

STAIRS module Zelfbeeld
Hand-out 6.1 'Observatieschema gebruik kwaliteiten'



Schrijf aan het einde van elke dag hoe je gebruik hebt gemaakt van je kwaliteit(en). Mocht het lastig geweest zijn je kwaliteit(en) te gebruiken, noteer dan wat ervoor zorgde dat dit lastig was.

Deze kwaliteit(en) wil ik (meer) gaan gebruiken:

Tip: Hang een overzicht met jouw kwaliteiten op een zichtbare plek zodat je er regelmatig aan herinnert wordt.

Maandag

Ik heb vandaag mijn kwaliteiten kunnen gebruiken door:

Hierdoor was het vandaag lastig mijn kwaliteiten te gebruiken:

Dinsdag

Ik heb vandaag mijn kwaliteiten kunnen gebruiken door:



Hierdoor was het vandaag lastig mijn kwaliteiten te gebruiken:

Woensdag

Ik heb vandaag mijn kwaliteiten kunnen gebruiken door:

Hierdoor was het vandaag lastig mijn kwaliteiten te gebruiken:

Donderdag

Ik heb vandaag mijn kwaliteiten kunnen gebruiken door:



Hierdoor was het vandaag lastig mijn kwaliteiten te gebruiken:

Vrijdag

Ik heb vandaag mijn kwaliteiten kunnen gebruiken door:

Hierdoor was het vandaag lastig mijn kwaliteiten te gebruiken:

Zaterdag

Ik heb vandaag mijn kwaliteiten kunnen gebruiken door:



Hierdoor was het vandaag lastig mijn kwaliteiten te gebruiken:

Zondag

Ik heb vandaag mijn kwaliteiten kunnen gebruiken door:

Hierdoor was het vandaag lastig mijn kwaliteiten te gebruiken: