

# Woordenboek

van

# Soft skills

VAN A TOT Z

## 50 soft skills ontcijferd:

- 50 volledige definities
- 50 vragen die je jezelf moet stellen
- 150 tips van experts

# Het voorwoord van het woordenboek

## Soft skills, de kern van menselijke prestaties

Soft skills, in het dagelijks taalgebruik vaak ‘zachte vaardigheden’ of ‘sociale vaardigheden’ genoemd, spelen tegenwoordig een essentiële rol in de arbeidswereld. Hoewel deze term ze in verband brengt met vaardigheden, is het belangrijk om te onthouden dat soft skills vanuit wetenschappelijk oogpunt geen vaardigheden zijn, maar aanleg, middelen en persoonlijke kwaliteiten.

Ze vullen technische vaardigheden aan en zijn tegenwoordig belangrijke factoren voor individueel en collectief succes. Ze beïnvloeden hoe we omgaan met elkaar, ons aanpassen, communiceren, leren en samenwerken – allemaal menselijke aspecten die onmisbaar zijn in de huidige organisaties.

### Onze definitie van soft skills

*Soft skills zijn alle persoonlijke eigenschappen, middelen en kwaliteiten die zelfbewustzijn en aanpassing aan anderen en de omgeving bevorderen.*

Ze vormen de basis van ons professioneel gedrag en onze manier van evolueren, zowel individueel als collectief. Ze voeden ons potentieel voor persoonlijke ontwikkeling en versterken ons vermogen om met complexe professionele situaties om te gaan.

### Onze definitie van competenties

*Competenties zijn het vermogen van een persoon om zijn soft skills in te zetten om goed te presteren in een specifieke taak of rol, door zich aan te passen aan de eisen van de situatie en de omgeving.*

Competenties zijn dus gebaseerd op soft skills om effectief te kunnen functioneren: het is het inzetten ervan in een professionele situatie dat de prestaties bepaalt.

## Verduidelijken om beter te begrijpen en te handelen

De diversiteit aan modellen en terminologie kan het moeilijk maken om soft skills te internaliseren. Begrippen als samenwerking, teamgeest of leervermogen hebben soms verschillende betekenissen.

Ons doel is om een duidelijk kader te bieden dat een duidelijk onderscheid maakt tussen persoonlijke vaardigheden (soft skills) en contextgebonden vaardigheden (competenties), om beter te begrijpen wat de basis vormt voor menselijke prestaties in organisaties.

Grote referentiemodellen, zoals dat van Daniel Goleman over emotionele intelligentie of dat van het World Economic Forum, hebben bijgedragen aan de structurering van dit gebied. Bij **PerformanSe** biedt ons **IDEAC-model: Invloed, Beslissing, Efficiëntie, Agiliteit, Samenwerking, een aanvullende interpretatie**. Het belicht de grote families van soft skills die, in combinatie, duurzame prestaties en persoonlijke ontwikkeling bevorderen.

## Enkele belangrijke cijfers over soft skills

92%

van de recruiters vindt soft skills even belangrijk of zelfs belangrijker dan technische vaardigheden.

(LinkedIn, Global Talent Trends).

44%

van de bedrijven zal de ontwikkeling van soft skills tegen 2027 tot hun HR-prioriteit maken.

(World Economic Forum, Future of Jobs Report 2023).

54%

van de bedrijven gebruikt psychometrische of gedragsmatige assessments in hun wervingsprocessen.

(SHRM, 2024 Talent Trends).

## Een woordenboek om beter te begrijpen en te handelen

Dit woordenboek van soft skills en vaardigheden is ontworpen om een gemeenschappelijke taal te bieden en deze begrippen duidelijker en toegankelijker te maken voor iedereen, HR, managers, studenten of medewerkers. Het doel: verduidelijken, illustreren en concrete richtlijnen geven om deze menselijke kwaliteiten te ontwikkelen die prestaties en professionele ontplooiing ondersteunen.

**Veel leesplezier!**

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [A]

## SOFT SKILL

# Aanpassingsvermogen

**Sleutelwoorden:** flexibiliteit, aanpassingsvermogen, soepelheid, wendbaarheid, veerkracht.

Aanpassingsvermogen is een eigenschap waarmee je je gedrag snel kunt aanpassen aan veranderende omstandigheden, situaties of gesprekspartners, door snel te begrijpen wat er speelt, open te staan voor verandering en constructief om te gaan met stress.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Als er iets onverwachts gebeurt, hoe pas ik dan mijn prioriteiten, gedrag of manier van denken aan om effectief door te gaan?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het snel leren van nieuwe tools en methoden

02.



Het effectief omgaan met onverwachte situaties

03.



Het vermogen om prioriteiten aan te passen aan de context

## Hoe kun je je aanpassingsvermogen ontwikkelen?

### TIP N°1

#### Laat je verrassen

Maak er een gewoonte van om het onverwachte te omarmen in plaats van je er systematisch tegen te beschermen.

### TIP N°2

#### Verruim je horizon

Probeer regelmatig een andere manier van doen of reageren, gewoon om te kijken wat je mogelijkheden zijn.

### TIP N°3

#### Kijk goed naar

Wat er om je heen verandert voordat je iets doet; vaak komt de aanpassing daar vandaan.

# Actief luisteren

| **Sleutelwoorden:** aandacht, openheid, begrip, empathie, beschikbaarheid.

**Actief luisteren is het vermogen om je volledige aandacht te richten op je gesprekspartner**, zijn boodschap te begrijpen en deze te herformuleren om een duidelijke communicatie te garanderen. Het is gebaseerd op concentratie, empathie en het niet oordelen om een constructieve uitwisseling te bevorderen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Als ik naar iemand luister, probeer ik dan echt te begrijpen wat hij zegt voordat ik antwoord geef?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

01.



Empathie

02.



Bewustzijn van je eigen capaciteiten

03.



Openheid van geest

## Hoe ontwikkel je actief luisteren?

### TIP N°1

#### Stel je oordeel uit

Laat de ander zijn zin afmaken voordat je op zoek gaat naar de betekenis of een antwoord.

### TIP N°2

#### Toon je aanwezigheid

Herformuleer de belangrijkste ideeën om te controleren of je het echt hebt gehoord.

### TIP N°3

#### Zoek naar wat er tussen de regels staat

Let op wat er niet gezegd wordt, op nuances; vaak is dat waar het fijne begrip om draait.

## SOFT SKILL

# Afstand nemen

**Sleutelwoorden:** afstand, reflectie, onderscheidingsvermogen, objectiviteit, helderheid.

Afstand nemen is de bereidheid om een situatie met afstand en helderheid te bekijken, waarbij je voorbijgaat aan onmiddellijke reacties om de uitdagingen objectief te analyseren. Het helpt impulsiviteit te vermijden, te leren van ervaringen en beslissingen met meer duidelijkheid bij te stellen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Wat helpt mij om afstand te nemen voordat ik reageer of een beslissing neem?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het objectief analyseren van situaties

02.



Het vermogen om problemen te relativeren

03.



Het bijstellen van je langetermijnvisie

## Hoe kun je meer afstand nemen?

### TIP N°1

#### Verruim je blik

Als een detail te veel aandacht krijgt, neem dan bewust wat afstand om weer het totaalbeeld te zien.

### TIP N°2

#### Laat de emotie wegzakken

Geef jezelf even de tijd voordat je een oordeel velt; de meeste percepties komen na een pauze weer in balans.

### TIP N°3

#### Vraag je af wat de bedoeling is

Vraag jezelf af wat je wilt beschermen of vermijden; dit helpt je om helderder te denken.

# Argumentatie

| **Sleutelwoorden:** redenering, bewijsvoering, rechtvaardiging, overtuiging, betoog.

Argumentatie is het vermogen om een idee te verdedigen of te overtuigen door logische, relevante en gestructureerde argumenten te gebruiken. Het is gebaseerd op luisteren, het beheersen van de dialoog en het gebruik van bewijzen om besluitvorming en probleemoplossing te ondersteunen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Als ik een idee verdedig, zijn mijn argumenten dan echt gestructureerd en gebaseerd op feiten?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

01.



Kritisch denken

02.



Communicatie

03.



Zelfvertrouwen

## Hoe ontwikkel je je argumentatie?

### TIP N°1

#### Maak je ideeën duidelijk voordat je verder gaat

Zet je ideeën op papier of in je hoofd, en kijk wat klopt en wat nog wat extra ondersteuning nodig heeft.

