

Ik ontdek mijn gedragsvoorkeuren

Ik ontdek mijn gedragsvoorkeuren in de cluster Creatiekracht

Duid aan in welke mate jij jezelf herkent in onderstaande gedragsomschrijvingen. Zet een kruisje bij '1' als het gedrag absoluut niet bij jou past, een kruisje bij '5' wil zeggen: 'Dit ben ik helemaal!'

Ruime Blik	Voorkeurgedrag	1	2	3	4	5	Omschrijving
	Probleemoplossend creëren						Je houdt ervan om dingen uit te denken. Je vraagt naar het waarom en je bekijkt dingen vanuit verschillende invalshoeken voor je een analyse maakt. Op basis van je inzichten vorm je een kundig oordeel en zoek je naar een oplossing. Of je vooral graag pasklare oplossingen bedenkt en/of praktiseert over lumineuze en originele vondsten of het gewoon leuk vindt om raadsels op te lossen, hangt ook van je andere gedragsvoorkeuren af.
	Artistiek creëren						Je bent kunstzinnig. Je bent een artistieke creatieveling en drukt je graag expressief en plastisch uit. Je kunstzinnigheid kan zich uiten op verschillende gebieden: muziek, poëzie en andere artistieke uitingen.
	Verbeeldend creëren						Je toont een brede, ruime blik op de wereld. Je hebt daarbij een rijke, levendige verbeelding en veel fantasie. Bovendien heb je een goed voorstellingsvermogen. Je komt origineel uit de hoek.
	Innerlijk beschouwen						Je hebt behoefte aan filosoferen, reflecteren, innerlijke beschouwing en/of mediteren. Je zoekt naar diepgang en de zin van het leven. Je leidt een leven vanuit innerlijke verrijking. Anderen schrijven jou levenswijsheid toe. Je staat open om je gevoelens dieper te ervaren.
	Exploreren						Je initieert verandering en zoekt zelf nieuwe zaken op. Je houdt ervan om te experimenteren. Je bent avontuurlijk. Je hebt behoefte aan variatie.
	Pionieren						Je hebt ruimte nodig en voelt een vrijheidsdrang. Je neemt graag een voortrekkersrol op. Je denkt toekomstgericht en vormt graag een visie over waar je naartoe wilt. Je verlegt graag grenzen. Je houdt ervan om te pionieren. Je laat je moeilijk commanderen en je wilt niet graag voor iemands karretje gespannen worden. Je doorbreekt wel eens taboes.
	Zich weetgierig tonen						Je bent in veel geïnteresseerd en toont een brede belangstelling in verschillende zaken. Je geeft je ogen graag de kost en je wilt weten om te weten.

Ik ontdek mijn gedragsvoorkeuren in de cluster Prestatiekracht

Duid aan in welke mate jij jezelf herkent in onderstaande gedragsomschrijvingen. Zet een kruisje bij '1' als het gedrag absoluut niet bij jou past, een kruisje bij '5' wil zeggen: 'Dit ben ik helemaal!'

Focus	Voorkeurgedrag	1	2	3	4	5	Omschrijving
	Praktijkgericht werken						Je bent praktisch ingesteld en toont vernuft. Je houdt ervan om dingen in de praktijk uit te voeren. Je weet vanuit praktisch oogpunt overal een mouw aan te passen. Je steekt graag de handen uit de mouwen.
	Van nature arbeidszintonen						Je bent ijverig. Anderen omschrijven jou regelmatig als een harde werker. Je bent bedrijvig en je ziet overal werk. Je bent plichtsbewust en je voelt je snel verantwoordelijk, waardoor je gemakkelijk in actie komt.
	Doorzetten						Je toont zelfdiscipline en volharding. Je werkt naar een resultaat toe. Na een eenmaal genomen besluit houd je vol, ondanks mogelijke moeilijkheden op je pad. Je werkt doelbewust en je bijt je vast in iets.
	Zich leergierig tonen						Je bent van nature leergierig en je wilt daarbij het naadje van de kous weten. Je verdiept je graag in details en je wilt het fijne van iets kennen.
	Ordelijk werken						Je werkt zorgvuldig, nauwgezet, precies en netjes. Je houdt van structuur en vaste regels. Je zet dingen op een rij en stelt orde op zaken. Je zit vaak te plussen en te minnen.
	Organiseren						Je houdt ervan om dingen te organiseren. Je werkt graag systematisch, methodisch en planmatig. Anderen zien jou als een organisatietalent. Je hebt oog voor efficiëntie.
	Ambitie tonen						Je hebt hoge aspiraties voor jezelf. Je kunt daarbij ongeduld voelen. Je wilt grote stappen voorwaarts zetten, omdat je een duidelijk doel voor ogen hebt.
	Ethisch handelen						Je hebt een sterk verantwoordelijkheidsgevoel en een sterk schuldgevoel. Je wilt het goede doen en de stem van je geweten volgen. Dat vind je je plicht als mens. Je handelt daar principieel in.

