: 16.6%; padding: 5px;">ja</td> <td style="width: 16.6%; padding: 5px;">een beetje</td> <td style="width: 16.6%; padding: 5px;">weet ik niet</td> <td style="width: 16.6%; padding: 5px;">nee</td> <td style="width: 16.6%; padding: 5px;">Helemaal niet</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="margin-top: 20px;">Als jij je gelukkiger voelt, kun je ook opschrijven hoe het komt dat je je gelukkiger voelt?</p> <div style="height: 150px; border: 1px solid black; margin-top: 10px;"></div> <p style="margin-top: 20px;"><i>Of</i></p> <p>Als je er niet gelukkiger van wordt om je kernkwaliteit te gebruiken, kun je dan beschrijven hoe dat komt?</p> <div style="height: 150px; border: 1px solid black; margin-top: 10px;"></div> | Ja, heel erg | ja                          | een beetje | weet ik niet                | nee    | Helemaal niet |  |  |  |  |  |  |
| Ja, heel erg | ja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | een beetje   | weet ik niet                | nee        | Helemaal niet               |        |               |  |  |  |  |  |  |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                             |            |                             |        |               |  |  |  |  |  |  |

5

Welk gevoel heb je bij het gebruiken van je kernkwaliteit? Je kunt één of meerdere mogelijkheden hieronder aankruisen in de grijze hokjes. Je kunt ook zelf een woord over je gevoel opschrijven in de lege hokjes.

|               |  |             |  |
|---------------|--|-------------|--|
| Ik voel niets |  | Gelukkig    |  |
| Pijnlijk      |  | Enthousiast |  |
| Blij          |  | Trots       |  |
| Vrolijk       |  | Tevreden    |  |
| Opgelucht     |  |             |  |
|               |  |             |  |

6

Hoe vond je het om je kernkwaliteit te gebruiken? Je kunt 1, 2 of 3 woorden kiezen door een kruisje te zetten in het grijze vakje achter het woord wat jij kiest. Je kunt ook zelf een woord opschrijven in de lege hokjes, dat nog niet genoemd is. Zet een rondje om één woord dat jij het beste vindt passen bij hoe jij het vond om je kernkwaliteit te gebruiken (Als je maar één woord hebt aangekruist, dan hoef je geen rondje om dat woord te zetten).

|            |  |            |  |
|------------|--|------------|--|
| Super leuk |  | Stom       |  |
| Leuk       |  | Fijn       |  |
| Saai       |  | Grappig    |  |
| Goed       |  | Spannend   |  |
| Moeilijk   |  | Vermoeiend |  |
|            |  |            |  |



## Week 2.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

### Maandag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



## Week 2.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

### Dinsdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |

# Week 2.



Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

## Woensdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



## Week 2.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

### Donderdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |

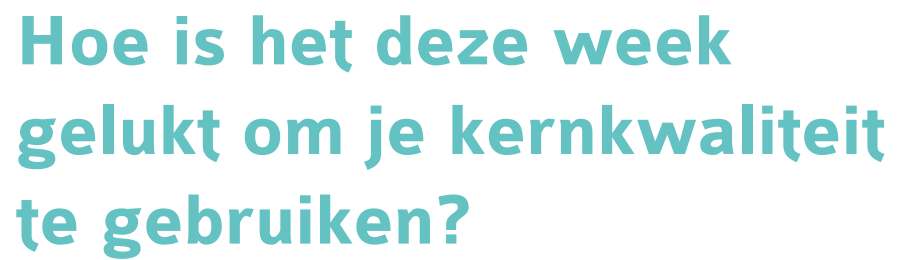
## Week 2.



Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

## Vrijdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



|                                          |  |
|------------------------------------------|--|
| Ja, elke dag ongeveer drie keer of meer. |  |
| Ja, elke dag één of twee keer.           |  |
| Nee, niet elke dag.                      |  |
| Nee, geen enkele keer.                   |  |

|   |                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Schrijf eens een voorbeeld op van hoe je een kernkwaliteit hebt gebruikt. |
|---|---------------------------------------------------------------------------|

Hoe vond iemand anders het dat jij je kernkwaliteit gebruikte?