### TIP N°2

#### Stel je eigen redenen in vraag

Bedenk hoe iemand die sceptisch is op je idee zou reageren; dat maakt de structuur scherper.

### TIP N°3

#### Ga naar de kern

Gebruik solide en controleerbare feiten in plaats van argumenten die overtuigend lijken, maar geen inhoud hebben.

## SOFT SKILL

# Assertiviteit

| **Sleutelwoorden:** *assertiviteit, zelfvertrouwen, openhartigheid, duidelijke uitdrukkingwijze.*

Assertiviteit is de bereidheid om je behoeften en ideeën duidelijk en respectvol te uiten, zonder agressief of passief te zijn. Het zorgt voor een evenwichtige uitwisseling, gebaseerd op vertrouwen, eerlijkheid en aandacht voor de behoeften van anderen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Als ik een behoefte uit, doe ik dat dan duidelijk en met respect voor de ander?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Duidelijke en directe communicatie

02.



Assertiviteit / jezelf laten gelden zonder agressief te zijn

03.



Constructief omgaan met meningsverschillen

## Hoe ontwikkel je assertiviteit?

### TIP N°1

#### Zeg het gewoon

Zeg duidelijk wat je nodig hebt, vaak is duidelijkheid genoeg.

### TIP N°2

#### Stel je grenzen

Zeg wat je wel en niet oké vindt, niet om je zin te krijgen, maar om een gezonde relatie te houden.

### TIP N°3

#### Blijf stabiel

Geef rustig je mening, zonder je te laten meeslepen. Dit helpt de ander om zich uit te drukken en vergemakkelijkt de dialoog.

## SOFT SKILL

# Autonomie

**Sleutelwoorden:** onafhankelijkheid, vrijheid, initiatief, verantwoordelijkheid, zelfbeschikking.

Autonomie is de bereidheid om zelfstandig te werken, beslissingen te nemen en initiatieven te nemen zonder constante begeleiding. Het is gebaseerd op zelfvertrouwen, persoonlijke organisatie en het vermogen om verantwoordelijkheid te nemen voor je keuzes.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Als ik alleen werk, wat helpt me dan vooruit en wat houdt me tegen, zonder hulp van buitenaf?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het efficiënt beheren van je tijd en taken

02.



Het nemen van beslissingen zonder toezicht

03.



Het vermogen om zelfstandig problemen op te lossen

## Hoe ontwikkel je je autonomie?

### TIP N°1

#### Organiseer je werk

Voordat je advies vraagt, moet je duidelijk maken wat je al zelf kunt; je zult zien dat de marge vaak groter is dan je denkt.

### TIP N°2

#### Neem elke dag een simpele beslissing

Hoe meer je zelf beslist, hoe meer je je eigen interne autoriteit versterkt.

### TIP N°3

#### Leer om de deur dicht te doen

Verminder onnodige afhankelijkheden; zelfstandigheid bouw je ook op door 'nee, bedankt' te zeggen.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [B]

# Beoordelingsvermogen

| **Sleutelwoorden:** *beslissing, oordeel, keuze, bemiddeling.*

Beoordelingsvermogen is het vermogen om weloverwogen beslissingen te nemen door de beschikbare opties, de uitdagingen en de gevolgen ervan te **evalueren**. Het is gebaseerd op de analyse van de feiten, het afwegen van de belangen en onpartijdigheid, waarbij conflictbeheersing en het zoeken naar evenwichtige oplossingen worden ingezet.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Als ik een beslissing moet nemen, hoe zorg ik er dan voor dat ik echt onpartijdig ben in mijn keuze?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

01.



Besluitvorming

02.



Emotionele  
intelligentie

03.



Het nemen van  
beslissingen

## Hoe ontwikkel je je beoordelingsvermogen?

### TIP N°1

#### Identificeer wat essentieel is

Zoek uit wat echt belangrijk is en negeer de ruis: concentreer je op de elementen die echt van invloed zijn op de beslissing.

### TIP N°2

#### Beslis op het juiste moment

Stel een limiet aan je overwegingen. Te veel analyseren of te lang wachten verzwakt uiteindelijk de beslissing.

### TIP N°3

**Houd het doel voor ogen** onthoud wat je echt probeert te bereiken; dat maakt een complexe keuze vaak eenvoudiger.

# Besluitvorming

| **Sleutelwoorden:** keuze, inzicht, afweging, besluit, vastberadenheid.

Besluitvorming is het vermogen om een situatie te analyseren, verschillende opties te evalueren en op een weloverwogen manier de meest geschikte actie te kiezen. Het is gebaseerd op het vermogen om informatie te onderzoeken, de gevolgen te voorzien en met onderscheidingsvermogen te beslissen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat bepaalt echt mijn keuzes als ik meerdere opties heb?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het snel uitvoeren van het assessment voor opties en risico's

02.



Verantwoordelijkheid nemen voor je keuzes

03.



Je aanpassen aan veranderingen in de context

## Hoe kun je je besluitvorming verbeteren?

### TIP N°1

#### Maak duidelijk wat er op het spel staat

Kijk wat er echt van je keuze afhangt; dit maakt het overzichtelijker en laat zien wat echt belangrijk is.

### TIP N°2

#### Neem de onzekerheid weg

Scheid de informatie die je kunt checken van de informatie die je niet kunt checken; duidelijkheid versnelt de beslissing.

### TIP N°3

#### Accepteer de kosten van de keuze

Beslissen betekent dat je bepaalde opties laat vallen: een goede beslissing is een beslissing waarvan je de gevolgen volledig accepteert.

# Betrouwbaarheid

| **Sleutelwoorden:** striktheid / nauwkeurigheid, precisie, veeleisendheid, discipline.

Betrouwbaarheid is de bereidheid om nauwkeurig, gedisciplineerd en met oog voor detail te werken, om zo de betrouwbaarheid en kwaliteit van het geleverde werk te garanderen. Het is gebaseerd op organisatie, consistentie en het naleven van normen of deadlines.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat helpt mij om een constant niveau van nauwkeurigheid en kwaliteit in mijn werk te handhaven?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het nauwkeurig volgen van procedures en methodologieën

02.



Het controleren van informatie en resultaten

03.



Het naleven van deadlines en afspraken

## Hoe ontwikkel je betrouwbaarheid?

### TIP N°1

#### Zorg voor duidelijke processen

Zorg voor georganiseerde en duidelijk omschreven werkmethoden om consistentie te garanderen.

### TIP N°2

#### Houd je aan deadlines

Neem verantwoordelijkheid voor je deadlines en zorg ervoor dat projecten op tijd worden afgerond.

### TIP N°3

#### Let op details

Wees nauwkeurig, controleer je werk en zorg ervoor dat je fouten vermijdt om de striktheid / nauwkeurigheid te behouden.

# Bewustzijn van je capaciteiten

| **Sleutelwoorden:** helderheid, zelfkennis, zelfevaluatie, onderscheidingsvermogen.

Bewustzijn van je capaciteiten is een bereidheid om je sterke punten, beperkingen en middelen op een realistische manier te beoordelen en om de impact van je acties op anderen te begrijpen. **Het bevordert passende beslissingen en beter beheerste professionele interacties.**

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Heb ik een realistisch beeld van wat ik wel en niet kan bereiken?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het herkennen van je sterke punten en verbeterpunten

02.



Het accepteren en integreren van feedback

03.



Het waarderen van je vaardigheden in een professionele omgeving

## Hoe word je je bewust van je capaciteiten?

### Conseil N°1

#### Maak een eerlijke balans op

Identificeer serieus je sterke punten en je zwakke punten; zonder dat is sturen onmogelijk.

### Conseil N°2

#### Test je grenzen op een redelijke manier

Ga een licht ambitieuze verbintenis aan om je zelfbeeld bij te stellen.

### Conseil N°3

#### Kijk naar het effect dat je hebt

De feedback van anderen is een gedeeltelijke spiegel, maar onmisbaar om je oordeel te verfijnen.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [C]

# Communicatie

| **Sleutelwoorden:** expressie, uitwisseling, overdracht, dialoog, interactie.