Ik ontdek mijn gedragsvoorkeuren in de cluster Prosociale kracht

Duid aan in welke mate jij jezelf herkent in onderstaande gedragsomschrijvingen. Zet een kruisje bij '1' als het gedrag absoluut niet bij jou past, een kruisje bij '5' wil zeggen: 'Dit ben ik helemaal!'

Verbinden	Voorkeurgedrag	1	2	3	4	5	Omschrijving
	Je behulpzaam tonen						Je bent als altruïst erg hulpvaardig. Je helpt mensen met raad en daad. Anderen zien je als behulpzaam. Je reikt hen een helpende hand. Jezelf opofferen om een ander vooruit te helpen is jou niet vreemd.
	Empathie tonen						Je toont medegevoel voor anderen en stemt je af op hun gevoelens. Je leeft je gemakkelijk in en je voelt mensen goed aan. Je toont empathie, leeft mee, stelt gerust, biedt troost, moedigt aan, schenkt aandacht en probeert te stimuleren. Telkens vanuit de positie van de ander. Je bent oprecht bekommerd om anderen.
	Bijdragen op een bescheiden manier						Je werkt graag mee achter de schermen zonder daarbij in de picture te staan en je doet dit geheel onbaatzuchtig. Je bent bescheiden en verlangt niet veel. Je bemoeit je met je eigen zaken. Je cijfert jezelf nogal eens weg. Je bent de supporter achter de schermen die een effectieve bijdrage levert.
	Je flexibel opstellen						Je bent meegaand, inschikkelijk en flexibel. Je komt anderen graag tegemoet en bent tot toenadering bereid. Je bent tolerant en komt graag tot een vergelijk met je omgeving.
	Samenwerken						Je stelt je collegiaal en coöperatief op. Je werkt mee in een team en geeft opbouwende kritiek. Afhankelijk van je andere gedragsvoorkeuren kan de context waarin je graag samenwerkt verschillen.
	Vertrouwen geven						Je wilt anderen vertrouwen en bent bereid om te geloven in het goede van de mens. Je stelt jezelf open en je geeft de ander het voordeel van de twijfel. Je gelooft dat iedereen wel eens fouten maakt en je geeft kansen om ze recht te zetten zonder dat je met argusogen en achterdocht speurt naar de volgende fout. Je bent vergevingsgezind, tolerant en mild. Je toont je onbevooroordeeld en staat open voor diversiteit.
	Je gul tonen						Je bent vrijgevig. Je gunt anderen oprecht iets. Je deelt gemakkelijk wat van jou is als je weet dat je de ander daarmee een plezier doet of kunt verder helpen.

Ik ontdek mijn gedragsvoorkeuren in de cluster dynamische kracht

Duid aan in welke mate jij jezelf herkent in onderstaande gedragsomschrijvingen. Zet een kruisje bij '1' als het gedrag absoluut niet bij jou past, een kruisje bij '5' wil zeggen: 'Dit ben ik helemaal!'

