

Kernwaarden Kaartjes

Knip de kaartjes uit · Kies vijf waarden die bij jou passen · Leg op volgorde van belangrijkheid

Nieuwsgierigheid <i>Inzicht</i>	Openheid <i>Inzicht</i>	Zelfinzicht <i>Inzicht</i>	Wijsheid <i>Inzicht</i>	Groei <i>Inzicht</i>
Eerlijkheid <i>Gevoel</i>	Kwetsbaarheid <i>Gevoel</i>	Empathie <i>Gevoel</i>	Rust <i>Gevoel</i>	Compassie <i>Gevoel</i>
Vrijheid <i>Zin</i>	Zingeving <i>Zin</i>	Authenticiteit <i>Zin</i>	Rechtvaardigheid <i>Zin</i>	Integriteit <i>Zin</i>
Vitaliteit <i>Lichaam</i>	Balans <i>Lichaam</i>	Energie <i>Lichaam</i>	Zelfzorg <i>Lichaam</i>	Veerkracht <i>Lichaam</i>
Moed <i>Keuze</i>	Leiderschap <i>Keuze</i>	Autonomie <i>Keuze</i>	Ambitie <i>Keuze</i>	Lef <i>Keuze</i>
Verbinding <i>Verbinding</i>	Loyaliteit <i>Verbinding</i>	Zorgzaamheid <i>Verbinding</i>	Vertrouwen <i>Verbinding</i>	Samenwerking <i>Verbinding</i>

● Inzicht ● Gevoel ● Zin ★ ● Lichaam ● Keuze ● Verbinding



WERK- EN LEEFVERMOGEN · KERNWAARDEN OEFENING

Mijn vijf kernwaarden

Schrijf hieronder jouw vijf gekozen waarden op volgorde van belangrijkheid. Nummer 1 is de waarde die je op dit moment het meest wezenlijk vindt — de waarde die het meest bepaalt wie jij bent en hoe jij wilt leven en werken.

MIJN VIJF KERNWAARDEN — OP VOLGORDE

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

REFLECTIEVRAGEN

Waarom is waarde #1 voor jou de belangrijkste?

Wanneer leef je echt vanuit deze waarden? Noem een voorbeeld.

Welke waarde staat nu onder druk? Wat merk je daaraan?

Welke kleine stap kun je zetten om meer vanuit die waarde te leven?



WEEKREFLECTIE — HEB IK NAAR MIJN WAARDEN GELEEFD?

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kleur één cirkel (○) per waarde per dag als je het gevoel had dat je vanuit die waarde hebt gehandeld.

Hoe gebruik je de kernwaardenkaartjes?

Kernwaarden zijn de diepste drijfveren die bepalen hoe jij in het leven staat — bewust of onbewust. Door ze te benoemen en te ordenen, krijg je helderheid over wat jou energie geeft, wat je dwars zit en welke keuzes écht bij jou passen.

STAP VOOR STAP

1

Knip de kaartjes uit

Druk pagina 1 af op stevig papier (80–120 gram) en knip de 30 kaartjes los. Leg ze voor je op tafel.

2

Lees rustig door en voel

Lees elke waarde en leg de kaartjes die je aanspreken opzij. Denk niet te lang na en vertrouw op je eerste gevoel. Selecteer uiteindelijk vijf kaartjes die écht bij jou resoneren.

3

Leg op volgorde van belangrijkheid

Leg de vijf kaartjes op een rij: nummer 1 is jouw meest wezenlijke waarde. Let op wat er in je lijf gebeurt terwijl je ordent.

4

Doe de omkeeroefening

Zet bewust een andere waarde op nummer 1. Wat voel je? Een druk op de borst, een knoop in je buik, of juist opluchting? Dat lichaamsgevoel vertelt je iets belangrijks. Ga daarna terug naar de volgorde die klopt.

5

Schrijf op en hang op

Noteer je vijf waarden op het reflectieformulier (pagina 2). Plak daarna de kaartjes op een plek waar je ze dagelijks ziet: badkamerspiegel, koelkastdeur of je werkplek.

6

Reflecteer regelmatig

Gebruik het reflectieformulier om aan het einde van de week terug te kijken. Welke waarde is goed aan bod gekomen? Welke is ondergesneeuwd? Wat ga je morgen anders doen?



TIP VOOR IN EEN GESPREK OF TRAINING

Gebruik deze oefening als opening van een coachgesprek of teambijeenkomst. Laat mensen hun top-3 delen en vraag: "Wanneer heb je recent écht vanuit deze waarde gehandeld?" en "Wanneer stond die waarde onder druk?", dit geeft direct diepgang en verbinding.

DAGELIJKSE REFLECTIEVRAGEN BIJ JE KAARTJES

- Heb ik vandaag naar mijn waarden geleefd?
- Welke waarde heeft vandaag extra aandacht nodig?
- Welke kleine stap kan ik morgen zetten om dichterbij mijn waarden te leven?