Communicatie is de bereidheid **om je ideeën duidelijk uit te drukken en actief te luisteren om begrijpelijke en effectieve uitwisselingen** met anderen tot stand te brengen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Als ik met iemand praat, zorg ik er dan evenzeer voor dat ik begrijp als dat ik begrepen word?*

## Deze soft skill ondersteunt:

**01.**



**Actief luisteren en herformuleren**

**02.**



**De boodschap aanpassen aan je gesprekspartner**

**03.**



**Duidelijkheid en impact in mondelinge en schriftelijke uitdrukkingen**

## Hoe kun je je communicatie verbeteren?

### TIP N°1

#### **Maak je boodschap duidelijk**

Controleer voordat je iets zegt of je idee voor jezelf duidelijk is — de rest volgt dan vanzelf.

### TIP N°2

#### **Luister zonder je antwoord voor te bereiden**

Laat de ander uitpraten voordat je je gedachten op een rijtje zet; zo ontstaan authentieke gesprekken.

### TIP N°3

#### **Ga voor duidelijkheid**

Als je twijfelt, houd het dan simpel: de meest nuttige boodschappen zijn vaak de meest directe.

# Conceptualisering

| **Sleutelwoorden:** abstractie, modellering, uitwerking, structurering, theoretisering.

Conceptualisering is het vermogen om abstracte ideeën te begrijpen en te structureren door complexe concepten met elkaar te verbinden om zo een samenhangend totaalbeeld te creëren. **Het is gebaseerd op intellectuele nieuwsgierigheid, analyse en het vermogen om gedachten te ordenen om relevante of innovatieve oplossingen te bedenken.**

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Hoe verbind ik ideeën met elkaar om een samenhangend totaalbeeld te creëren?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het vertalen van ideeën naar concrete plannen

02.



Het hebben van een totaal- en strategisch overzicht

03.



Het bedenken van innovatieve modellen en oplossingen

## Hoe ontwikkel je conceptualisering?

### TIP N°1

#### Zoek de structuur achter de details

Als een onderwerp je verwarrend lijkt, zoek dan eerst de impliciete categorieën.

### TIP N°2

#### Verbind ideeën met elkaar

Probeer een verband te leggen, hoe zwak ook, tussen concepten die ver uit elkaar liggen; dit opent vaak nieuwe perspectieven.

### TIP N°3

#### Neem afstand

Als je te veel in de details zit, herformuleer het probleem dan op een meer algemeen niveau om de uitdaging beter te begrijpen.

# Conflictoplossing

| **Sleutelwoorden:** bemiddeling, verzoening, onderhandeling, arbitrage.

Conflictoplossing is het vermogen om een meningsverschil te begrijpen, naar de verschillende partijen te luisteren en een constructieve oplossing te zoeken die de relatie in stand houdt. Het is gebaseerd op duidelijke communicatie, empathie en het zoeken naar een evenwichtig compromis.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Hoe help ik een meningsverschil te sussen om tot een gezamenlijke oplossing te komen?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

01.



Emotionele  
intelligentie

02.



Onderhandelen

03.



Empathie

## Hoe ga je om met conflicten?

### TIP N°1

**Zoek naar wat er ontbreekt, niet naar wie er ongelijk heeft**

Focus op onvervulde behoeften in plaats van op ingenomen standpunten.

### TIP N°2

**Neutraliseer de toon**

Breng het gesprek terug naar verifieerbare feiten om interpretaties te temperen.

### TIP N°3

**Bouw aan een acceptabele uitkomst**

Stel opties voor die de belangrijkste belangen van elke partij behouden.

# Creativiteit

**Sleutelwoorden:** verbeeldingskracht, inventiviteit, innovatie, originaliteit, inspiratie.

Creativiteit is het vermogen om nieuwe en relevante ideeën te bedenken om problemen op te lossen, door gebruik te maken van verbeeldingskracht, onderzoek en het vermogen om ideeën aan te passen aan de context. Het maakt het mogelijk om originele oplossingen te bedenken, rekening houdend met de werkelijke beperkingen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Wat helpt mij om verschillende oplossingen te bedenken wanneer zich een probleem voordoet?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het bedenken van nieuwe en originele ideeën

02.



Het op een innovatieve manier combineren van bestaande elementen

03.



Het oplossen van problemen door middel van alternatieve benaderingen

## Hoe ontwikkel je je creativiteit?

### TIP N°1

#### Neem afstand van het probleem

Laat een idee even rusten voordat je er weer op terugkomt; vaak komt er een oplossing als je er niet meer op focust.

### TIP N°2

#### Doorbreek je routines

Verander bewust een klein onderdeel van je manier van werken; originaliteit komt vaak voort uit een kleine verstoring.

### TIP N°3

#### Leg je ingevingen vast

Schrijf elke interessante ingeving, hoe vaag ook, meteen op; deze fragmenten worden solide aanknopingspunten wanneer je ze opnieuw bekijkt.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [D]

# Doorzettingsvermogen

| **Sleutelwoorden:** vasthoudendheid, standvastigheid, uithoudingsvermogen.

Doorzettingsvermogen is de bereidheid om ondanks obstakels je inspanningen en motivatie vol te houden, door te vertrouwen op veerkracht, vastberadenheid en het vermogen om je aanpak aan te passen. **Het stelt je in staat om van je moeilijkheden te leren en je doel met vasthoudendheid na te streven.**

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat geeft me de kracht om door te gaan als het moeilijk wordt?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het volhouden van je inspanningen ondanks moeilijkheden

02.



Vastberadenheid bij opeenvolgende mislukkingen

03.



Het vermogen om op lange termijn te werken

## Hoe ontwikkel je doorzettingsvermogen?

### TIP N°1

#### Blijf trouw aan je koers

Als je moe wordt, denk dan aan de reden waarom je hiermee begonnen bent; dat geeft je weer energie.

### TIP N°2

#### Ga stap voor stap vooruit

Door een doel op te splitsen, wordt het haalbaarder en toegankelijker.

### TIP N°3

#### Leer van moeilijkheden

Elke moeilijkheid is een signaal om je aanpak aan te passen, geen reden om op te geven.

# Durf

**Sleutelwoorden:** moed, durf, initiatief, roekeloosheid, onverschrokkenheid.

**Durf is de bereidheid om met lef en vastberadenheid te handelen en weloverwogen risico's te nemen om ambitieuze doelen te bereiken.** Het is gebaseerd op creativiteit, zelfvertrouwen en het vermogen om ondanks onzekerheid door te gaan.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Wat weerhoudt me ervan of moedigt me aan om in een onzekere situatie te durven handelen?*

## Deze soft skill ondersteunt:

**01.**



Het nemen van initiatief en het zoeken van uitdagingen

**02.**



Het aandragen van innovatieve ideeën

**03.**



Het verlaten van je comfortzone

## Hoe ontwikkel je je durf?

### TIP N°1

#### Test je grenzen

Als je twijfelt, kies dan voor een actie die net buiten je comfortzone ligt, niet om te pronken, maar om je speelveld te vergroten.

### TIP N°2

#### Creëer je eigen foutmarge

Sta jezelf toe om niet perfect te zijn; de meeste vooruitgang komt voort uit wat onhandige pogingen.

### TIP N°3

#### Kom in actie

Wacht niet tot je helemaal klaar bent: doe voorstellen, begin ermee, neem het woord. Durf komt vaak voort uit de eerste stap, niet uit zekerheid.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [E]

# Emotionele intelligentie

**Sleutelwoorden:** empathie, zelfbeheersing, gevoeligheid, zelfbewustzijn.

Emotionele intelligentie is het vermogen om je eigen emoties te herkennen, te begrijpen en te beheersen, terwijl je ook aandacht hebt voor die van anderen. Het bevordert evenwichtige relaties, rustige communicatie en een constructieve afstand in interacties.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Hoe ga ik om met mijn emoties – en die van anderen – zodat ze een hulpbron worden in plaats van een obstakel?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het herkennen en beheersen van je emoties

02.



Het begrijpen van de reacties van anderen

03.



Het aanpassen van je communicatie aan de context

## Hoe ontwikkel je emotionele intelligentie?

### TIP N°1

#### Herken je interne signalen

Voordat je reageert, moet je eerst vaststellen wat je voelt; dit vermindert het risico op impulsieve reacties.

### TIP N°2

#### Pas je houding aan

Kijk hoe de ander de situatie ervaart en pas je manier van communiceren daarop aan.

### TIP N°3

#### Blijf helder tijdens het gesprek

Luister naar de emotie zonder je erdoor te laten meeslepen. Vaak komt hier de kwaliteit van de relatie naar voren.

# Empathie

| **Sleutelwoorden:** begrip, welwillendheid, medeleven, gevoeligheid, altruïsme.