Externe Blik	Voorkeurgedrag	1	2	3	4	5	Omschrijving
	Voor een gezellige sfeer zorgen						Je omgeeft je graag met mensen. Je hebt behoefte aan informele momenten om bij te tanken met anderen om je heen. Je houdt van een gemoedelijke sfeer en je wilt tijd kunnen maken om gezellig samen te zijn. Je bent een gezelligheidsdier en je kunt genieten van het geroezemoes om je heen.
	Sociaal netwerken						Je legt gemakkelijk nieuwe contacten. Je bent spontaan en gericht op anderen. Je bent open en toegankelijk voor anderen. Anderen vinden jou joviaal en amicaal.
	Sociale belangstelling tonen						Je stelt van nature belang in anderen. Je luistert aandachtig naar wat zij te vertellen hebben omdat je oprechte interesse hebt en nieuwsgierig bent naar hun verhaal.
	Actief bewegen						Je bruist van energie, je bent dynamisch en graag in beweging. Die beweging heb je echt nodig. Het helpt je om je beter te concentreren en het reguleert je stress.
	Je snel enthousiast tonen						Je voelt van nature snel enthousiasme. Je hebt niet veel nodig om gemotiveerd te worden. Je loopt snel warm voor een idee. Je zegt dan gemakkelijk 'ja', gaat vlot over tot daden en geeft je dan ook voor de volle honderd procent. Je toont pit en dynamiek.
	Competitie voeren						Je wilt je eigen krachten meten met die van anderen. Je neemt het tegen anderen op en toont daarbij je strijd lust. Afhankelijk van je sportieve aard kun je daarbij al dan niet goed tegen je verlies.
	Ondernemen						Je hebt ondernemingszin. Je neemt initiatief en ziet dingen als een uitdaging. Die uitdaging heb je ook nodig. Je bouwt graag dingen uit.
	Risico nemen						Uit je comfortzone stappen vind je best opwindend. Je gaat risico's niet uit de weg.
	Welbespraakt communiceren						Je bent communicatief. Je drukt je graag uit en je weet dat op een goede manier te doen: vlot, helder, vloeiend en onderhoudend.
	Optimisme tonen						Je bent een positivo en ziet het glas half vol. Je ziet de mogelijkheden naast de obstakels en je richt je op wat er wel kan in plaats van wat er niet kan. Je bent doorgaans opgewekt en hoopvol. Je tilt niet te zwaar aan de zaken en je wacht in vertrouwen af op wat er moet komen.
	Praten en handelen met impact						Je spreekt als een advocaat. Je bent anderen vaak te slim af. Je weet je overal uit te redden en vaak weet je iets te versieren. Je weet overal een antwoord op. Je wiegt iemand in slaap met mooie woorden. Je weet achter zaken te komen zonder dat anderen het beseffen.

Ik ontdek mijn gedragsvoorkeuren in de cluster Mentale kracht

Duid aan in welke mate jij jezelf herkent in onderstaande gedragsomschrijvingen. Zet een kruisje bij '1' als het gedrag absoluut niet bij jou past, een kruisje bij '5' wil zeggen: 'Dit ben ik helemaal!'

Interne Blik	Voorkeurgedrag	1	2	3	4	5	Omschrijving
	Zelfbewust handelen						Je hebt vertrouwen in jezelf om iets voor elkaar te krijgen. Je toont je zelfverzekerd en handelt met een gevoel van eigenwaarde. Je neemt beslissingen. Je slaat je door moeilijkheden heen. Je laat je niet vlug uit het veld slaan. Je bent assertief en laat je rechten gelden. Je hebt een realistische kijk op je eigen potentieel en je stelt realistische verwachtingen tegenover jezelf en je omgeving.
	Zelfregulerend handelen						Je slaagt erin om op een adequate manier om te gaan met stressoren. Je reguleert jezelf en beheerst je stress. Je zoekt telkens opnieuw naar evenwichten die voor jou werken. Je kent jezelf, je omgeving en je anticipeert daarop.
	Steun vragen als dat nodig is						Jouw kracht ligt erin dat je je kwetsbaarheid durft te tonen. Je geeft aan wanneer het moeilijk gaat en je vraagt om hulp. Je hecht waarde aan een warme, sympathieke omgeving. Je waardeert oprechte interesse en bent dankbaar voor hulp. Je werkt graag in een team waarin je je gesteund en ondersteund voelt op momenten dat dat voor jou nodig is.
	Standvastigheid tonen						Je bent consistent, consequent en standvastig. Je toont wilskracht. Je richt je op langetermijngevolgen, waardoor je kunt focussen op wat belangrijk is. Op die manier slaag je erin afleiding en verleiding te weerstaan.
	Autonoom handelen						Je handelt op eigen initiatief, op eigen gezag en verantwoordelijkheid. Je bent zelfredzaam en je vindt het fijn om zelfstandig te mogen werken. Je weet hoe je je plan kunt trekken. Je hebt behoefte aan regelruimte.
	Diplomatiek handelen						Je stelt je op als een diplomaat. Je weet te geven en te nemen, te schipperen en te wegen. Je behandelt de zaken diplomatiek. Je wikt en weegt de termen die je gebruikt en denkt na over de beste manier om iets te bereiken.

Gedragsvoorkeuren staan nooit op zichzelf. Ze spelen dynamisch op elkaar in. Soms versterken ze elkaar, soms lijken ze elkaar tegen te werken. Zo kun je tegelijkertijd een chaotisch kantje hebben door je grote verbeeldingskracht en toch gestructureerd zijn. De onderlinge dynamieken in kaart brengen, is vaak heel verklarend voor jezelf. Het helpt om jezelf beter te ontwikkelen. Heb je hier graag bij hulp bij? Onze CareerFulFillers helpen je graag: welkom@fulfil.be

Plaats nu de gedragsvoorkeuren die je in de vorige tabellen hebt aangekruist in de volgende lijst:

