MIJN BREIN-HANDLEIDING

Iedereen is anders. Ieder brein is anders. Mogen we een kijkje nemen in dat van jou? Dan kunnen we samen kijken op welke manier jij het prettigst werkt aan dingen die er voor jou toe doen. En wat voor jou een goede samenwerking is.

Haal door wat niet van toepassing is

Werkomgeving

Ik heb graag een vaste / flexibele plek
Ik werk graag .... procent van mijn werkdagen thuis
Mijn werkuren zijn bij voorkeur vast / flexibel
Aanvullende voorwaarden voor een fijne werkomgeving:

.....

.....

.....

Communicatie

Als mijn fysieke aanwezigheid niet nodig is gebruik ik bij voorkeur mail / app / videobellen
Ik heb wel/geen behoefte mij goed voor te bereiden op vergaderingen
Vergaderingen heb ik het liefst online / fysiek
Aanvullende behoeften voor prettige communicatie zijn voor mij:

.....

.....

.....

© Saskia Schepers

Leiding

Ik gedij het best met duidelijke instructies / kaders, maar de invulling is aan mij / volledige vrijheid

Ik werk graag alleen / soms alleen, soms in een team / in een team

Ik stem graag veel af / ik werk graag zelfstandig

Werk

Ik doe het liefst routinematig werk / steeds nieuwe dingen werk

Ik ben meer een generalist / specialist

Ik doe graag één ding / meerdere projecten tegelijk

Aanvullende informatie over werk wat goed bij me past:

.....

.....

.....

.....

Leren

Ik leer het liefst door te doen / te lezen / mee te lopen

Ik heb geen / wel behoefte aan een mentor

Ik leer het liefst alleen / in een groep

Aanvullende informatie over hoe ik graag leer:

.....

.....

.....

.....

Mijn denkeigenschappen

- ☐ Analytisch
- ☐ Associatief
- ☐ Beeldend
- ☐ Logisch
- ☐ Conceptueel
- ☐ Lineair (volgordelijk)

- ☐ Non-lineair (niet-volgordelijk)
- ☐ Abstract
- ☐ Praktisch
- ☐ Pragmatisch
- ☐ Snelle denker
- ☐ Reflectief
- ☐ Onderzoekend
- ☐ Anders: .....

Een werksituatie waarin ik helemaal in mijn element was en waar ik heel positief op terugkijk:

.....

.....

.....

.....

Mogelijke vervolgvragen:
Hoe voel ik me daarover (trots, blij, euforisch)?
Wat maakte het zo passend voor mij?
Met wie heb ik toen gewerkt?
Waar heeft dit werk aan bijgedragen?
Hoe heeft dit bijgedragen aan mijn zelfvertrouwen?

Een goede metafoor voor mijn brein is:

.....

.....

.....

.....

Mijn energiedashboard:

Ik gedij bij veel / gemiddeld / weinig prikkels en dat merk ik aan...

.....

.....

.....

.....

Ik geef de voorkeur aan een-op-een / groepen en dat merk ik aan...

.....

.....

.....

.....

Ik heb behoefte aan veel / gemiddeld / weinig structuur en dat merk ik aan...

.....

.....

.....

.....

Ik vind weinig / gemiddeld/ veel sturing fijn en dat merk ik aan...

.....

.....

.....

.....

Ik heb een gelijkmatig / ongelijkmatig werkritme en dat merk ik aan...

.....

.....

.....

.....