Empathie is het vermogen om de emoties en standpunten van anderen waar te nemen en te begrijpen, door een open en aandachtige houding aan te nemen. Het bevordert respectvolle interacties, een gevoelige reactie op emotionele behoeften en harmonieuzere relaties.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Als iemand een emotie uit, probeer ik dan echt te begrijpen wat hij of zij voelt?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het begrijpen van de emoties en behoeften van anderen

02.



Vriendelijke en gepaste communicatie

03.



Het vermogen om een vertrouwensklimaat te creëren

## Hoe ontwikkel je empathie?

### TIP N°1

**Stel je in op de ander**  
Bedenk wat de situatie voor hem betekent voordat je reageert.

### TIP N°2

**Luister zonder te corrigeren**  
Luister zonder meteen te relativiseren of te rationaliseren.

### TIP N°3

**Reageer op de emotie, niet alleen op de woorden**  
Probeer te begrijpen wat de ander voelt, zodat je je houding daarop kunt afstemmen.

# Enthousiasme

| **Sleutelwoorden:** motivatie, enthousiasme, gedrevenheid, passie, dynamiek.

Enthousiasme is een bereidheid om positieve energie te voelen en over te brengen bij een activiteit of doel, door interesse en motivatie te tonen. Het stimuleert creativiteit, doorzettingsvermogen en voldoening op het werk.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat, in een taak of project, wekt gemakkelijk mijn positieve energie op?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Positieve energie in het  
dagelijkse werk

02.



Het vermogen om je  
omgeving te motiveren

03.



Het overbrengen van  
een constructieve  
dynamiek

## Hoe ontwikkel je enthousiasme?

### TIP N°1

#### Laat de energie stromen

Deel wat je echt motiveert; enthousiasme wordt sterker als je het deelt.

### TIP N°2

#### Maak het concreet

Zoek uit wat je in een taak of project motiveert om door te gaan; de rest volgt dan vanzelf.

### TIP N°3

#### Laat je soms meeslepen

Laat je enthousiasme zien zonder het altijd te filteren; dat is vaak wat het team onthoudt.

# Ethiek

| **Sleutelwoorden:** integriteit, moraal, rechtschapenheid, beroepsethiek, eerlijkheid.

Ethiek is de bereidheid om eerlijk, verantwoordelijk en integer te handelen, door je beslissingen af te stemmen op morele principes zoals rechtvaardigheid, loyaliteit en respect voor anderen. Het houdt in dat je nadenkt over de gevolgen van je keuzes en dat je integriteit vooropstelt in je interacties.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Weerspiegelen mijn beslissingen echt de waarden die ik wil uitdragen?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het respecteren van regels en morele waarden

02.



Het nemen van beslissingen die in overeenstemming zijn met je principes

03.



Transparantie en eerlijkheid in je handelen

## Hoe kun je ethisch handelen?

### TIP N°1

**Vraag jezelf af wat je drijft**  
Check voordat je iets doet of je belangrijkste reden echt past bij je waarden.

### TIP N°2

**Houd je beloften bescheiden**  
Het zijn de kleine, herhaalde gebaren van trouw die morele geloofwaardigheid opbouwen.

### TIP N°3

**Kies voor consistentie**  
Als de snelste oplossing in strijd is met je principes, doe dan rustig aan; soms kost het wat extra tijd om het juiste te doen.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [I]

# Innovatie

| **Sleutelwoorden:** creativiteit, inventiviteit, vernieuwing, originaliteit, transformatie.

**Innovatie is de bereidheid om nieuwe ideeën te bedenken of om te zetten in nuttige oplossingen**, door uitdagingen met een frisse blik te bekijken en concepten op een andere manier met elkaar te verbinden om aan een behoefte te voldoen. Het is gebaseerd op creativiteit, verkenning en openheid voor nieuwigheid.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat, in mijn mindset, maakt me open voor nieuwe dingen en ideeën?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het voorstellen van  
nieuwe oplossingen

02.



Het continu verbeteren  
van processen

03.



Het experimenteren met  
nieuwe benaderingen

## Hoe kun je innovatiever zijn?

### TIP N°1

#### Stel het voor de hand liggende in vraag

Stel het 'vanzelfsprekende' in vraag: innovatie ontstaat vaak wanneer we de gebruikelijke oplossingen niet langer als de enige mogelijke oplossingen beschouwen.

### TIP N°2

#### Verbind het onverwachte

Durf ideeën, praktijken of werelden die ver uit elkaar liggen met elkaar te verbinden: nieuwe ideeën ontstaan vaak op het snijvlak van twee werelden.

### TIP N°3

#### Sta verkenning toe

Verken zonder meteen conclusies te trekken: innovatie heeft pogingen, omwegen en tijd nodig om tot stand te komen.

# Integriteit

**Sleutelwoorden:** eerlijkheid, rechtschapenheid, loyaliteit, integriteit, oprechtheid.

Integriteit is de bereidheid om eerlijk, transparant en volgens morele principes te handelen, en trouw te blijven aan je waarden, zelfs als er geen externe controle is. Het komt tot uiting in betrouwbaarheid, verantwoordelijkheid en het niet sluiten van compromissen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*In hoeverre zorgt mijn mentaliteit ervoor dat ik trouw blijf aan mijn waarden, zelfs als dat moeilijk is?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het nakomen van afspraken en vertrouwelijkheid

02.



Betrouwbaarheid en consistentie in je handelen

03.



Eerlijkheid in communicatie en beslissingen

## Hoe ontwikkel je integriteit?

### TIP N°1

#### Blijf bij je standpunt

Als je meerdere opties hebt, kies dan degene die past bij je waarden, ook al lijkt die minder handig.

### TIP N°2

#### Neem verantwoordelijkheid voor je keuzes

Als je een fout maakt, geef dat dan toe zonder excuses te zoeken; zo bouw je geloofwaardigheid op.

### TIP N°3

#### Blijf overal hetzelfde verhaal vertellen

Pas je principes niet aan aan je gesprekspartners; consistentie wekt vertrouwen.

# Interpersoonlijke tolerantie

| **Sleutelwoorden:** openheid, geduld, verdraagzaamheid, respect.

Interpersoonlijke tolerantie is de bereidheid om meningen of gedragingen te accepteren en te respecteren die verschillen van die van jezelf, door je oordeel op te schorten en diversiteit te waarderen. Het is gebaseerd op openheid, empathie en de wil om harmonieuze relaties te onderhouden.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat helpt mij om standpunten die sterk verschillen van de mijne zonder oordeel te accepteren?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Respect voor verschillen en meningen

02.



Het vermogen om met verschillende profielen te werken

03.



Het accepteren van verschillen zonder te oordelen

## Hoe ontwikkel je je interpersoonlijke tolerantie?

### TIP N°1

#### Geef ruimte

Geef anderen de kans om te zijn wie ze zijn, zonder meteen te proberen te corrigeren wat je stoort.

### TIP N°2

#### Zoek naar de bedoeling achter de handeling

Vaak maakt het begrijpen van het 'waarom' verschillen minder bedreigend.

### TIP N°3

#### Stel je interpretatie uit

Voordat je oordeelt, bedenk dan dat jouw interpretatie misschien maar één van de vele is.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [K]

# Kansen herkennen

| **Sleutelwoorden:** anticiperen, observeren, detecteren, analyseren, prospectie.

Kansen herkennen is het vermogen om gunstige gelegenheden te zien en te grijpen door situaties goed te analyseren en snel de juiste beslissingen te nemen. Het gaat om je aanpassingsvermogen, weten wat je kunt en je vaardigheden toepassen in nieuwe situaties.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Hoe herken ik dat een situatie een kans kan worden?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

01.



Nieuwsgierigheid

02.



Het vermogen om te leren

03.



Kritisch denken

## Hoe herken je kansen?

### TIP N°1

#### Scherp je radar aan

Wen eraan om te kijken naar wat er verandert in je omgeving in plaats van naar wat zich herhaalt.

### TIP N°2

#### Verbind de punten

Vraag jezelf regelmatig af hoe een hulpbron, een persoon of informatie op een andere manier gebruikt zou kunnen worden.

### TIP N°3

#### Neem snel kleine beslissingen

Neem snel kleine beslissingen wanneer zich een kans voordoet, in plaats van te wachten op de ideale kans.

# Kritisch denken

| **Sleutelwoorden:** analyse, onderscheidingsvermogen, redeneren, objectiviteit.

Kritisch denken is een houding waarbij je informatie objectief analyseert en beoordeelt, bewijs zoekt, vooroordelen opspoort en weloverwogen oordelen velt. Het ondersteunt besluitvorming, probleemoplossing en beter geïnformeerde communicatie.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Hoe controleer ik of mijn oordeel echt op feiten is gebaseerd en niet op aannames?*

## Deze soft skill helpt bij:

01.



Het objectief analyseren van informatie

02.



Het herkennen van vooroordelen en verkeerde overtuigingen

03.



Het nemen van beslissingen op basis van gecontroleerde feiten

## Hoe ontwikkel je kritisch denken?

### TIP N°1

#### Kijk naar de basis

Neem, voordat je een idee bespreekt, even de tijd om te begrijpen waar het op gebaseerd is. Zo voorkom je dat je te snel conclusies trekt.

### TIP N°2

#### Maak onderscheid tussen feiten en interpretaties

Baseer je op wat je kunt zien en controleren, in plaats van op wat je denkt.

### TIP N°3

#### Zoek naar blinde vlekken

Kijk naar wat nog niet is meegenomen: een goede analyse houdt ook rekening met wat er ontbreekt.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [L]

# Leergierigheid

**Sleutelwoorden:** continu leren, leergierigheid, nieuwsgierigheid, persoonlijke ontwikkeling, openstaan voor leren.

Leergierigheid is een persoonlijke eigenschap die continu leren stimuleert, gedreven door nieuwsgierigheid, zelfstandigheid en reflectie op ervaringen. Het omvat zowel formeel als informeel leren en komt tot uiting in een open houding ten opzichte van de ontwikkeling en evolutie van de omgeving.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Wanneer heb ik voor het laatst zelf iets nieuws geleerd, en wat heeft me ertoe aangezet - of tegengehouden - om dat te leren?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Voortdurende zelfstudie

02.



Het vermogen om lessen te trekken uit ervaringen

03.



Het proactief zoeken naar nieuwe kennis

## Hoe ontwikkel je leergierigheid?

### TIP N°1

#### Blijf nieuwsgierig

Verdiep je in een onderwerp zodra het je interesseert, deze reflex houdt je leergierigheid op peil.

### TIP N°2

#### Kijk terug op je ervaringen

Noteer na een project of een moeilijkheid wat je heeft verrast: dat is vaak waar je vooruitgang boekt.

### TIP N°3

#### Sta open voor nieuwe dingen

Stel je open voor standpunten of onderwerpen die niet vanzelfsprekend deel uitmaken van je dagelijkse leven.

# Leervermogen

| **Sleutelwoorden:** leergierigheid, nieuwsgierigheid, assimilatie, begrip, leervermogen.

Leervermogen is het vermogen om nieuwe kennis te verwerven, te begrijpen en te integreren dankzij **cognitieve mechanismen zoals geheugen, aandacht en mentale flexibiliteit**. Het ondersteunt aanpassing, probleemoplossing en voortdurende verbetering in een professionele context.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat maakt het makkelijker of moeilijker om iets nieuws te leren?*

## Deze soft skill helpt bij:

01.



Het snel oppikken van nieuwe vaardigheden

02.



Het aanpassen aan technologische en methodologische

03.



Intellectuele nieuwsgierigheid en experimenteren

## Hoe kun je je leervermogen verbeteren?

### TIP N°1

#### Onthoud de essentie

Probeer na het leren van nieuwe dingen in één zin samen te vatten wat je ervan onthouden hebt; dit is vaak een goede manier om te checken of je het echt begrepen hebt.

### TIP N°2

#### Zorg voor afwisseling in je omgeving

Wissel praktijk en reflectie, lezen en doen af: je hersenen leren beter als ze een onderwerp vanuit verschillende hoeken bekijken.

### TIP N°3

#### Houd je ogen open

Niet alles hoeft een vaardigheid te worden, maar elke situatie kan je begrip en vooruitgang vergroten.

# Leiderschap

| **Sleutelwoorden:** leiding, invloed, charisma, autoriteit, inspiratie.

Leiderschap is het vermogen om anderen te inspireren en positief te beïnvloeden door een duidelijke richting aan te geven en collectief succes te bevorderen. Het is gebaseerd op een visie, motiverende communicatie en de wens om de mensen om je heen te ontwikkelen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat kan anderen ertoe aanzetten om mij te volgen?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het vermogen om een team te motiveren en te verenigen

02.



Het nemen van strategische beslissingen

03.



Het begeleiden en ontwikkelen van medewerkers

## Hoe ontwikkel je leiderschap?

### TIP N°1

#### Geef richting aan

Maak duidelijk waar je naartoe wilt voordat je anderen meeneemt; onduidelijkheid verzwakt je invloed.

### TIP N°2

#### Steun je team op belangrijke momenten

Je aanwezigheid tijdens moeilijke momenten maakt meer indruk dan woorden.

### TIP N°3

#### Deel de eer

Geef erkenning aan degenen die een bijdrage leveren; een erkende leider eist niet alle eer op.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [N]

# Netwerken

| **Sleutelwoorden:** relationeel, netwerken, professionele contacten, connecties.

**Netwerken is het vermogen om duurzame professionele relaties op te bouwen en te onderhouden, gebaseerd op vertrouwen, uitwisseling en wederkerigheid.** Het maakt het mogelijk om kennis te delen, kansen te identificeren en samenwerking te bevorderen door waarde toe te voegen aan je netwerk.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Hoe onderhoud ik professionele relaties die voor iedereen waarde toevoegen?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

**01.**



**Communicatie**

**02.**



**Enthousiasme**

**03.**



**Zelfvertrouwen**

## Hoe ontwikkel je je netwerk?

### TIP N°1

**Onderhoud je contacten zonder direct iets terug te verwachten**

Een sterk netwerk bouw je op als uitwisseling voorrang krijgt op eigenbelang.

### TIP N°2

**Voeg waarde toe**

Deel nuttige informatie, breng mensen met elkaar in contact, geef relevante feedback – zonder direct iets terug te verwachten.

### TIP N°3

**Blijf aanwezig op de lange termijn**

Een eenmalig contact wordt snel vergeten; een langdurige relatie, hoe oppervlakkig ook, blijft bestaan.

# Nieuwsgierigheid

| **Sleutelwoorden:** verkenning, openheid, ontdekking, leren, onderzoek.

Nieuwsgierigheid is een neiging om nieuwe ideeën of ervaringen te verkennen en te begrijpen, door actief op zoek te gaan naar informatie en je zekerheden in twijfel te trekken. **Het bevordert openheid voor andere perspectieven, leren en innovatie.**

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat wekt bij mij de behoefte om meer te weten te komen?*

## Deze soft skill ondersteunt:

**01.**



Het voortdurend verkennen van nieuwe onderwerpen

**02.**



Het in vraag stellen van gevestigde praktijken

**03.**



Openstaan voor verschillende perspectieven

## Hoe ontwikkel je je nieuwsgierigheid?

### TIP N°1

#### Durf een extra vraag te stellen

Als iets je intrigeert, stel dan een vraag meer dan je normaal zou doen.

### TIP N°2

#### Open onverwachte deuren

Verken af en toe een onderwerp dat niet direct nuttig is; nieuwsgierigheid wordt gevoed door afdwalen.

### TIP N°3

#### Herzie je zekerheden

Kies een onderwerp dat je denkt te beheersen en ga bewust op zoek naar wat je zou kunnen tegenspreken.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [O]

# Onderhandelingsvermogen

| **Sleutelwoorden:** overleg, bemiddeling, discussie, transactie, compromis.

Onderhandelingsvermogen is de bereidheid om een evenwichtige overeenkomst te zoeken door de behoeften van iedereen in kaart te brengen en je aanpak aan te passen om de kwaliteit van de relatie te behouden. Het is gebaseerd op luisteren, vertrouwen, flexibiliteit en het gebruik van relevante argumenten.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat helpt mij om de behoeften van iedereen te begrijpen en zo een gemeenschappelijke basis te vinden?*

## Deze soft skill ondersteunt:

**01.**



Effectief argumenteren en overtuigen

**02.**



Het zoeken naar win-win-compromissen

**03.**



Het omgaan met spanningen en meningsverschillen

## Hoe ontwikkel je je onderhandelingsvaardigheden?

### TIP N°1

#### Zoek naar de logica van de ander

Begrijp wat je gesprekspartner echt probeert te bereiken; dat is de sleutel tot een solide overeenkomst.