3

Waar gebruik je je kernkwaliteit? (Zet een kruisje in het grijze vakje onder het woord waar jij je kernkwaliteit gebruikt hebt. Er kunnen meerdere hokjes aangekruist worden).

| Op school | thuis | Club | buiten spelen na schooltijd | Anders |
|-----------|-------|------|-----------------------------|--------|
|           |       |      |                             |        |

4

Word je er gelukkiger van als je je kernkwaliteit hebt gebruikt? (Kruis hieronder één grijs vakje aan dat bij jou past).

| Ja, heel erg | ja | een beetje | weet ik niet | nee | Helemaal niet |
|--------------|----|------------|--------------|-----|---------------|
|              |    |            |              |     |               |

Als jij je gelukkiger voelt, kun je ook opschrijven hoe het komt dat je je gelukkiger voelt?

Of

Als je er niet gelukkiger van wordt om je kernkwaliteit te gebruiken, kun je dan beschrijven hoe dat komt?

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|----------|--|----------|--|-------------|--|------|--|---------|--|---------|--|----------|--|-----------|--|------------|--|--|--|--|--|
| 5             | <p>Welk gevoel heb je bij het gebruiken van je kernkwaliteit? Je kunt één of meerdere mogelijkheden hieronder aankruisen in de grijze hokjes. Je kunt ook zelf een woord over je gevoel opschrijven in de lege hokjes.</p> <table border="1"> <tr> <td>Ik voel niets</td> <td></td> <td>Gelukkig</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pijnlijk</td> <td></td> <td>Enthousiast</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blij</td> <td></td> <td>Trots</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vrolijk</td> <td></td> <td>Tevreden</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Opgelucht</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                   | Ik voel niets |  | Gelukkig |  | Pijnlijk |  | Enthousiast |  | Blij |  | Trots   |  | Vrolijk |  | Tevreden |  | Opgelucht |  |            |  |  |  |  |  |
| Ik voel niets |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gelukkig      |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Pijnlijk      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Enthousiast   |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Blij          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Trots         |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Vrolijk       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Tevreden      |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Opgelucht     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| 6             | <p>Hoe vond je het om je kernkwaliteit te gebruiken? Je kunt 1, 2 of 3 woorden kiezen door een kruisje te zetten in het grijze vakje achter het woord wat jij kiest. Je kunt ook zelf een woord opschrijven in de lege hokjes, dat nog niet genoemd is. Zet een rondje om één woord dat jij het beste vindt passen bij hoe jij het vond om je kernkwaliteit te gebruiken (Als je maar één woord hebt aangekruist, dan hoef je geen rondje om dat woord te zetten).</p> <table border="1"> <tr> <td>Super leuk</td> <td></td> <td>Stom</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Leuk</td> <td></td> <td>Fijn</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Saai</td> <td></td> <td>Grappig</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Goed</td> <td></td> <td>Spannend</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Moeilijk</td> <td></td> <td>Vermoeiend</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | Super leuk    |  | Stom     |  | Leuk     |  | Fijn        |  | Saai |  | Grappig |  | Goed    |  | Spannend |  | Moeilijk  |  | Vermoeiend |  |  |  |  |  |
| Super leuk    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Stom          |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Leuk          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Fijn          |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Saai          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Grappig       |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Goed          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Spannend      |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Moeilijk      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vermoeiend    |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |



## Week 3.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

### Maandag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



## Week 3.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

### Dinsdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |

# Week 3.



Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

## Woensdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



## Week 3.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

### Donderdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |

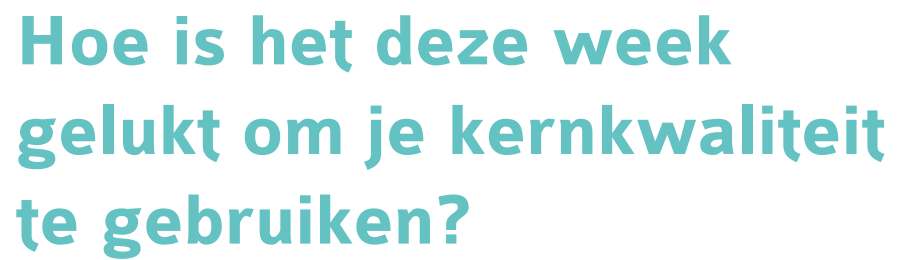
## Week 3.



Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

## Vrijdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



|                                          |  |
|------------------------------------------|--|
| Ja, elke dag ongeveer drie keer of meer. |  |
| Ja, elke dag één of twee keer.           |  |
| Nee, niet elke dag.                      |  |
| Nee, geen enkele keer.                   |  |

|   |                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Schrijf eens een voorbeeld op van hoe je een kernkwaliteit hebt gebruikt. |
|---|---------------------------------------------------------------------------|

Hoe vond iemand anders het dat jij je kernkwaliteit gebruikte?



3

Waar gebruik je je kernkwaliteit? (Zet een kruisje in het grijze vakje onder het woord waar jij je kernkwaliteit gebruikt hebt. Er kunnen meerdere hokjes aangekruist worden).

| Op school | thuis | Club | buiten spelen na schooltijd | Anders |
|-----------|-------|------|-----------------------------|--------|
|           |       |      |                             |        |

4

Word je er gelukkiger van als je je kernkwaliteit hebt gebruikt? (Kruis hieronder één grijs vakje aan dat bij jou past).

| Ja, heel erg | ja | een beetje | weet ik niet | nee | Helemaal niet |
|--------------|----|------------|--------------|-----|---------------|
|              |    |            |              |     |               |

Als jij je gelukkiger voelt, kun je ook opschrijven hoe het komt dat je je gelukkiger voelt?

Of

Als je er niet gelukkiger van wordt om je kernkwaliteit te gebruiken, kun je dan beschrijven hoe dat komt?

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|----------|--|----------|--|-------------|--|------|--|---------|--|---------|--|----------|--|-----------|--|------------|--|--|--|--|--|
| 5             | <p>Welk gevoel heb je bij het gebruiken van je kernkwaliteit? Je kunt één of meerdere mogelijkheden hieronder aankruisen in de grijze hokjes. Je kunt ook zelf een woord over je gevoel opschrijven in de lege hokjes.</p> <table border="1"> <tr> <td>Ik voel niets</td> <td></td> <td>Gelukkig</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pijnlijk</td> <td></td> <td>Enthousiast</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Blij</td> <td></td> <td>Trots</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vrolijk</td> <td></td> <td>Tevreden</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Opgelucht</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                   | Ik voel niets |  | Gelukkig |  | Pijnlijk |  | Enthousiast |  | Blij |  | Trots   |  | Vrolijk |  | Tevreden |  | Opgelucht |  |            |  |  |  |  |  |
| Ik voel niets |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gelukkig      |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Pijnlijk      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Enthousiast   |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Blij          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Trots         |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Vrolijk       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Tevreden      |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Opgelucht     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| 6             | <p>Hoe vond je het om je kernkwaliteit te gebruiken? Je kunt 1, 2 of 3 woorden kiezen door een kruisje te zetten in het grijze vakje achter het woord wat jij kiest. Je kunt ook zelf een woord opschrijven in de lege hokjes, dat nog niet genoemd is. Zet een rondje om één woord dat jij het beste vindt passen bij hoe jij het vond om je kernkwaliteit te gebruiken (Als je maar één woord hebt aangekruist, dan hoef je geen rondje om dat woord te zetten).</p> <table border="1"> <tr> <td>Super leuk</td> <td></td> <td>Stom</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Leuk</td> <td></td> <td>Fijn</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Saai</td> <td></td> <td>Grappig</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Goed</td> <td></td> <td>Spannend</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Moeilijk</td> <td></td> <td>Vermoeiend</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | Super leuk    |  | Stom     |  | Leuk     |  | Fijn        |  | Saai |  | Grappig |  | Goed    |  | Spannend |  | Moeilijk  |  | Vermoeiend |  |  |  |  |  |
| Super leuk    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Stom          |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Leuk          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Fijn          |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Saai          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Grappig       |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Goed          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Spannend      |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
| Moeilijk      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vermoeiend    |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |  |          |  |          |  |             |  |      |  |         |  |         |  |          |  |           |  |            |  |  |  |  |  |



