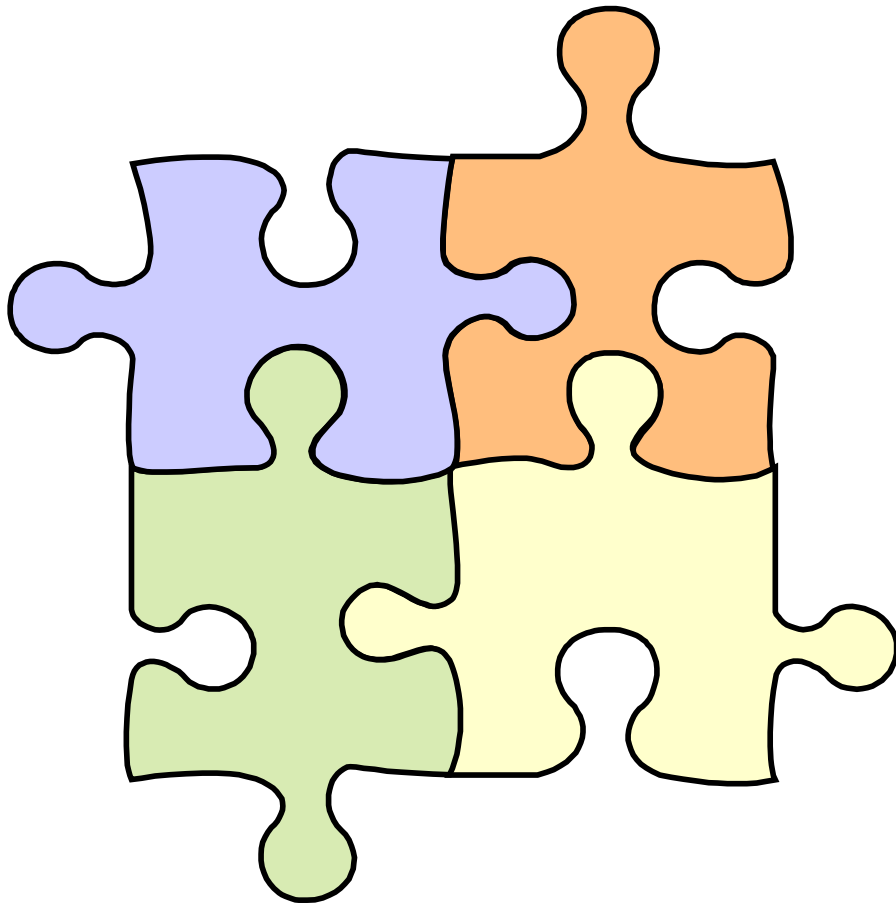


**Beter leren
omgaan met
jezelf
en
anderen**



Inhoud

Bladzijde

Beter leren omgaan met anderen houdt in:

JEZELF BEGRIJPEN	2
BESCHRIJVENDE PERSOONS-KENMERKEN	3
SCOREBLAD.....	4
"DE DOENER" (CHOLERICUS).....	5
"DE BEÏNVLOEDER" (SANGUINICUS)	6
"DE MEEVOELER" (FLEGMATICUS)	7
"DE DENKER" (MELANCHOLICUS)	8
PERSOONLIJK PROFIEL	9
ANDEREN BEGRIJPEN.....	10
BEGRIJPEN VAN "DOENERS" – CHOLERICI	11
BEGRIJPEN VAN "BEÏNVLOEDERS" - SANGUINICI	12
BEGRIJPEN VAN "MEEVOELERS" – FLEGMATICI	13
BEGRIJPEN VAN "DENKERS" – MELANCHOLICI	14
OVERZICHT TEMPERAMENTEN BEGRIJPEN	15
HET ONTWIKKELEN VAN FLEXIBILITEIT	16
STAP 1 TEMPERAMENTEN VASTSTELLEN DOOR OBESERVEREN.....	17
STAP 2 RELATIONELE NODEN BEGRIJPEN	17
STAP 3 POSITIEVE HOUDINGEN ONTWIKKELEN	18
STAP 4 SPANNINGSVELDEN AANWIJZEN.....	19
STAP 5 STAPPEN ZETTEN OM FLEXIBEL TE ZIJN.....	20
ONTWIKKEL JE FLEXIBILITEIT.....	21
EINDOVERZICHT TEMPERAMENTEN.....	22

Copyright © 1995 WTB
4201 North Peachtree Road
Atlanta, Georgia 30341
U.S.A.