### TIP N°2

#### Maak een onderscheid tussen personen en standpunten

Blijf standvastig over het onderwerp, maar wees niet star tegenover de persoon.

### TIP N°3

#### Stel opties voor

Het aandragen van meerdere oplossingen opent vaak deuren die geblokkeerd leken.

# Openheid van geest

**Sleutelwoorden:** tolerantie, nieuwsgierigheid, flexibiliteit, openheid, onpartijdigheid.

Openheid van geest is de bereidheid om ideeën, perspectieven of manieren van doen te accepteren die anders zijn dan die van jezelf, door je oordeel op te schorten en open te staan voor nieuwe dingen. Het bevordert leren, wederzijds begrip en aanpassing in verschillende omgevingen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Wat helpt mij om open te staan voor ideeën of standpunten die verschillen van de mijne?*

## Deze soft skill ondersteunt:

**01.**



Het accepteren van verschillende ideeën en culturen.

**02.**



Het verkennen van nieuwe manieren van denken.

**03.**



Het vermogen om je eigen overtuigingen in twijfel te trekken.

## Hoe ontwikkel je openheid van geest?

### TIP N°1

#### Omarm ongemak

Als iemand je een idee voorstelt dat je instinctief niet bevalt, luister er dan iets langer naar dan je van plan was.

### TIP N°2

#### Stel je reflexen in vraag

Vraag jezelf af waarom je gelooft wat je gelooft; zo voorkom je dat je overtuiging en gewoonte door elkaar haalt.

### TIP N°3

#### Onderzoek voordat je oordeelt

Laat een nieuw perspectief volledig tot uiting komen voordat je een standpunt inneemt.

# Optimisme

| **Sleutelwoorden:** positiviteit, enthousiasme, vertrouwen, hoop, sereniteit.

Optimisme is een neiging om situaties met een positieve houding te bekijken, te geloven in de mogelijkheid van een gunstige afloop en in het vermogen om moeilijkheden te overwinnen. Het is gebaseerd op hoop, vertrouwen en een constructieve manier om uitdagingen aan te gaan.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat zorgt ervoor dat ik zelfs in moeilijke situaties het positieve kan zien?*

## Deze soft skill ondersteunt:

**01.**



Een positieve kijk op uitdagingen en kansen

**02.**



De steun van je professionele omgeving in moeilijke tijden

**03.**



Het vermogen om terug te vechten na een mislukking

## Hoe ontwikkel je optimisme?

### TIP N°1

#### Zoek naar het mogelijke in de realiteit

Zelfs in een moeilijke situatie, zoek naar wat nog haalbaar of beheersbaar is.

Optimisme begint vaak met deze kleine concrete stap.

### TIP N°2

#### Temper je sombere scenario's

Als je je zorgen maakt, ga dan terug naar de feiten: maak onderscheid tussen wat zeker is en wat je denkt dat er gaat gebeuren.

### TIP N°3

#### Breng je verwachtingen in evenwicht

Hoop op een positieve uitkomst, maar bereid je voor op verschillende mogelijkheden. Zo kun je met vertrouwen verdergaan zonder je helderheid te verliezen.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [P]

# Probleemoplossing

**Sleutelwoorden:** analyse, diagnose, redenering, strategie, kritisch denken.

Probleemoplossing is het vermogen om een complexe situatie te analyseren, de belangrijkste factoren te identificeren en effectieve oplossingen te bedenken door middel van een methodische en doordachte aanpak. **Het vereist analytische vaardigheden, een systemische visie en soms creativiteit om de juiste beslissingen te nemen.**

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Hoe pak ik een probleem aan om de oorzaken ervan echt te begrijpen voordat ik naar een oplossing zoek?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

**01.**



Conceptualiseren

**02.**



Het vermogen om te synthetiseren

**03.**



Veerkracht

## Hoe los je problemen op?

### TIP N°1

#### Breng het probleem in kaart

Voordat je naar een oplossing zoekt, maak je een lijst van de betrokkenen, mogelijke oorzaken en beperkingen om duidelijkheid te scheppen.

### TIP N°2

#### Deel het probleem op zonder het te veel te vereenvoudigen

Deel het probleem op in behapbare deelvragen, maar houd daarbij het verband tussen de deelvragen in gedachten.

### TIP N°3

#### Bekijk het probleem vanuit verschillende invalshoeken

Analyseer de situatie aan de hand van ten minste twee verschillende invalshoeken (technisch, menselijk, organisatorisch)..

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [S]

# Samenwerking

|  **Sleutelwoorden:** samenwerking, participatie, wederzijdse hulp, partnerschap, teamwork.

Samenwerking is het vermogen om nauw met anderen samen te werken om een gemeenschappelijk doel te bereiken, door middel van communicatie, coördinatie en het delen van middelen of kennis. Het doel is een collectief resultaat te bereiken dat groter is dan de som van de individuele bijdragen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat draag ik bij - en hoe - om het collectieve werk echt te vergemakkelijken?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

01.  
Teamgeest



02.  
Empathie



03.  
Communicatie



## Hoe kun je je samenwerking verbeteren?

### TIP N°1

**Maak je werk duidelijk**  
Geef je collega's de info die ze echt nodig hebben om goed mee te kunnen werken.

### TIP N°2

**Help waar je nuttig bent**  
Zoek uit wat jouw specifieke bijdrage kan zijn, in plaats van alles te willen doen.

### TIP N°3

**Creëer een gedeeld kader**  
Maak je doelen en beperkingen duidelijk. Samenwerking werkt het beste als iedereen weet waar de anderen staan.

# Scherpe geest

**Sleutelwoorden:** nieuwsgierigheid, mentale behendigheid, openheid van geest.

Een scherpe geest is een neiging om actief, flexibel en nieuwsgierig te denken, nieuwe ideeën te verkennen en je voorstellingen in twijfel te trekken. Het bevordert een levendige reflectie, het genereren van originele perspectieven en het aanpassen van je denken aan verschillende situaties.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Welk idee of welke hypothese zou ik kunnen onderzoeken om verder te komen in mijn denken?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



**Reactiesnelheid op  
nieuwe informatie**

02.



**Het vermogen  
om meerdere  
onderwerpen tegelijk  
te behandelen**

03.



**Snelheid van analyse  
en begrip**

## Hoe ontwikkel je je scherpe geest?

### TIP N°1

#### **Houd je geest regelmatig actief**

Zorg voor afwisselende cognitieve uitdagingen, lees, discussieer en analyseer om je geest scherp te houden.

### TIP N°2

#### **Varieer je denkritme**

Wissel momenten van rustig nadenken af met momenten van snelle gedachten. Stel jezelf bloot aan andere manieren van denken

### TIP N°3

#### **Stel jezelf bloot aan andere manieren van denken**

Een gesprek met iemand die anders denkt, geeft je eigen redenering vaak een nieuwe impuls.

# Strategisch inzicht


| **Sleutelwoorden:** openheid van geest, geduld, verdraagzaamheid, respect.

Strategisch inzicht is het vermogen om te anticiperen op veranderingen, trends te analyseren en een langetermijnrichting te bepalen door kansen en risico's te identificeren. Het helpt je om huidige keuzes te sturen om de samenhang en toekomstige prestaties te versterken.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Welke elementen helpen me om te bepalen wat morgen echt belangrijk zal zijn?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

**01.**   
**Afstand nemen /  
 overzicht creëren**

**02.**   
**Innovatie**

**03.**   
**Intellectuele  
 dynamiek**

## Hoe ontwikkel je strategisch inzicht?

### TIP N°1

#### Denk ver vooruit, handel hier

Wissel regelmatig tussen langetermijnprognoses en analyse van het heden om een realistische koers te blijven varen.

### TIP N°2

#### Stel vragen bij zwakke trends

Wat vandaag marginaal lijkt, kan soms bepalend zijn voor de uitdagingen van morgen.

### TIP N°3

#### Verbind de losse punten

Zoek naar verbanden tussen gebeurtenissen, beperkingen en kansen; een visie ontstaat vaak uit onverwachte verbanden.