Scores 4 en 5 => plaats deze gedragsvoorkeuren bij 'Geeft mij veel energie' => tabel 1

Score 3 => plaats deze gedragsvoorkeuren bij 'Energie blijft neutraal' => tabel 2

Scores 1 en 2 => plaats deze gedragsvoorkeuren bij 'Kost mij veel energie' => tabel 3

Tabel 1: Overzicht van mijn gedragsvoorkeuren die mij veel energie geven Geeft mij veel energie				
Creatie kracht	Prestatie kracht	Prosociale kracht	Dynamische kracht	Mentale kracht
Geeft mij veel energie	Geeft mij veel energie	Geeft mij veel energie	Geeft mij veel energie	Past bij mij
<input type="checkbox"/> probleemoplossend creëren <input type="checkbox"/> artistiek creëren <input type="checkbox"/> verbeeldend creëren <input type="checkbox"/> innerlijk beschouwen <input type="checkbox"/> exploreren <input type="checkbox"/> pionieren <input type="checkbox"/> weetgierigheid tonen	<input type="checkbox"/> praktijkgericht werken <input type="checkbox"/> van nature arbeidszin tonen <input type="checkbox"/> doorzetten <input type="checkbox"/> je leergierig tonen <input type="checkbox"/> gestructureerd nauwkeurig werken <input type="checkbox"/> organiseren <input type="checkbox"/> ambitie tonen <input type="checkbox"/> ethisch handelen	<input type="checkbox"/> je behulpzaam tonen <input type="checkbox"/> empathie tonen <input type="checkbox"/> bijdragen op een bescheiden manier <input type="checkbox"/> je flexibel opstellen <input type="checkbox"/> samenwerken <input type="checkbox"/> vertrouwen geven <input type="checkbox"/> je gul tonen	<input type="checkbox"/> voor een gezellige sfeer zorgen <input type="checkbox"/> sociaal netwerken <input type="checkbox"/> sociale belangstelling tonen <input type="checkbox"/> actief bewegen <input type="checkbox"/> je snel enthousiast tonen <input type="checkbox"/> competitie voeren <input type="checkbox"/> ondernemen <input type="checkbox"/> risico nemen <input type="checkbox"/> welbespraakt communiceren <input type="checkbox"/> optimisme tonen <input type="checkbox"/> praten en handelen met impact	<input type="checkbox"/> zelfbewust handelen <input type="checkbox"/> zelfregulerend handelen <input type="checkbox"/> steun vragen als dat nodig is <input type="checkbox"/> standvastigheid tonen <input type="checkbox"/> autonoom handelen <input type="checkbox"/> diplomatiek handelen
Ga na welke van deze gedragsvoorkeuren je nog meer zou kunnen inzetten en welke je nog verder wil ontwikkelen. Dit zijn de handelingen die jou gelukkig maken. Als je hierin investeert zal je er steeds beter in worden en kan je volgens potentieel excelleren met een vervuld gevoel. Probeer een omgeving te creëren waarin je zoveel mogelijk van deze handelingen aan bod kan laten komen.				

Tabel 2: Overzicht van mijn gedragsvoorkeuren die eerder een neutraal effect hebben op mij als ik ze ten uitvoer breng Energie blijft neutraal				
Creatie kracht	Prestatie kracht	Prosociale kracht	Dynamische kracht	Mentale kracht
Energie blijft neutraal	Energie blijft neutraal	Energie blijft neutraal	Energie blijft neutraal	Energie blijft neutraal
<input type="checkbox"/> probleemoplossend creëren <input type="checkbox"/> artistiek creëren <input type="checkbox"/> verbeeldend creëren <input type="checkbox"/> innerlijk beschouwen <input type="checkbox"/> exploreren <input type="checkbox"/> pionieren <input type="checkbox"/> weetgierigheid tonen	<input type="checkbox"/> praktijkgericht werken <input type="checkbox"/> van nature arbeidszin tonen <input type="checkbox"/> doorzetten <input type="checkbox"/> je leergierig tonen <input type="checkbox"/> gestructureerd nauwkeurig werken <input type="checkbox"/> organiseren <input type="checkbox"/> ambitie tonen <input type="checkbox"/> ethisch handelen	<input type="checkbox"/> je behulpzaam tonen <input type="checkbox"/> empathie tonen <input type="checkbox"/> bijdragen op een bescheiden manier <input type="checkbox"/> je flexibel opstellen <input type="checkbox"/> samenwerken <input type="checkbox"/> vertrouwen geven <input type="checkbox"/> je gul tonen	<input type="checkbox"/> voor een gezellige sfeer zorgen <input type="checkbox"/> sociaal netwerken <input type="checkbox"/> sociale belangstelling tonen <input type="checkbox"/> actief bewegen <input type="checkbox"/> je snel enthousiast tonen <input type="checkbox"/> competitie voeren <input type="checkbox"/> ondernemen <input type="checkbox"/> risico nemen <input type="checkbox"/> welbespraakt communiceren <input type="checkbox"/> optimisme tonen <input type="checkbox"/> praten en handelen met impact	<input type="checkbox"/> zelfbewust handelen <input type="checkbox"/> zelfregulerend handelen <input type="checkbox"/> steun vragen als dat nodig is <input type="checkbox"/> standvastigheid tonen <input type="checkbox"/> autonoom handelen <input type="checkbox"/> diplomatiek handelen

