

## Kernkwadrant

Het kernkwadrant is een behulpzame tool die ik vaak inzet bij individuele coaching of bij teams.

Het Kernkwadranten model van Ofman geeft inzicht in je sterke kanten, je kernkwaliteiten en in je ontwikkelkwaliteiten, je uitdagingen. Wanneer je uitdaging niet voldoende is ontwikkeld vervormd je kernkwaliteit gemakkelijk naar een 'slechte eigenschap', je valkuil. Je kunt je dan flink ergeren aan mensen die jouw ontwikkelkwaliteit te veel inzetten; het is jouw allergie.

Je kunt meerdere Kernkwadranten maken van jezelf of bijvoorbeeld van een teamlid. In het kader van professionele en persoonlijke groei is het interessant om een Kernkwadrant te maken met groeipotentieel. Dit is een Kernkwadrant waarin de uitdaging echt nog een uitdaging is, waardoor je in de praktijk gemakkelijk in je valkuil schiet en je stevig kunt ergeren aan mensen die in je allergie zitten.

### Kernkwadranten maken voor reflectie op samenwerking

Wanneer de samenwerking stroef loopt en je ergert je aan de ander, kan het Kernkwadrant je inzicht geven in jezelf en in de samenwerking. In de theorie van Ofman erger je je aan iemand (jouw allergie), wanneer deze te veel inzet (zijn valkuil) van een kwaliteit (zijn kernkwaliteit) die jij meer zou kunnen ontwikkelen (jouw uitdaging). Hij geeft dit weer in een dubbelkwadrant.

Zo kun je de stroeve samenwerking of jouw ergernis gebruiken om meer inzicht te krijgen in een Kernkwadrant van jezelf. Het dubbelkwadrant geeft inzicht in de dynamiek in jullie samenwerking.

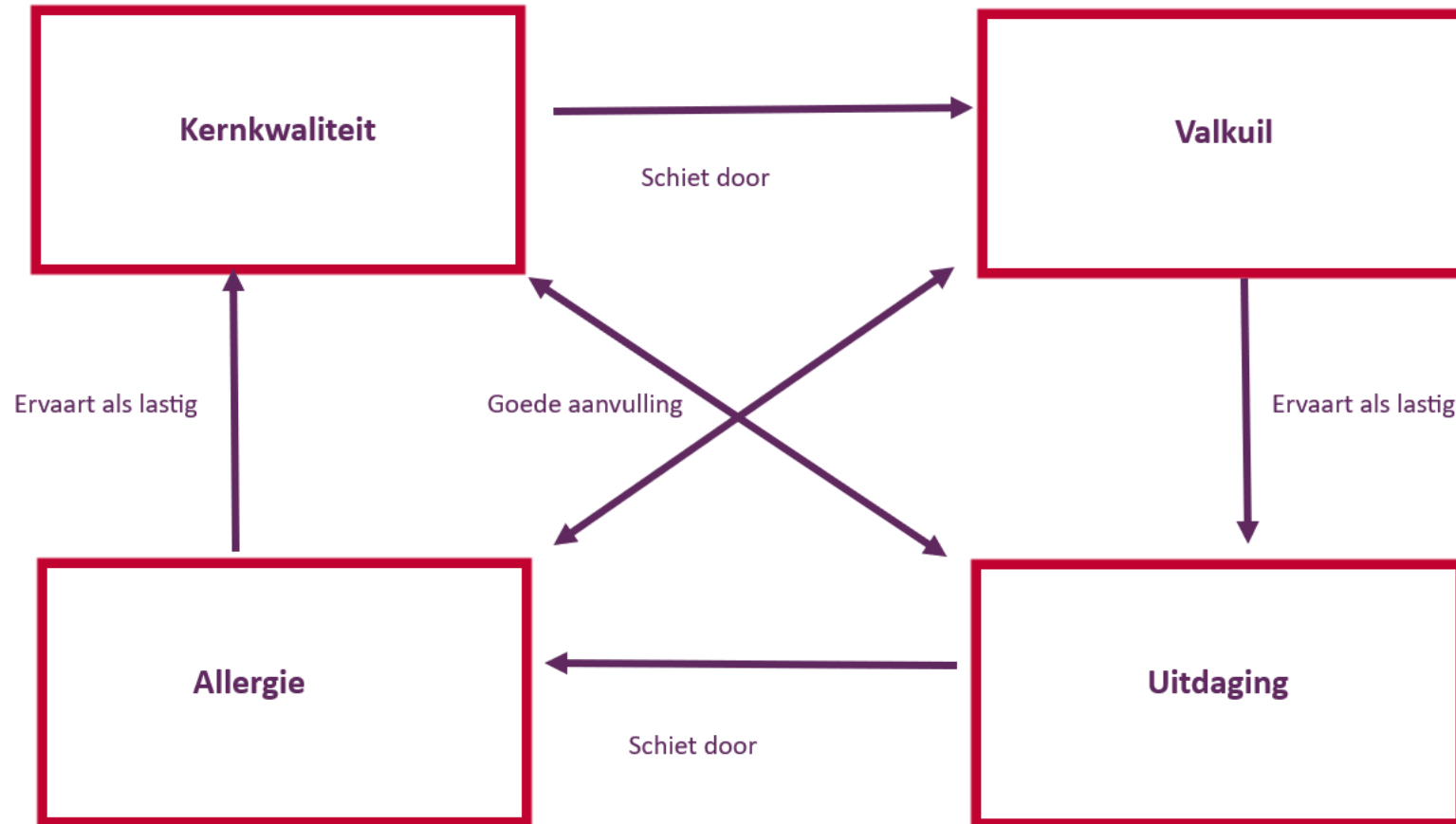
### Wanneer kan het kernkwadrant ingezet worden:

