MODULEBESCHRIJVING

Eigenwaarde die niet wankelt

Adaptieve module | ~20 min

Bij gelijke competenties leveren twee medewerkers niet hetzelfde werk: de een durft voorstellen te doen, neemt initiatief en herpakt zich na een tegenslag; de ander zwijgt in vergaderingen en houdt ideeën voor zich. Het verschil zit in de waarde die ze zichzelf toekennen. Deze module legt daarvoor de basis (die waarde is niet te meten, ze is volledig) en geeft drie stappen waarmee medewerkers die waarde beschermen tegen de opmerkingen van alledag.

LEERDOELEN

01 Eigenwaarde, die gaat over de waarde van de persoon, onderscheiden van zelfvertrouwen, dat gaat over competenties.

02 De twee spiegels herkennen die de wijzer laten stijgen en dalen: de innerlijke rechter en de blik van anderen.

03 Een compliment of kritiek ontvangen door te benoemen wat ze raken: een identiteit, nooit het fundament van uw waarde.

04 Het talent van een collega bewonderen in plaats van zich ermee te vergelijken, en met concrete daden goed voor uzelf zorgen.

DOELGROEP

Iedereen die een eigenwaarde wil opbouwen die niet langer afhangt van de feedback die men krijgt.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Eigenwaarde vs zelfvertrouwen – klassiek onderscheid in de psychologie
- Spiegels van de identiteit (jezelf / de anderen) – Afthonios-methode
- Fundament van intrinsieke waarde vs identiteiten – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Onderscheid tussen eigenwaarde (waarde van de persoon) en zelfvertrouwen (vaardigheden) – klassiek onderscheid in de psychologie
- Antoine de Saint-Exupéry – “De kleine prins” (1943): “Het is de tijd die je voor je roos verloren hebt, die je roos zo belangrijk maakt”
- Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, “Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?”, Psychological Science in the Public Interest (2003): wie een hoge eigenwaarde heeft, neemt in een groep eerder het woord, neemt vaker initiatief en houdt na een mislukking langer vol
- Albert Bandura (1977) – zelfeffectiviteit en succeservaringen

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026