# Stressmanagement

**Sleutelwoorden:** zelfbeheersing, sereniteit, emotioneel evenwicht, veerkracht, innerlijke rust.

Stressmanagement is het vermogen om je emotionele en fysieke reacties op druk te herkennen en de juiste strategieën te gebruiken om je evenwicht terug te vinden. Het is gebaseerd op het analyseren van situaties, het reguleren van emoties en het vermogen om hulp te vragen wanneer dat nodig is.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Welke strategieën helpen me echt om mijn evenwicht te herstellen als ik onder druk sta?*

## Deze soft skill ondersteunt:

**01.**   
Het vermogen om kalm te blijven onder druk

**02.**   
Emotionele regulering in moeilijke situaties

**03.**   
Het behouden van een rustige, coöperatieve sfeer

## Hoe kun je je stressmanagement verbeteren?

### TIP N°1

#### Haal diep adem voordat je iets doet

Vaak is een korte pauze al genoeg om je zenuwstelsel weer wat ruimte te geven.

### TIP N°2

#### Krijg stap voor stap weer controle

Zoek iets concreets waar je meteen iets aan kunt doen; dat maakt dat je je minder overweldigd voelt.

### TIP N°3

#### Noem wat je voelt

Door spanning onder woorden te brengen, kun je deze beter kanaliseren en voorkomen dat deze je beslissingen beïnvloedt.

# Sturing

| **Sleutelwoorden:** leiding, management, coördinatie, supervisie, beheer.

**Sturing is het vermogen om een activiteit of project te plannen, te volgen en aan te passen om specifieke doelen te bereiken.** Het omvat het nemen van beslissingen, het bewaken van afwijkingen en de verantwoordelijkheid om de resultaten te optimaliseren.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Hoe zorg ik ervoor dat mijn acties in lijn blijven met de gestelde doelen?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

**01.**  
Leiderschap



**02.**  
Stressbeheersing



**03.**  
Besluitvorming



## Hoe ontwikkel je je gevoel voor sturing?

### TIP N°1

#### Haal diep adem voordat je iets doet

Vaak is een korte pauze al genoeg om je zenuwstelsel weer wat ruimte te geven.

### TIP N°2

#### Krijg stap voor stap weer controle

Zoek iets concreets waar je meteen iets aan kunt doen; dat maakt dat je je minder overweldigd voelt.

### TIP N°3

#### Noem wat je voelt

Door spanning onder woorden te brengen, kun je deze beter kanaliseren en voorkomen dat deze je beslissingen beïnvloedt.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [T]

# Teamgeest

**Sleutelwoorden:** samenwerking, solidariteit, elkaar helpen, samenhang.

Teamgeest is de bereidheid om actief samen te werken met anderen, door informatie te delen, elkaar te steunen en bij te dragen aan een gemeenschappelijk doel. Het is gebaseerd op vertrouwen, open communicatie en de wil om samen te slagen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Hoe help ik concreet mee aan de facilitatie van het werk van mijn team?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



**Samenwerking  
en het delen van  
verantwoordelijkheden**

02.



**Aanpassing aan  
verschillende  
persoonlijkheden**

03.



**Actieve bijdrage aan  
de harmonie binnen de  
groep**

## Hoe ontwikkel je teamgeest?

### TIP N°1

#### Speel in op complementariteit

Kijk naar wat iedereen bijdraagt in plaats van naar wat er ontbreekt; een team leeft van nuances, niet van uniformiteit.

### TIP N°2

#### Deel je bedoelingen

Door te zeggen wat je doet en waarom je het doet, wordt de coördinatie een stuk makkelijker.

### TIP N°3

#### Steun eerst, corrigeer daarna

Bied eerst steun, ook al is het maar kort; samenwerking is gebaseerd op vertrouwen, niet op perfectie.

# Tijdmanagement

**Sleutelwoorden:** organisatie, planning, prioritering, efficiëntie, discipline.

Tijdmanagement is het vermogen om je activiteiten te organiseren en te prioriteren om je doelen op tijd te bereiken, door middel van planning, discipline en het onderscheid tussen urgent en belangrijk. Het houdt in dat je uitstelgedrag vermijdt, je agenda structureert en je tempo aanpast aan je prioriteiten.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Helpt mijn manier van plannen me echt om vooruitgang te boeken met wat belangrijk is?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

01.



**Striktheid /  
Nauwkeurigheid**

02.



**Zelfstandigheid**

03.



**Verantwoordelijk-  
heidsgevoel**

## Hoe kun je je tijdmanagement verbeteren?

### TIP N°1

#### Geef prioriteit aan het essentiële

Identificeer de taken met een hoge toegevoegde waarde en behandel deze met voorrang boven de rest.

### TIP N°2

#### Plan op een realistische manier

Verdeel je taken, schat de benodigde tijd en houd rekening met onvoorziene omstandigheden.

### TIP N°3

#### Bescherm je tijd

Beperk onderbrekingen, groepeer verzoeken en durf nee te zeggen wanneer dat nodig is.

# Tolerantie voor onzekerheid


| **Sleutelwoorden:** flexibiliteit, geduld, veerkracht, kalmte.

Tolerantie voor onzekerheid is de bereidheid om kalm en flexibel te blijven in situaties die vaag, onvoorspelbaar of onvolledig zijn. Het helpt je om door te gaan ondanks de onduidelijkheid, je acties aan te passen en beslissingen te nemen zonder verlamd te raken door het gebrek aan zekerheid.


## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Hoe reageer ik als ik niet alle elementen van een situatie onder controle heb?*

## Deze soft skill helpt bij:

**01.**  **Het goed omgaan met onduidelijke situaties**

**02.**  **Beslissingen nemen met onvolledige info**

**03.**  **Je aanpassen aan onverwachte veranderingen**

## Hoe ontwikkel je tolerantie voor onzekerheid?

### TIP N°1

#### Accepteer onduidelijkheid

Elk project kent een moment waarop de referentiepunten wankelen; zie dit niet als een mislukking.

### TIP N°2

#### Beslis op basis van wat je hebt

Onderneem actie, ook al is de informatie onvolledig; wachten op zekerheid betekent vaak dat je de kans misloopt.

### TIP N°3

#### Stel jezelf geleidelijk bloot

Werk met kleine experimenten om vertrouwd te raken met wat niet volledig beheersbaar is.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

# Soft skills & vaardigheden

die beginnen met de letter [V]

# Vastberadenheid

**Sleutelwoorden:** strijdlust, vasthoudendheid, doorzettingsvermogen, vechtlust.

Vastberadenheid is de bereidheid om ondanks obstakels vol te houden en je ondanks moeilijkheden aan je doel te blijven committeren. Het is gebaseerd op motivatie, weerbaarheid tegen tegenslagen en het actief zoeken naar oplossingen om vooruit te komen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Wat motiveert mij om door te gaan in plaats van op te geven wanneer ik met een obstakel word geconfronteerd?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Doorzettingsvermogen bij obstakels

02.



Veerkracht na een mislukking

03.



Motivatie om je doelen te bereiken

## Hoe ontwikkel je je vastberadenheid?

### TIP N°1

#### Zet door

Als je de neiging voelt om op te geven, geef jezelf dan nog een paar minuten extra; vaak is dat het moment waarop je doorzettingsvermogen wordt opgebouwd.

### TIP N°2

#### Maak van de hindernis een mijlpaal

In plaats van tegen de moeilijkheid te vechten, kun je deze beter gebruiken om je strategie aan te passen.

### TIP N°3

#### Vertrouw op je momentum

Ga door, ook als je twijfelt; vastberadenheid komt voort uit actie, niet uit afwachten.

# Veerkracht

| **Sleutelwoorden:** uithoudingsvermogen, doorzettingsvermogen, weerstand.

**Veerkracht is het vermogen om met tegenslagen om te gaan door na moeilijkheden weer op te staan en je aan te passen aan veranderingen.** Het is gebaseerd op het vermogen om te herstellen, lessen te trekken uit beproevingen en ondanks obstakels door te gaan.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat helpt me om weer op te staan na een moeilijke periode?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



Het vermogen om na een mislukking weer op te krabbelen

02.



Je aanpassen aan beproevingen zonder aan effectiviteit in te boeten

03.



Emotioneel omgaan met tegenslagen

## Hoe ontwikkel je veerkracht?

### TIP N°1

#### Omarm de impact

Identificeer het effect van een moeilijkheid voordat je weer opstaat om duurzame veerkracht op te bouwen.

### TIP N°2

#### Zoek naar een kleine vooruitgang

Een kleine stap vooruit is genoeg om weer op gang te komen, zelfs als de situatie nog steeds moeilijk is.

### TIP N°3

#### Trek een conclusie

Zoek een les, hoe klein ook, in wat je meemaakt; zo maak je van de schok een hulpbron.

