



CAP-CITY

Waar we bouwen aan een sterke toekomst

Competentieids

ZELFVERTROUWEN IN COMMUNICATIE

Bij CAP-City hanteren we deze competentieids als leidraad voor onze trajecten en trainingen. Deze gids helpt deelnemers inzicht te krijgen in hun eigen vaardigheden en groeipotentieel. Door middel van coaching, praktijkervaring en gerichte begeleiding ontdekken zij welke competenties ze verder ontwikkelen en hoe deze bijdragen aan hun persoonlijke en professionele groei.

Door de groei in competenties zichtbaar te maken, kunnen we niet alleen successen aantonen, maar ook trajecten optimaliseren en inspelen op de specifieke noden van onze doelgroep.

Of het nu gaat om communicatie, samenwerken, zelfreflectie of probleemoplossend denken, deze competentieids vormt de basis van onze aanpak.

Persoonsgebonden competenties	Verantwoordelijkheid Flexibiliteit Betrouwbaarheid Zelfstandigheid Doorzetten
Interactieve competenties	Communiceren Inleving Samenwerken Diversiteit
Informatie-verwerkende competenties	Creativiteit Zelfontwikkeling/leergierigheid Zelfreflectie Omgaan met feedback
Probleem oplossende competenties	Resultaatgerichtheid Initiatief Beslissen
Organiserende en leidinggevende competenties	Plannen en organiseren Coachen Richting/leiding geven

Persoonsgebonden competenties

Persoonsgebonden competenties vormen de basis van professioneel en persoonlijk succes. Ze bepalen hoe je omgaat met uitdagingen, samenwerkt met anderen en verantwoordelijkheid neemt in verschillende situaties. Deze vaardigheden zijn essentieel in elke werkomgeving en dragen bij aan groei, stabiliteit en vertrouwen. Deze competenties helpen je om sterk en veerkrachtig in het leven en in je werk te staan. Ze zijn niet alleen waardevol in professionele omgevingen, maar ook in persoonlijke groei en ontwikkeling.

Persoonsgebonden competenties	
	Verantwoordelijkheid: Het vermogen om taken en verplichtingen serieus te nemen en deze op een betrouwbare manier uit te voeren. Dit omvat het nakomen van afspraken, zelfstandig beslissingen nemen en de gevolgen van eigen handelingen erkennen
	Flexibiliteit: Het vermogen om je aan te passen aan veranderende omstandigheden, onverwachte uitdagingen en nieuwe werkwijzen. Flexibele personen blijven kalm en effectief in dynamische situaties en zoeken actief naar oplossingen.
	Betrouwbaarheid: Consistent en eerlijk handelen, zodat anderen op je kunnen rekenen. Betrouwbare personen komen afspraken na, tonen integriteit en bouwen vertrouwen op binnen teams en organisaties.
	Zelfstandigheid: Het vermogen om zonder voortdurende begeleiding te werken en beslissingen te nemen. Zelfstandige personen plannen hun werk efficiënt, lossen problemen proactief op en nemen verantwoordelijkheid voor hun eigen groei en ontwikkeling.
	Doorzetten: Volharding tonen bij tegenslagen en blijven streven naar het behalen van doelen, ondanks obstakels. Doorzetters laten zich niet snel ontmoedigen en zoeken naar alternatieve oplossingen om uitdagingen te overwinnen.

Interactieve competenties

Interactieve competenties spelen een cruciale rol in hoe je met anderen samenwerkt, communiceert en relaties opbouwt. Ze bepalen hoe effectief je kunt inspelen op verschillende sociale situaties, conflicten oplost en anderen ondersteunt in hun ontwikkeling. Deze vaardigheden zijn onmisbaar in zowel professionele als persoonlijke contexten en dragen bij aan succesvolle samenwerking, wederzijds begrip en een positieve werken- en leeromgeving. Deze competenties helpen je om effectiever samen te werken, verbindingen te leggen en professioneel te groeien. Ze versterken niet alleen je werkprestaties, maar dragen ook bij aan persoonlijke ontwikkeling en succesvolle interacties in het dagelijks leven.

Interactieve competenties	
	Communiceren: Het luisteren en duidelijk zeggen van wat je bedoelt. Je spreekt gemakkelijk andere aan en zorgt ervoor de je met andere kan samenwerken, ook als het moeilijk is.
	Inleven: Het kunnen verplaatsen in de gevoelens, gedachten en situaties van anderen. Inlevingsvermogen helpt bij het opbouwen van sterke relaties, het tonen van begrip en het effectief reageren op verschillende perspectieven en emoties.
	Samenwerken: Het constructief bijdragen aan een gezamenlijk doel door goed samen te werken met anderen. Dit omvat luisteren, overleggen, taken verdelen en respectvol omgaan met verschillende meningen en vaardigheden binnen een team.
	Diversiteit: Het openstaan voor en waarderen van verschillen in cultuur, achtergrond, perspectieven en vaardigheden. Door diversiteit te omarmen, ontstaan innovatieve oplossingen en wordt een inclusieve en respectvolle omgeving gecreëerd.