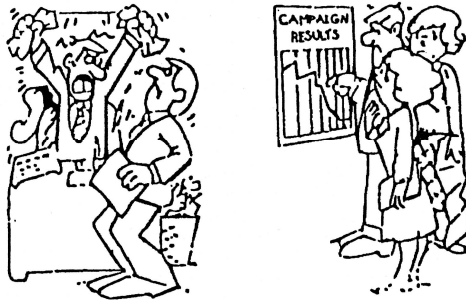
“Beter leren omgaan met anderen” houdt in:

Jezelf begrijpen

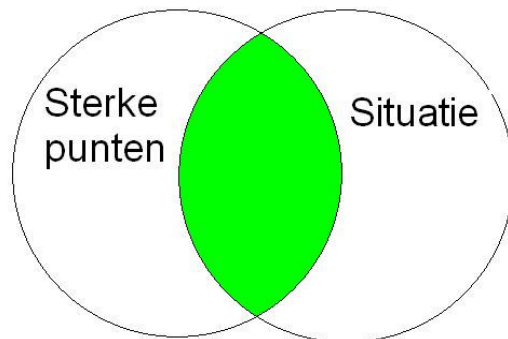
Iedereen heeft sterke punten



Iedereen heeft zwakke punten



Je bent het effectiefst in situaties waar je op je sterke punten kunt voortbouwen



Beschrijvende persoons-kenmerken

Omcirkel in iedere rij één woord dat jou het beste omschrijft
 Bijvoorbeeld: Terughoudend - Krachtig - Voorzichtig - Expressief

A	B	C	D
1. Ingetogen	1. Krachtig	1. Voorzichtig	1. Expressief
2. Pionier	2. Correct	2. Emotioneel	2. Tevreden
3. Bereidwillig	3. Levendig	3. Moedig	3. Nauwkeurig
4. Koppig	4. Verlegen	4. Besluiteloos	4. Onvoorspelbaar
5. Respecterend	5. Hartelijk	5. Geduldig	5. Vastbesloten
6. Overtuigend	6. Onafhankelijk	6. Behulpzaam	6. Vriendelijk
7. Voorzichtig	7. Evenwichtig	7. Besluitvaardig	7. Sfeerbrenger
8. Populair	8. Assertief	8. Perfectionistisch	8. Vrijgevig
9. Onvoorspelbaar	9. Verlegen	9. Besluiteloos	9. Twistziek
10. Instemmend	10. Optimistisch	10. Volhoudend	10. Inschikkelijk
11. Positief	11. Nederig	11. Gezellig	11. Spraakzaam
12. Vriendelijk	12. Welwillend	12. Grappenmaker	12. Sterke wil
13. Charmant	13. Avontuurlijk	13. Gedisciplineerd	13. Consequent
14. Niet willen kwetsen	14. Droge humor	14. Agressief	14. Aantrekkelijk
15. Enthousiast	15. Analytisch	15. Sympathiek	15. Vastbesloten
16. Bazig	16. Inconsequent	16. Traag	16. Kritisch
17. Gevoelig	17. Sterke persoonlijkheid	17. Energiek	17. Ontspannen
18. Invloedrijk	18. Vriendelijk	18. Onafhankelijk	18. Netjes
19. Idealistisch	19. Populair	19. Opgewekt	19. Openhartig
20. Ongeduldig	20. Humeurig	20. Doelloos	20. Opschepperig
21. Competitieverricht	21. Spontaan	21. Trouw	21. Bedachtzaam
22. Zelfopofferend	22. Attent	22. Overtuigend	22. Moedig
23. Angstig	23. Veranderlijk	23. Pessimistisch	23. Tactloos
24. Verdraagzaam	24. Gewoontegetrouw	24. Stimulerend	24. Inventief

Scoreblad

Neem de omcirkelde eigenschappen van het vorige blad hier over!

