

# GEDRAGSTYPEN

## KRACHTEN:

### **Perfectionist:**

Heeft hoge standaard. Doet de dingen (erg) goed. Vaak ook betrouwbaar.

### **Solist:**

Werkt zelfstandig. Gaat 'lekker' zijn/ haar eigen gang. Vaak de stille werkers die ook veel werk verzetten.

### **Helper:**

Ieders favoriete collega. Zorgt ervoor dat klussen gedaan worden. Veel oog voor het werk van anderen.

### **Creatieveling:**

Komt met nieuwe ideeën. Staat open voor verandering. Makkelijk enthousiast te maken.

### **Optimist:**

Houdt de sfeer erin. Pakt makkelijk dingen op. Ziet dingen niet al te zwaar.

## VALKUILEN:

### **Perfectionist:**

Vindt het lastig om te delegeren. Heeft daardoor vaak teveel werk op zijn/haar bordje en is nooit klaar. Rust, regels en 'netheid' zijn vaak belangrijk.

### **Solist:**

Betrekt vaak anderen te laat bij de klus waardoor er stagnatie kan optreden.

### **Helper:**

Zegt moeilijk nee waardoor eigen werk blijft liggen. Trekt ook vaak werkzaamheden naar zich toe.

### **Creatieveling:**

Rondt werk vaak onvoldoende af want hij/ zij heeft alweer nieuwe ideeën. Is vaak snel afgeleid. Vergeet vaak dat wat hij/ zij heeft toegezegd.

### **Optimist:**

Is vaak niet reëel in tijdplanning en detailniveau. Schuift zaken voor zich uit en komt vervolgens in de problemen.

## TIPS gedragstypen

Wat kun je doen wanneer je merkt dat je teveel doorschiet in je gedrag?

### **Perfectionist**

- Eerder met werk stoppen en het werk aan een collega geven voor advies
- Stel jezelf regelmatig de vraag wat de meerwaarde van je inspanning is voor iemand anders
- Geef jezelf van tevoren een hoeveelheid tijd die je aan een opdracht wilt besteden en houd je daar ook aan
- Vraag regelmatig feedback van je omgeving

### **Solist**

- Vraag feedback en input van anderen
- Werk niet meer dan een uur achter elkaar aan een klus door
- Informeer anderen regelmatig over de voortgang en de aard van je werkzaamheden
- Plan bij ingewikkelde projecten overleg in

### **Helper**

- Richt je eerst op je eigen werk en pas daarna op andere verzoeken
- Reageer minder snel op e-mails en verzoeken van collega's
- Zeg één keer per dag 'nee' tegen een verzoek
- Vraag anderen vaker om hulp als daar een aanleiding voor is

### **Creatieveling:**

- Zorg voor een opgeruimd bureau
- Plan 'oninteressante' taken in en maak dingen af
- Werk met een bestand waar je je ideeën in opslaat die niet meteen op een actielijst verschijnen en waar je nu niet mee aan het werk gaat
- Begin de dag met een vervelende klus

### **Optimist**

- Vermenigvuldig de tijd die je ergens mee bezig denkt te zijn met 1,5 of twee
- Wanneer je twijfelt aan het realiteitsgehalte van je belofte, ga er dan van uit dat die belofte niet reëel is
- Wanneer je jezelf iets in de trant van 'dat doen we toch even' hoort zeggen, is het zaak kritisch na te denken
- Vraag bedenktijd wanneer iemand je vraagt iets op te pakken

## OPDRACHT GEDRAGSTYPEN

- Perfectionist
- Solist
- Helper
- Creatieveling
- Optimist

Met welke 2 typen voel jij je het meest verwant?

Beschrijf bij elk type wat je krachten zijn in de dagelijkse praktijk

Beschrijf bij elk type wat je valkuilen zijn in de dagelijkse praktijk

Benoem een aantal acties: wat ga je doen om nog effectiever te werken?