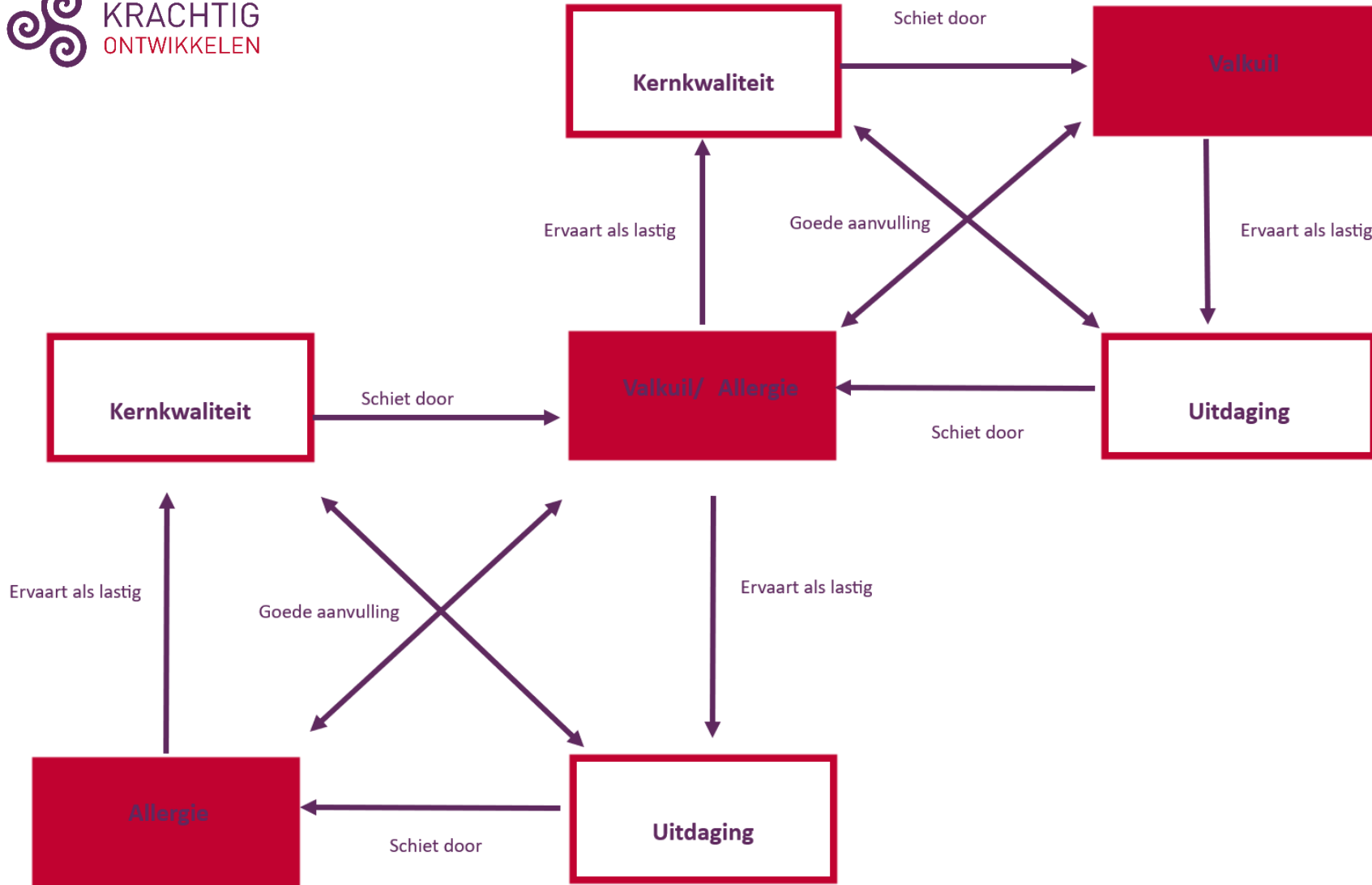
- Bij individuele coaching
- Bij teamcoaching; de samenwerking bespreekbaar maken
- Een teamkernkwadrant in laten vullen geeft inzichten in de kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën van het team.
- Binnen intervisie kan het Kernkwadranten model helpen om het zelfinzicht in persoonlijke effectiviteit te vergroten.