Voorbeeld:

Heb je bij de 1^e rij van het vorige blad B omcirkelt, omcirkel de B dan ook hier!

Nr	Doener Cholericus	Beïnvloeder Sanguinicus	Meevoeler Flegmaticus	Denker Melancholicus
1	B	D	A	C
2	A	C	D	B
3	C	B	A	D
4	A	D	C	B
5	D	B	C	A
6	B	A	D	C
7	C	D	B	A
8	B	A	D	C
9	D	A	C	B
10	C	B	D	A
11	A	D	C	B
12	D	C	A	B
13	B	A	D	C
14	C	D	B	A
15	D	A	C	B
16	A	B	C	D
17	B	C	D	A
18	C	A	B	D
19	D	B	C	A
20	A	D	C	B
21	A	B	C	D
22	D	C	B	A
23	D	B	A	C
24	D	C	A	B
SCORE				

“De Doener” (Cholericus)

(Ik wil er helemaal voor gaan!!!!)

DE DOENER



Sterke punten

Tot de neigingen behoren:

- Onmiddellijke resultaten willen
- Snel beslissen
- Volhardend
- Problemen oplossen
- De leiding nemen
- Onafhankelijk
- Uitdagingen aannemen

Tot de ideale omgeving behoren:

- Vele nieuwe en gevarieerde activiteiten
- Mogelijkheid om dingen aan te pakken
- Steeds nieuwe uitdagingen
- Moeilijke opdrachten
- Vrijheid om te beslissen en te handelen
- Controle over de situatie
- Directe antwoorden van anderen

Zwakke punten

Tot de neigingen behoren:

- Ongevoelig naar anderen toe
- Ongeduldig
- Ziet geen risico en is niet voorzichtig
- Niet flexibel of toegeeflijk
- Neemt te veel hooi op z'n vork
- Niet geïnteresseerd in details
- Houdt niet van beperkingen
- Eist te veel van anderen

Heeft anderen nodig die zorgen voor

- Gevoeligheid voor noden van anderen
- Voorzichtigheid
- Details en feiten

Moeten zich ontwikkelen in de volgende gebieden

- Meer geduld
- Gevoelig voor de noden van anderen
- Meer flexibel zijn

“De Beïnvloeder” (Sanguinicus)

Ik ga ervoor en het wordt geweldig!!

DE BEÏNVLOEDER



Sterke punten

Tot de neigingen behoren:

- Optimistisch
- Enthousiast
- Persoonlijk – trekt mensen aan
- Een goede indruk maken
- Verbaal goed onderlegd
- Een verlangen om anderen te helpen
- Schept een vrolijk klimaat

Tot de ideale omgeving behoren:

- Vriendelijke atmosfeer
- Vrijheid in handelen en niet te veel detail
- Mogelijkheid om anderen te beïnvloeden
- Openbare herkenning van bekwaamheid
- Mogelijkheid om mening te uiten
- Positieve bevestiging en waardering
- Enthousiaste reactie op ideeën

Zwakke punten

Tot de neigingen behoren:

- Maakt dingen niet af
- Je doet dingen beter voor dan de werkelijkheid
- Te hoge verwachting van resultaten
- Verkeerd beoordelen van capaciteiten
- Praat te veel
- Handelt impulsief
- Trekt te snel conclusies
- Neemt teveel hooi op de vork

Heeft anderen nodig die zorgen voor

- Details afwerken
- Logische benadering
- Concentratie op de taak

Moeten zich ontwikkelen in de volgende gebieden:

- Betere controle over tijd
- Objectief beslissingen maken
- Bezint eer gij begint

"De Meevoeler" (Flegmaticus)

Niet IK, maar wij moeten er samen voor gaan. Het liefst als we er allemaal klaar voor zijn.