# Verantwoordelijkheid

| **Sleutelwoorden:** autonomie, betrokkenheid, inzet, plicht, beroepsbewustzijn.

Verantwoordelijkheid is het vermogen om te delegeren en iedereen de kans te geven om te beslissen en te handelen, waarbij autonomie en initiatief worden gestimuleerd. Het is gebaseerd op vertrouwen, duidelijke verwachtingen en het waarderen van individuele betrokkenheid bij het bereiken van collectieve doelen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Hoe geef ik anderen de middelen en het vertrouwen om hun verantwoordelijkheden volledig op zich te nemen?*

## Deze vaardigheid is gebaseerd op:

01.



Verantwoordelijkheidsgevoel

02.



Integriteit

03.



Betrokkenheid

## Hoe handel je op een verantwoordelijke manier?

### TIP N°1

#### Delegeer en vertrouw

Geef echte verantwoordelijkheden zonder alles te controleren; verantwoordelijkheid komt voort uit vertrouwen.

### TIP N°2

#### Maak duidelijk wat je verwacht,

en laat mensen dan hun gang gaan  
Zet een duidelijk kader en doelen neer, en laat iedereen zelf kiezen hoe ze dat aanpakken; verantwoordelijkheid groeit met autonomie.

### TIP N°3

#### Moedig initiatief aan

verantwoordelijkheidsgevoel.  
Waardeer initiatieven, ook als ze niet perfect zijn, en gebruik fouten om vooruitgang te boeken; dit versterkt betrokkenheid en verantwoordelijkheidsgevoel.

# Verantwoordelijkheidsgevoel

| **Sleutelwoorden:** betrouwbaarheid, betrokkenheid, ernst, plicht.

Verantwoordelijkheidsgevoel is dat je je beslissingen en de gevolgen daarvan op een betrouwbare, serieuze en toegewijde manier aanpakt. Het betekent dat je nadenkt over wat je acties kunnen betekenen, je verplichtingen nakomt en oplossingen zoekt als er iets misgaat.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

*Hoe geef ik anderen de middelen en het vertrouwen om hun verantwoordelijkheden volledig op zich te nemen?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



De continuïteit van besluitvorming

02.



Het nemen van initiatief in kritieke situaties

03.



Betrokkenheid bij je taken en bij je team

## Hoe krijg je verantwoordelijkheidsgevoel?

### TIP N°1

**Neem verantwoordelijkheid voor je keuzes**

Erken je beslissingen als de jouwe, zelfs als ze niet perfect zijn.

### TIP N°2

**Beoordeel je impact**

Vraag je af wat de gevolgen van je acties zijn voor anderen en voor de groep. Verantwoordelijk zijn betekent handelen met bewustzijn van wat je teweebrengt.

### TIP N°3

**Herstel in plaats van weg te lopen**

Als iets niet gaat zoals gepland, zoek dan naar manieren om het te corrigeren of aan te passen. Verantwoordelijkheid nemen betekent handelen wanneer er een fout is gemaakt.

# Verbintenis

| **Sleutelwoorden:** betrokkenheid, toewijding, motivatie, participatie, vastberadenheid.

Verbintenis is de bereidheid om actief energie, aandacht en doorzettingsvermogen te investeren om een doel te bereiken of een zaak te steunen. Het is gebaseerd op persoonlijke waarden, verantwoordelijkheidsgevoel en een blijvende bereidheid om bij te dragen.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Wat motiveert mij om mijn energie langdurig in een doel te steken?*

## Deze soft skill ondersteunt:

01.



**Totale betrokkenheid bij je taken**

02.



**Betrouwbaarheid en het nakomen van afspraken**

03.



**De wil om actief bij te dragen aan collectieve doelen**

## Hoe ontwikkel je je verbintenis?

### TIP N°1

#### Kies je prioriteiten

Ga voor doelen die voor jou belangrijk zijn, in plaats van je te versnipperen over alles wat op je pad komt.

### TIP N°2

#### Houd vol

Als je eenmaal iets bent begonnen, bedenk dan hoe je je inspanningen op de lange termijn kunt volhouden, in plaats van alles op het begin te zetten.

### TIP N°3

#### Maak je engagement duidelijk

Zeg duidelijk wat je op je neemt en tot waar. Dat versterkt je betrokkenheid en voorkomt misverstanden.

# Vermogen tot samenvatten

| **Sleutelwoorden:** beknoptheid, duidelijkheid, samenvattingsvermogen, samenvatting.

Het vermogen tot samenvatten is het vermogen om complexe informatie te filteren, te ordenen en te herformuleren om de essentie ervan op een duidelijke en gestructureerde manier naar voren te brengen. Het is gebaseerd op striktheid / nauwkeurigheid, gevoel voor prioriteiten en een pragmatische instelling, wat besluitvorming en beknopte communicatie vergemakkelijkt.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *Als ik veel info moet verwerken, hoe weet ik dan wat echt belangrijk is?*

## Deze soft skill helpt bij:

01.



Het duidelijk en kort samenvatten van ingewikkelde info

02.



Het kiezen van de belangrijkste elementen van een onderwerp

03.



Het goed schrijven van rapporten en presentaties

## Hoe ontwikkel je je vermogen om samen te vatten?

### TIP N°1

#### Schrap het overbodige

Als je informatie analyseert, vraag jezelf dan af wat je kunt schrappen zonder de betekenis te verliezen.

### TIP N°2

#### Zoek de rode draad

Zoek wat de gegevens met elkaar verbindt; vaak is één hoofdgedachte voldoende om het geheel te structureren.

### TIP N°3

#### Sorteer voordat je gaat praten

Neem even de tijd om je ideeën op een rijtje te zetten, want haast leidt zelden tot duidelijkheid.

# Zelfvertrouwen

| **Sleutelwoorden:** zelfvertrouwen, eigenwaarde, vastberadenheid, assertiviteit, sereniteit.

Zelfvertrouwen is de bereidheid om te geloven in je eigen waarde en je vermogen om te slagen, waardoor je in verschillende situaties zelfverzekerd kunt handelen. Het ondersteunt veerkracht en bevordert een proactieve houding.

## De vraag die je jezelf moet stellen:

| *In hoeverre voel ik me in staat om te slagen in wat ik onderneem?*

## Deze soft skill ondersteunt:

**01.**



Het vermogen om voor je ideeën op te komen

**02.**



Het nemen van initiatief zonder bang te zijn voor oordelen

**03.**



Het rustig omgaan met moeilijke situaties

## Hoe ontwikkel je zelfvertrouwen?

### TIP N°1

#### **Erken je kleine successen**

Die zorgen voor echte innerlijke stabiliteit, niet de zeldzame prestaties.

### TIP N°2

#### **Praat op de juiste manier tegen jezelf**

Praat tegen jezelf zoals je tegen een collega zou praten: zonder jezelf naar beneden te halen. Een respectvolle toon versterkt je zelfvertrouwen en houding.

### TIP N°3

#### **Doe het gewoon, ook al twijfel je**

Zelfvertrouwen komt niet altijd voor het doen; het groeit terwijl je bezig bent.

# Conclusie van het woordenboek

Met dit woordenboek willen we soft skills zichtbaar, begrijpelijk en bruikbaar maken, niet als vaardigheden in de strikte zin van het woord, maar als eigenschappen, middelen en persoonlijke kwaliteiten die ons dagelijks handelen en presteren ondersteunen.

Deze soft skills zijn meer dan alleen maar sociale vaardigheden. Ze vormen de interne basis van waaruit vaardigheden zich ontwikkelen en beïnvloeden ons vermogen om te leren, samen te werken, ons aan te passen en met inzicht te handelen in een steeds veranderende omgeving. Ze vullen technische vaardigheden aan en zijn vaak bepalend voor de effectieve uitdrukking ervan in een professionele situatie.

De 50 begrippen die hier worden gepresenteerd, bieden dus een gemeenschappelijke taal om te praten over de menselijke aspecten van het werk, maar ook een hulpmiddel voor reflectie en ontwikkeling voor iedereen. Want naast definities worden soft skills ontwikkeld, ervaren en belichaamd in de dagelijkse praktijk. Ze vormen de basis voor duurzame, evenwichtige en diep menselijke prestaties.

**Laten we ze ontwikkelen, delen en omzetten in een hefboom voor collectief succes.**

**Kent u uw belangrijkste  
soft skills?**

**TEST ONZE OPLOSSINGEN**



 performanse