Deze gedragsvoorkeuren kunnen je zeker helpen om je doelen in je leven en in je werk te bereiken. Op zichzelf geven ze je niet zoveel energie, maar ze kosten je ook niet veel energie. Ze zijn een goede aanvulling op de handelingen uit de vorige tabel. Bovendien kan je soms inzetten om de gedragsvoorkeuren waar je veel energie van krijgt te optimaliseren.

Tabel 3: Overzicht van gedragingen uit de lijst van gedragsvoorkeuren die mij veel energie kosten | Kost mij veel energie

Creatie kracht	Prestatie kracht	Prosociale kracht	Dynamische kracht	Mentale kracht
Kost mij veel energie	kost mij veel energie	Kost mij veel energie	Kost mij veel energie	Kost mij veel energie
<input type="checkbox"/> probleemoplossend creëren <input type="checkbox"/> artistiek creëren <input type="checkbox"/> verbeeldend creëren <input type="checkbox"/> innerlijk beschouwen <input type="checkbox"/> exploreren <input type="checkbox"/> pionieren <input type="checkbox"/> weetgierigheid tonen	<input type="checkbox"/> praktijkgericht werken <input type="checkbox"/> van nature arbeidszin tonen <input type="checkbox"/> doorzetten <input type="checkbox"/> je leergierig tonen <input type="checkbox"/> gestructureerd nauwkeurig werken <input type="checkbox"/> organiseren <input type="checkbox"/> ambitie tonen <input type="checkbox"/> ethisch handelen	<input type="checkbox"/> je behulpzaam tonen <input type="checkbox"/> empathie tonen <input type="checkbox"/> bijdragen op een bescheiden manier <input type="checkbox"/> je flexibel opstellen <input type="checkbox"/> samenwerken <input type="checkbox"/> vertrouwen geven <input type="checkbox"/> je gul tonen	<input type="checkbox"/> voor een gezellige sfeer zorgen <input type="checkbox"/> sociaal netwerken <input type="checkbox"/> sociale belangstelling tonen <input type="checkbox"/> actief bewegen <input type="checkbox"/> je snel enthousiast tonen <input type="checkbox"/> competitie voeren <input type="checkbox"/> ondernemen <input type="checkbox"/> risico nemen <input type="checkbox"/> welbespraakt communiceren <input type="checkbox"/> optimisme tonen <input type="checkbox"/> praten en handelen met impact	<input type="checkbox"/> zelfbewust handelen <input type="checkbox"/> zelfregulerend handelen <input type="checkbox"/> steun vragen als dat nodig is <input type="checkbox"/> standvastigheid tonen <input type="checkbox"/> autonoom handelen <input type="checkbox"/> diplomatiek handelen
<p>Van deze gedragingen hou je niet echt. Als je ze moet toepassen dan putten ze je als het ware uit. Het is dan ook de bedoeling om ze weinig mogelijk in te zetten en om ze te ontwikkelen tot op een voor jou aanvaardbaar niveau, net voldoende om ze te kunnen inzetten als je ze echt nodig hebt. Het hoeft niet je ambitie te zijn om proberen uit te blinken in deze gedragingen. Die energie kan je beter stoppen in het ontwikkelen van de gedragingen die aangeduid hebt in de bovenste tabel.</p>				

Breng nu voor je gedragsvoorkeuren uit de eerste tabel, die waar je veel energie van krijgt, in kaart welke je valkuilen zijn en wat voor jou de te ontwikkelen uitdaging is. Kijk daarbij of er gedragingen zijn die je hebt aangeduid in tabel 1 en 2 die je daarbij kunnen helpen:

Voorkeurgedrag	Mijn valkuil Als ik te veel van dit gedrag stel, dan heb ik zelf of hebben anderen het lastig met ...	Uitdaging Wat zou ik in dat geval meer – minder of anders kunnen doen?	Wat of wie kan mij daarbij helpen?