DE MEEVOELER



Sterke punten

Tot de neigingen behoren:

- Ondersteunend
- Meegaand
- Trouw
- Zelfbeheersing
- Consequent
- Kan goed luisteren
- Werkt volgens vaste werkpatronen

Tot de ideale omgeving behoren:

- Oprechte waardering
- Minimale conflicten
- Zekerheid - veiligheid
- Erkenning van je werk
- Afgebakend werkterrein
- Conventionele werkpatronen
- Gelegenheid vriendschap te ontwikkelen

Zwakke punten

Tot de neigingen behoren:

- Wil geen veranderingen
- Vindt "deadlines" moeilijk
- Te toegeeflijk zijn
- Dingen uitstellen
- Geen beslissingen nemen
- Dingen tegen mensen hebben en houden
- Bezitterig zijn
- Toont weinig initiatief

Heeft anderen nodig die zorgen voor

- Uitdaging om iets nieuws te proberen
- Hulp bij het oplossen van moeilijke problemen
- Initiatief en verandering

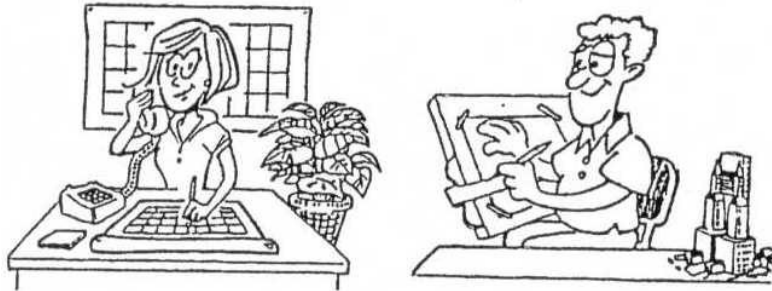
Moeten zich ontwikkelen in de volgende gebieden:

- Confrontaties onder ogen zien - aangaan
- Meer initiatief nemen
- Hoger tempo ontwikkelen

“De Denker” (Melancholicus)

Waar gaan we voor? Waarom gaan we ervoor? Hoe gaan we ervoor? Wie gaat er eigenlijk? Wat gebeurt er als we niet gaan, of niet arriveren? Eerst een paar antwoorden anders ga ik niet!!

DE DENKER



Sterke punten

Tot de neigingen behoren:

- Orde en netheid
- Nauwgezet - plichtsgetrouw
- Gedisciplineerd
- Precies
- Grondig
- Diplomatiek met mensen
- Analytisch

Zwakke punten

Tot de neigingen behoren:

- Schuift beslissingen voor zich uit
- Spenderen te veel tijd met details
- Vasthouden van schema en planning
- Gering zelfbeeld
- Controversie vermijden
- Aarzelend nieuwe dingen proberen
- Gevoelig voor kritiek
- Pessimistisch

Tot de ideale omgeving behoren:

- Gedetailleerd kunnen werken
- Kritiek kunnen uiten
- Stabiele omgeving
- Een nauwkeurige taakomschrijving
- Mogelijkheid om vooruit te plannen
- Tijd om dingen goed te doen

Heeft anderen nodig die zorgen voor

- Snelle besluitvorming
- Verzekering
- Vergroten van prestatiemogelijkheden

Moeten zich ontwikkelen in de volgende gebieden:

- Minder gesloten zijn – meer open staan
- Ontwikkelen van zelfvertrouwen
- Optimistischer zijn

Persoonlijk profiel

*He who takes the
wrong road makes the
journey twice...*



Proverbs 22:6

Teach a child to choose the right path, and
when he is older he will remain upon it.

Temperament

Mijn twee hoogste scores zijn:

1.
2.

Sterke punten

Ik ben geneigd tot

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Mijn ideale omgeving bestaat uit:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Zwakke punten

Ik ben geneigd tot:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

Ik heb anderen nodig voor:

- 1)
- 2)
- 3)

Ik moet me ontwikkelen op het
gebied van:

- 1)
- 2)
- 3)

“Beter leren omgaan met jezelf en anderen” houdt in:

Anderen begrijpen

Andere temperamenten verschillen van jou op het gebied van



Basismotivatie

Beste omgeving

Wat ze aanvaarden
of verwerpen



Sterkste punten

Zwakste punten

Gedrag onder spanning



Waarde in een team

Tijdsbeheer

Communicatie



Emotionele reactie

Besluitneming

Relationele noden



Het begrijpen en erkennen van deze verschillen is een sleutel tot het succesvol omgaan met anderen.