Informatieverwerkende competenties

In een wereld waarin informatie overal en altijd beschikbaar is, zijn informatieverwerkende competenties essentieel. Deze vaardigheden bepalen hoe goed je informatie kunt analyseren, structureren en toepassen om tot effectieve beslissingen en oplossingen te komen. Of het nu gaat om het verwerken van gegevens, het plannen van taken of het nemen van strategische beslissingen, deze competenties zorgen ervoor dat je efficiënt en doelgericht te werk gaat. Deze competenties helpen je om efficiënt en gestructureerd te werken, beter om te gaan met complexe vraagstukken en doordachte beslissingen te nemen. Ze zijn niet alleen waardevol op de werkvloer, maar ook in het dagelijks leven, waar goed plannen en analyseren van informatie steeds belangrijker wordt.

Informatieverwerkende competenties	
	Creativiteit: Het vermogen om originele en innovatieve ideeën te bedenken en toe te passen. Creativiteit helpt bij het vinden van oplossingen, het bedenken van nieuwe perspectieven en het ontwikkelen van unieke concepten.
	Leergierigheid/ zelfontwikkeling: De drang om voortdurend nieuwe kennis en vaardigheden op te doen. Leergierige mensen zoeken actief naar manieren om zichzelf te verbeteren en zijn bereid om nieuwe uitdagingen aan te gaan.
	Zelfreflectie: Het vermogen om kritisch naar eigen gedrag, prestaties en keuzes te kijken. Zelfreflectie helpt om sterke punten te erkennen en verbeterpunten te ontdekken.
	Omgaan met feedback: Het openstaan voor en constructief verwerken van feedback, zowel positief als negatief. Dit betekent luisteren, leren en de ontvangen input gebruiken om jezelf te verbeteren.

Probleemoplossende competenties

Problemen en uitdagingen zijn onvermijdelijk, zowel in het werk als in het dagelijks leven. Probleemoplossende competenties helpen je om deze situaties effectief en gestructureerd aan te pakken. Ze stellen je in staat om kritisch na te denken, creatieve oplossingen te bedenken en actie te ondernemen, zelfs in complexe of stressvolle omstandigheden. Deze vaardigheden helpen je om met vertrouwen en veerkracht problemen aan te pakken, zowel op de werkvloer als in het dagelijks leven. Door probleemoplossend te denken, blijf je niet vastzitten in obstakels, maar zoek je actief naar mogelijkheden en verbeteringen.

Probleemoplossende competenties	
	Resultaatgericht: Het vermogen om doelgericht te werken en inspanningen te richten op het behalen van concrete resultaten. Resultaatgerichte personen blijven gefocust, werken efficiënt en zetten door om gestelde doelen te realiseren.
	Initiatief: De vaardigheid om proactief te handelen en kansen te zien zonder af te wachten. Dit betekent zelfstandig ideeën aandragen, actie ondernemen en verantwoordelijkheid nemen om verbeteringen door te voeren.
	Beslissen: Het vermogen om onderbouwde keuzes te maken, ook in complexe of onzekere situaties. Dit vereist analyseren, afwegen van opties en verantwoordelijkheid nemen voor de consequenties van gemaakte beslissingen.

Organiserende en leidinggevende competenties

Om efficiënt te werken en teams succesvol te begeleiden, zijn organiserende en leidinggevende competenties onmisbaar. Ze helpen bij het plannen, coördineren en aansturen van taken en mensen, zodat doelen effectief worden bereikt. Deze vaardigheden zorgen ervoor dat processen gestructureerd verlopen en dat iedereen binnen een team of organisatie optimaal kan presteren. Deze competenties helpen bij het creëren van een effectieve werkomgeving waarin structuur, motivatie en resultaatgericht werken centraal staan. Ze zijn essentieel voor iedereen die een rol speelt in het organiseren van taken of het begeleiden van anderen, of dit nu binnen een bedrijf, een organisatie of een team is.

Organiserende en leidinggevende competenties	
	Plannen en organiseren: Het vermogen om taken, middelen en tijd efficiënt in te delen om doelen effectief te bereiken. Dit omvat het stellen van prioriteiten, structureren van werkprocessen en anticiperen op mogelijke uitdagingen.
	Coachen: Het begeleiden en motiveren van anderen in hun ontwikkeling door kennis, vaardigheden en inzichten te delen.
	Leidinggeven: Het vermogen om een team of organisatie aan te sturen en te inspireren. Dit omvat het nemen van verantwoordelijkheid, richting geven, motiveren en mensen samenbrengen om gezamenlijke doelen te bereiken.