## Week 4.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

### Maandag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



## Week 4.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

### Dinsdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |

# Week 4.



Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

## Woensdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



## Week 4.

Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

### Donderdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |

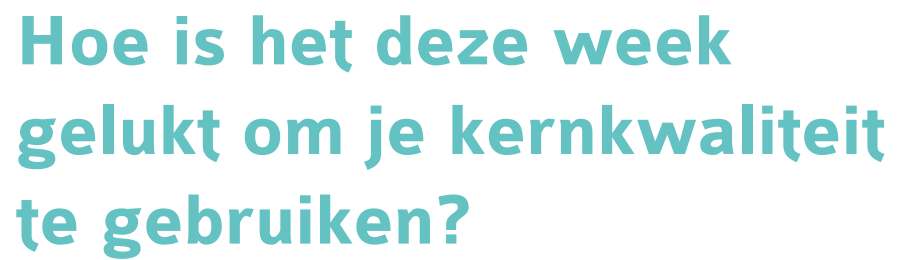
# Week 4.



Als je je kernkwaliteit (waar je goed in bent) gebruikt hebt, plak dan een stickertje of maak een kleine tekening in een vakje op de volgende bladzijden.

## Vrijdag

| Stickertje plakken | Schrijf op hoe en waar je je kernkwaliteit hebt gebruikt (op school, welk vak, thuis of op de club). |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |
|                    |                                                                                                      |



|                                          |  |
|------------------------------------------|--|
| Ja, elke dag ongeveer drie keer of meer. |  |
| Ja, elke dag één of twee keer.           |  |
| Nee, niet elke dag.                      |  |
| Nee, geen enkele keer.                   |  |

|   |                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Schrijf eens een voorbeeld op van hoe je een kernkwaliteit hebt gebruikt. |
|---|---------------------------------------------------------------------------|

Hoe vond iemand anders het dat jij je kernkwaliteit gebruikte?



3

Waar gebruik je je kernkwaliteit? (Zet een kruisje in het grijze vakje onder het woord waar jij je kernkwaliteit gebruikt hebt. Er kunnen meerdere hokjes aangekruist worden).

| Op school | thuis | Club | buiten spelen na schooltijd | Anders |
|-----------|-------|------|-----------------------------|--------|
|           |       |      |                             |        |

4

Word je er gelukkiger van als je je kernkwaliteit hebt gebruikt? (Kruis hieronder één grijs vakje aan dat bij jou past).

| Ja, heel erg | ja | een beetje | weet ik niet | nee | Helemaal niet |
|--------------|----|------------|--------------|-----|---------------|
|              |    |            |              |     |               |

Als jij je gelukkiger voelt, kun je ook opschrijven hoe het komt dat je je gelukkiger voelt?

Of

Als je er niet gelukkiger van wordt om je kernkwaliteit te gebruiken, kun je dan beschrijven hoe dat komt?

5

Welk gevoel heb je bij het gebruiken van je kernkwaliteit? Je kunt één of meerdere mogelijkheden hieronder aankruisen in de grijze hokjes. Je kunt ook zelf een woord over je gevoel opschrijven in de lege hokjes.

|               |  |             |  |
|---------------|--|-------------|--|
| Ik voel niets |  | Gelukkig    |  |
| Pijnlijk      |  | Enthousiast |  |
| Blij          |  | Trots       |  |
| Vrolijk       |  | Tevreden    |  |
| Opgelucht     |  |             |  |
|               |  |             |  |

6

Hoe vond je het om je kernkwaliteit te gebruiken? Je kunt 1, 2 of 3 woorden kiezen door een kruisje te zetten in het grijze vakje achter het woord wat jij kiest. Je kunt ook zelf een woord opschrijven in de lege hokjes, dat nog niet genoemd is. Zet een rondje om één woord dat jij het beste vindt passen bij hoe jij het vond om je kernkwaliteit te gebruiken (Als je maar één woord hebt aangekruist, dan hoef je geen rondje om dat woord te zetten).

|            |  |            |  |
|------------|--|------------|--|
| Super leuk |  | Stom       |  |
| Leuk       |  | Fijn       |  |
| Saai       |  | Grappig    |  |
| Goed       |  | Spannend   |  |
| Moeilijk   |  | Vermoeiend |  |
|            |  |            |  |