Begrijpen van “Doeners” – Choleric



Wat motiveert ze:	Resultaten en uitdagingen
Beste omgeving:	Nieuwe uitdagingen Vrijheid om te beslissen en handelen Afwisseling – verscheidenheid
Accepteert:	Moeilijke opdrachten
Wijst af:	Passiviteit
Gedrag onder stress & spanningen:	Autocratisch (alleenheersend) / eigenmachtig optreden
Zal leren van / profijt hebben van:	Luisteren
Sterke punten	Zwakke punten:
Krijgt dingen voor elkaar – doener	Ongevoelig voor anderen
Neemt makkelijk beslissingen	Ongeduldig, ziet risico's en feiten over het hoofd
Volhardend	Niet flexibel of toegeeflijk

Begrijpen van “Beïnvloeders” - Sanguinici



Wat motiveert ze:	Erkenning en bevestiging / "schouderklopje"
Beste omgeving:	Vriendelijke atmosfeer Vrijheid in handelen en niet te veel detail Mogelijkheid om anderen te beïnvloeden
Accepteert:	Betrokkenheid met anderen
Wijst af:	Isolatie van mensen
Gedrag onder stress& spanningen:	Agressief / aanvallend
Zal leren van:	Afwachten / even stilstaan
Sterke punten:	Zwakke punten:
Optimistisch	Beter voordoen dan werkelijkheid / / overdrijven
Persoonlijk / trekt mensen aan	Manipuleren
Enthousiast	Maakt dingen niet af

Begrijpen van “Meevoelers” – Flegmatici



Wat motiveert ze:	Vriendschap en waardering
Beste omgeving	Specialisering Werken in groepsverband Vertrouwde werksfeer
Accepteert:	Vriendschappen
Wijst af:	Confrontaties en conflicten
Gedrag onder stress & spanningen:	Geven toe aan... legt zich erbij neer
Zal leren van:	Initiatief nemen
Sterke punten:	Zwakke punten:
Ondersteunend	Inschikkelijk zijn
Trouw	Benutten niet alle mogelijkheden / gemiste kansen
Meegaand	Teruggetrokken

Begrijpen van “Denkers” – melancholici



Wat motiveert ze:

Dingen goed doen (kwaliteit)

Beste omgeving:

Ondersteunend en voorspelbaar

Nauwkeurig afgebakend

Precisie nodig

Accepteert:

Methodiek

Wijst af:

Gebrek aan kwaliteit

Gedrag onder stress & spanningen: Ontwijkend

Zal leren van:

Zich uitspreken

Sterke punten:Zwakke punten:

OrdelijkKritisch

GrondigTe gedetailleerd

AnalytischTe voorzichtig

Overzicht temperamenten begrijpen

	Doener	Beïnvloeder	Meevoeler	Denker
Bijdrage aan een team	Neemt initiatief	Beïnvloedt mensen	Legt relaties	Richt zich op details
Gemotiveerd door	Resultaten Uitdaging Actie	Erkenning Waardering Zichtbaarheid	Relaties Waardering	Gelijk hebben Kwaliteit
Tijdsbeheer	Gericht op nu! Efficiënt gebruik van tijd Wil "to the point" zijn	Gericht op toekomst Neiging zich op het volgende te werpen	Gericht op heden Is soms bezig met mensen ten nadele van de taak	Gericht op verleden Werkt langzamer om zeker te zijn van nauwkeurigheid
Communicatie	Eenrichting... Niet goed in luisteren Beter in aanknopen van een gesprek	Enthousiast, stimulerend Vaak eenrichting Kan anderen inspireren	Tweerichtings verkeer Kan goed luisteren	Goede luisteraar vooral op het gebied van taken
Emotionele reactie	Afstandelijk	Op en neer snel opgewonden	Warm Vriendelijk	Gevoelig Voorzichtig
Besluitneming	Impulsief Beslist altijd met het doel voor ogen	Intuïtief, snel Veel winnen of verliezen	Relatiegericht Komt langzaam tot beslissen door inbreng van anderen	Terughoudend Grondig Heeft veel bewijzen nodig
Gedrag onder spanning	Eigenmachtig	Aanvallend	Berustend	Vermijdend

