

Deze oefening sluit aan bij het blok **Zelfvertrouwen** (p. 153, eerste druk).

## Sterke kantenvragenlijst

De *VIA Character Strengths* zijn jouw positieve karaktereigenschappen. Er is veel onderzoek gedaan naar deze sterke kanten. Meer hierover lees je op de Engelstalige website [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org). Als je meer inzicht in jouw eigen sterke kanten wilt, kun je de Nederlandstalige vragenlijst invullen. Je vindt de vragenlijst via onderstaande link. Je kunt gratis een profiel aanmaken en vervolgens de vragenlijst invullen.

Je vindt de test op: <http://sterkekanten.pro.viasurvey.org/>.

### Instructie

- Zet de taal op Nederlands (of een andere taal naar keuze natuurlijk)
- Registreer je gratis
- Na het registeren kun je direct aan de slag door: kies de "VIA Krachtenlijst"
- Vul de vragenlijst in: dit duurt ongeveer 15 minuten (120 vragen)

Voor de duidelijkheid: de uitslag is natuurlijk niet "de waarheid". Wij merken dat het een prettig beginpunt is in de zoektocht naar je sterke kanten. Zie het als een frisse en wellicht verhelderende blik op jouw sterke kanten.



H7.1 Sterke kantenvragenlijst bij het boek:  
*Optimisme – hoop – veerkracht – zelfvertrouwen* (Matthijs Steeneveld, Boom, 2017)  
Gebruik met bronvermelding  
[www.psychologischkapitaal.nl](http://www.psychologischkapitaal.nl)