Ik zou over mezelf zeggen (kies de 10 belangrijkste uitspraken):

- ☐ Ik ben iemand die verbinding maakt op inhoud, meer dan op persoonlijk vlak
- ☐ Ik zie meer details dan collega's
- ☐ Ik zit vaak te droedelen om me te kunnen concentreren
- ☐ Ik wil collega's graag goed kennen
- ☐ Ik vind het vervelend als anderen zich niet aan de afgesproken werkwijze houden
- ☐ Ik ben bijzonder creatief
- ☐ Ik ben zeer consciëntieus
- ☐ Ik leg sneller verbanden dan collega's
- ☐ Ik heb een buitengewoon goed ruimtelijk inzicht
- ☐ Ik vind afspraken nakomen erg belangrijk
- ☐ Ik doorzie makkelijk patronen
- ☐ Ik doe het liefst één project tegelijk
- ☐ Ik zit niet graag lang stil, ik heb regelmatig beweging nodig
- ☐ Ik ben de lijm van een team
- ☐ Ik vind een goede werksfeer heel belangrijk
- ☐ Ik heb behoefte aan complexe projecten
- ☐ Ik hecht veel waarde aan sociale activiteiten op en naast het werk
- ☐ Ik ben snel afgeleid
- ☐ Ik denk vaak een paar stappen vooruit
- ☐ Ik ben in heel veel geïnteresseerd
- ☐ Ik vind persoonlijk contact met collega's belangrijk
- ☐ Ik kan me helemaal vastbijten in één ding
- ☐ Ik ben autonoom
- ☐ Ik heb weinig behoefte aan sociale activiteiten op of naast het werk
- ☐ Ik ga soms zo in iets op dat ik de tijd vergeet
- ☐ Ik breng graag veel tijd alleen door
- ☐ Ik hou niet erg van verandering
- ☐ Ik werk graag over afdelingen heen
- ☐ Ik lijk meer last te hebben van prikkels dan anderen
- ☐ Ik ben snel verveeld

- ☐ Ik denk veel in metaforen
- ☐ Ik spar graag met gelijkgestemden, maar werk dan het liefst autonoom
- ☐ Anderen kunnen mij soms niet volgen
- ☐ Ik ben veel nieuwsgieriger dan anderen
- ☐ Ik zie snel fouten in een tekst of programma
- ☐ Ik ben altijd beweeglijk of zit ergens aan te friemelen
- ☐ Ik stort me graag op nieuwe dingen
- ☐ Ik zie de dingen vaak net even anders
- ☐ Ik heb een groot gevoel voor rechtvaardigheid
- ☐ Ik vind het fijn om dagelijks werk af te stemmen met collega's
- ☐ Ik voel dingen goed aan
- ☐ Ik ben gevoelig voor stemmingen
- ☐ Ik denk vaak abstracter dan anderen
- ☐ Ik lijk meer behoefte aan duidelijkheid te hebben dan anderen
- ☐ Ik lijk soms meer aan afspraken te hechten dan anderen
- ☐ Ik voel me niet altijd gehoord
- ☐ Ik werk het liefst in teamverband
- ☐ Dubbelzinnigheid in communicatie werkt niet voor mij
- ☐ Ik ben minder gevoelig voor groepsdruk
- ☐ Ik kan lui of passief overkomen
- ☐ Ik kan overweldigend zijn
- ☐ Ik heb reuring om me heen nodig
- ☐ Ik hou niet van brainstormen
- ☐ Ik heb wisselingen in mijn energie
- ☐ Ik heb moeite met geschreven tekst
- ☐ Ik heb veel behoefte aan structuur
- ☐ Ik vind vergaderingen zelden nuttig
- ☐ Ik kom eigenlijk het liefst meteen ter zake
- ☐ Ik kan me niet goed concentreren in grote ruimtes
- ☐ Vergaderen kost mij over het algemeen veel energie
- ☐ Ik vind anderen vaak wat traag werken
- ☐ Anderen vinden mij soms (te) kritisch

Conclusie

Welke elementen van mijn breinhandleiding vind ik nu al terug in mijn werk en waar heb ik en/of anderen plezier van?

.....

.....

.....

Welke elementen vind ik nog onvoldoende terug in mijn werk of waar heb ik en/of anderen last van?

.....

.....

.....

En welk effect heeft dat op mij?

.....

.....

.....

Wat zou ik zelf kunnen doen om dat te veranderen?

.....

.....

.....

En wat heb ik nodig van mijn team, van mijn leidinggevende, van de organisatie?

.....

.....

.....