Beter leren omgaan met anderen houdt in

Het ontwikkelen van flexibiliteit

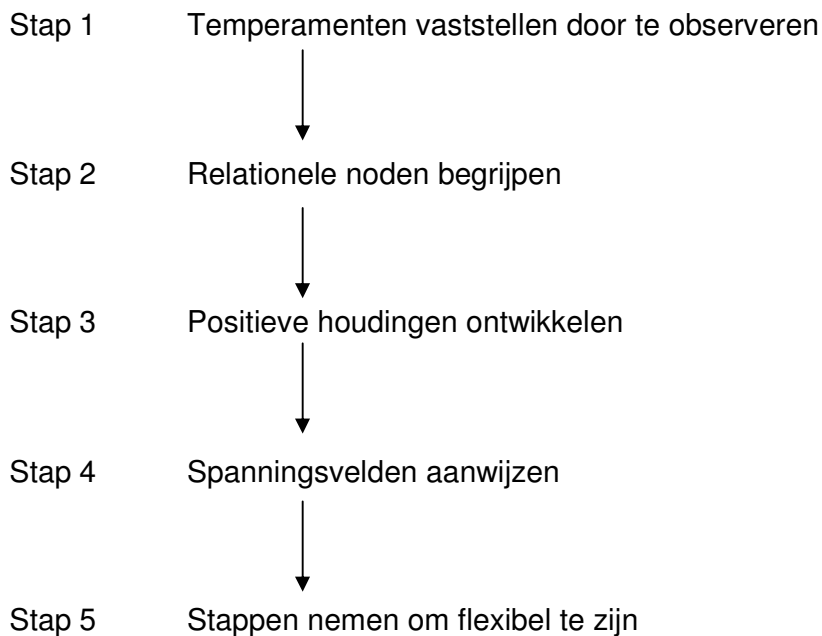
Flexibiliteit is....

De bekwaamheid om je gedrag aan te passen en daardoor aan de noden van anderen tegemoet te komen

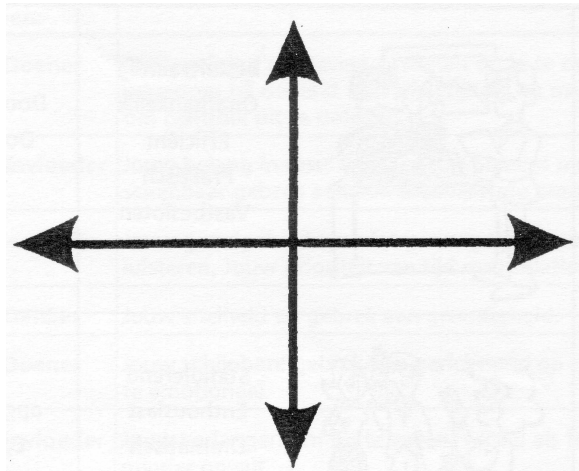
Drie waarheden over relaties...

- 1) Ik kan anderen veranderen door directe actie
- 2) Ik kan alleen
- 3) Als verander, zullen anderen veranderen in reactie op mij.

Vijf stappen om flexibiliteit te ontwikkelen



Stap 1 Temperamenten vaststellen door observeren



Stap 2 Relationele noden begrijpen

	Doener	Beïnvloeder	Meevoeler	Denker
Hoe mee omgaan?				
Hoe overtuigen?				
Hoe niet mee eens zijn?				