Op onderstaande pagina's vind je:

- Een individueel kernkwadrant
- Een dubbel kernkwadrant
- Hulpvragen om de kwadranten te vullen
- Hulpwoorden om de kwadranten te vullen

Veel succes!





## Hulpmiddel bij het vullen van het kernkwadrant

### ***Kernkwaliteit***

Benoem een kernkwaliteit. Wat is een kwaliteit waar je trots op bent?

Vind je het lastig om je **eigen kwaliteiten te benoemen**, dan kunnen de volgende vragen je helpen:

- Waar krijg ik vaak complimenten over?
- Welke kwaliteiten heb ik ingezet in een situatie waar ik trots op ben?
- Waar word ik vaak voor gevraagd?

### ***Valkuil***

Als je je kwaliteit te veel inzet dat kom je in je valkuil. Je valkuil kan onder andere naar boven komen als je gestrest bent, onder druk staat en als je het gevoel hebt dat je moet presteren. Vraag jezelf af:

- Welk verwijt krijg ik regelmatig van anderen?
- Hoe reageer ik als ik gestrest ben of onder druk sta?
- Welke 'te' krijg ik van anderen te horen (te druk, te chaotisch, te passief)?

### ***Uitdaging***

Welke kwaliteit (je uitdaging) kun je ontwikkelen, zodat je niet in je valkuil terecht komt?

Vragen die je je zelf kunt stellen zijn:

- Welke kwaliteit is een polaire kwaliteit van mijn kernkwaliteit?
- Welke kwaliteit bewonder ik in anderen?
- Welke kwaliteit wensen anderen mij (meer) toe?

### ***Allergie***

Je allergie is het negatief tegenovergesteld gedrag van jouw kernkwaliteit. En gedrag die vanuit de uitdaging te veel wordt ingezet.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Aan wat voor gedrag erger ik mij bij anderen?
- Met wat voor type mensen kan ik moeilijk overweg?
- Welk gedrag zou ik nooit inzetten?

In onderstaande woorden lijsten die je kunnen helpen om het kernkwadrant goed rond te kunnen leggen.

<b>KERNKWALITEIT</b>	<b>VALKUIL</b>	<b>ALLERGIE</b>	<b>UITDAGING</b>
service-gericht	grenzeloos	hard en star	grens stellen
consensus-gericht	egocentrisch	dwang	gezagsgetrouw
optimistisch	naïef	pessimisme	alert
beheerst	onpersoonlijk	onbereikbaar	empatisch
stabiel	traag	onbezonnen	experimenteel
efficiënt	statisch	chaotisch	creatief
empathisch	sentimenteel	afstandelijk	beschouwend
betrokken	dwepend	onverschillig	beschouwend
realistisch	cynisch	zweverig	idealistisch
profielerend	arrogant	onzichtbaar	bescheiden
gedisciplineerd	dwang-neurotisch	ongedisciplineerd	los laten
innovatief	zwevend	Statisch en star	efficiënt
kritisch	rebels	ja-knikken	respectvol
flexibel	wispelturig	star	ordenend
daadkrachtig	drammerig	passief	geduldig
geduldig	passief	drammerig	daadkrachtig
beschouwend	afstandelijk	sentimenteel	empatisch
zelfverzekerd	arrogant	middelmatig	bescheiden
bescheiden	onzichtbaar	arrogant	profielerend
autonoom	dwars	onderdanig	meegaand
besluitvaardig	forcerend	besluiteloos	ontvankelijk
ingetogen	passief	opdringerig	initiatiefrijk

rust(ig)	afwachtend	opdringerig	initiatiefrijk
gezagsgetrouw	ja-knikken	anarchistisch	consensus
volgzaam	onderdanig	eigengereid	initiatiefrijk
gehoorzaam	slaafs	eigenzinnig	autonoom
loyaal gezag	onderdanig	ongehoorzaam	kritisch
behulpzaam	bemoeizuchtig	onverschillig	los laten
toegewijd	fanatiek	laisser-faire	hulpvaardig
relativerend	onzichtbaar	opgeblazen	overtuigd
overtuigd	fanatiek	meningloos	relativerend
moed(ig)	roekeloos	aarzelend	bedachtzaam
bedachtzaam	beducht	roekeloos	moedig
meegaand	onzichtbaar	eigengereid	autonoom
wederkerig	gelijkvormig	eenzijdig	fair
idealistisch	zweverig	cynisch	realistisch
harmonisch	toedekken	conflict	direct
gestructureerd	bureaucratisch	inconsistent	aanpassing
ordenend	star	wispelturig	flexibel
rationeel	afstandelijk	willekeur	betrokken
betrouwbaar	saai	arbitrair	innovatief