Stap 3 Positieve houdingen ontwikkelen

	Sterke punten	Zwakke punten
DOENER 	Besluitvaardig Onafhankelijk Efficiënt Praktisch Vastbesloten	Ruw Doordrammerig Dominerend Streng Hard
BEINVLOEDER 	Stimulerend Enthousiast Dramatisch Uitbundig Aantrekkelijk	Snel opgewonden Egoïstisch Reagerend Manipulatief Teveel praten
MEEVOELER 	Steunend Bereidwillig Betrouwbaar Trouw Instemmend	Meelopen Vervelend Afhankelijk Traag Terugtrekken
DENKER 	Grondig Vasthoudend Netjes Ernstig IJverig	Kritisch Saai Besluiteloos Moralistisch Kieskeurig

Stap 4 Spanningsvelden aanwijzen

Als jij bent een ...	En de ander is een ...	Kan dit gedrag spanning veroorzaken...
DOENER	Doener	Jouw neiging om teveel autoriteit op je te nemen, wat de ander beperkt in vrijheid en mogelijkheid om controle uit te oefenen.
	Beïnvloeder	Jouw belang in resultaat, gecombineerd met een schijnbaar gebrek aan een motiverende omgeving
	Meevoeler	Jouw neiging niet genoeg te luisteren en voorkeur voor tijd(pad) boven relaties
	Denker	Jouw snelheid en gebrek aan grondigheid
BEINVLOEDER	Doener	Jouw schijnbaar gebrek aan gerichtheid op resultaat / te emotioneel
	Beïnvloeder	Jouw verlangen om op te vallen, vooral als de ander daardoor minder opvalt
	Meevoeler	De oppervlakkigheid van sommige van je relaties en je snelheid.
	Denker	Je gebrek aan aandacht voor details en je impulsieve neigingen.
MEEVOELER	Doener	De tijd die je uittrekt om over onbelangrijke zaken te praten
	Beïnvloeder	Je schijnbare gebrek aan snelheid
	Meevoeler	Je gebrek aan initiatief, vooral als de ander daardoor initiatief moet nemen
	Denker	Je gerichtheid op mensen – gebabbel, niet taakgericht bezig zijn.
DENKER	Doener	Je tragere en systematische tempo
	Beïnvloeder	Je aandacht voor details
	Meevoeler	Je gebrek aan uitingen van “Hoe je je voelt”
	Denker	Je verlangen om meer gelijk te hebben dan de ander

Stap 5 Stappen zetten om flexibel te zijn...

Als je bent	
DOENER	• Meer luisteren • Je richten op mensen • Flexibeler zijn • Meer steun geven • Warmer en meer open zijn • Geduld
BEINVLOEDER	• Vertragen • Emoties bedwingen • Activiteiten evalueren..... • Afwerken..... • Meer luisteren • Richten op details / feiten
MEEVOELER	• Confrontatie aangaan • Besluitvaardiger zijn..... • “Nee” leren zeggen • Meer initiatief nemen • Sneller werken • Directer zijn.....
DENKER	• Meer open / flexibel zijn • Op je intuïtie afgaan..... • Sneller reageren • Optimistischer zijn..... • Minder op feiten gericht zijn • Meer risico's nemen.....

Ontwikkel je flexibiliteit....

tegenover

Stap 1 Temperament vaststellen door te observeren

Deze persoon is een

Stap 2 Relationele noden begrijpen

De relationele noden van deze persoon zijn.....

Hoe omgaan?

Hoe overtuigen?

Hoe mee oneens zijn?

Stap 3 Positieve houding ontwikkelen

De sterke punten van de ander zijn

.....
.....
.....

Stap 4 Spanningsvelden aanwijzen

Mijn gedrag dat spanning bij de ander kan veroorzaken is ...

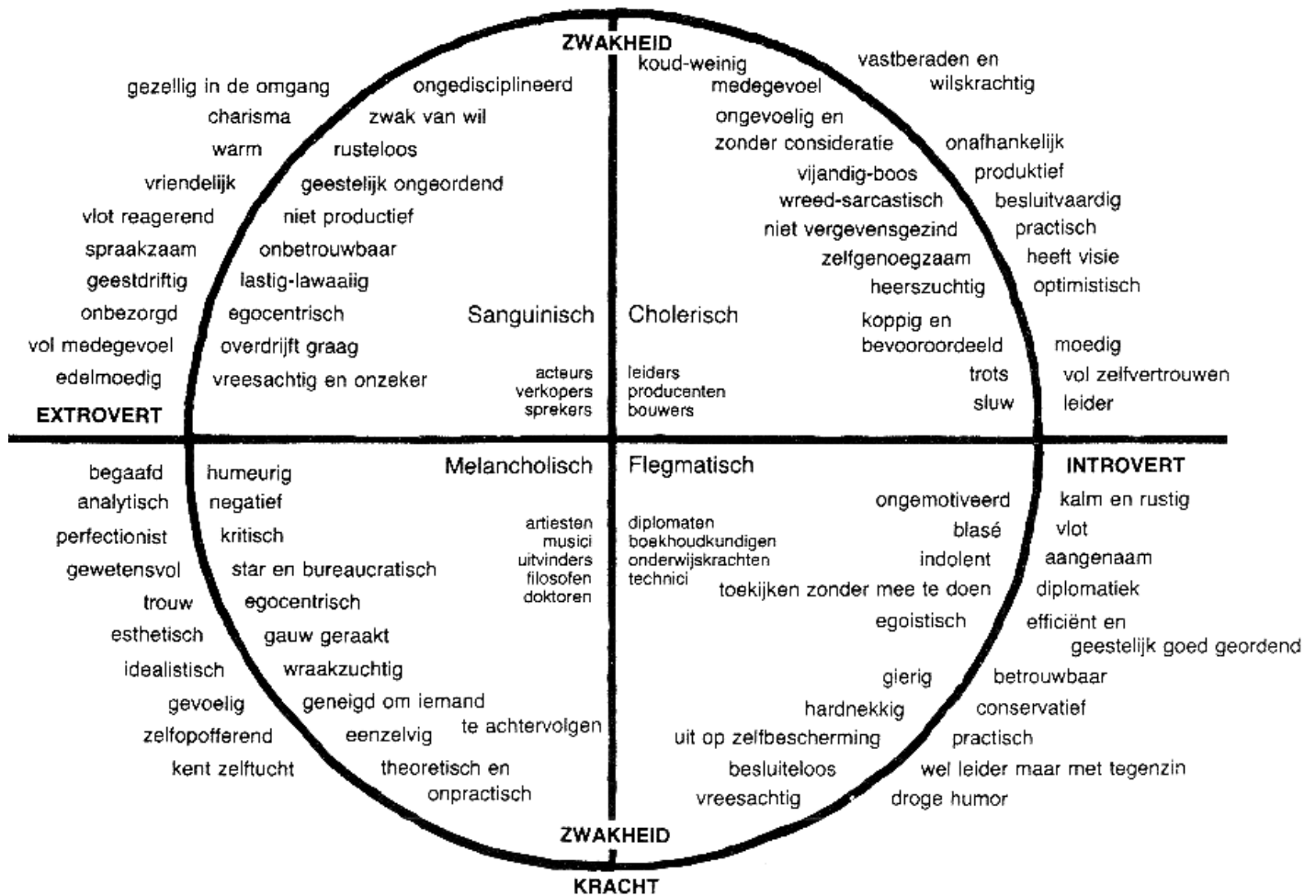
.....
.....
.....

Stap 5 Stappen zetten om flexibel te zijn

Stappen die ik kan zetten om flexibel te zijn...

.....
.....
.....

Eindoverzicht temperamenten



(Overgenomen uit "De Geest en de moderne man" van Tim Lahaye)

In bovenstaand schema nogmaals de 4 basistypen. Binnen in de cirkel staan de problemen voor elk type, buiten de cirkel staat de mens die men door Gods genade kan worden binnen jouw type.

Je begrijpt beter hoe verschillend God ons heeft gemaakt als individu en hoe mooi het is de ander te aanvaarden en te complementeren.

De aangereikte handvatten stellen je in staat om behoorlijke stappen te maken op het gebied van "Beter omgaan met jezelf en met anderen".