

EBOOK

# HAAL MEER UIT JEZELF

*Durf te excelleren!*



# Voorstellen

Mijn naam is Fabienne Aardenburg. Een georganiseerde avonturier die altijd als fysiotherapeut heeft gewerkt en nu haar kennis over leiderschap, teamdynamiek en communicatie deelt met zorgprofessionals. Ik help jou, als hardwerkende therapeut, te focussen op jouw kwaliteiten, uniek te zijn, te excelleren zodat jij meer werkplezier ervaart en meer gaat doen wat je leuk vindt!

Sinds ik 12 jaar geleden voor het eerst de DiSC-tool heb ingevuld, is mijn leven flink veranderd. Doordat ik mijzelf beter ken, weet waar ik goed in ben, energie van krijg en waar juist niet van, maak ik keuzes die hiermee in één lijn staan. Dat levert me meer plezier, vrijheid én voldoening op.

Dit kan jij ook!

Mijn missie is praktijken te laten excelleren tot de leukste werkgevers die samen met de leukste teams de leukste patiënten behandelen.

In dit eBook lees je alles over het beste uit jezelf halen!

*Fabienne*



Bedankt voor het downloaden!

Dit eBook heb ik met aandacht en enthousiasme geschreven voor iedereen die meer wil leren over sterk communiceren.

Je mag dit eBook dan ook delen met diegene die dit interessant vindt.

Als je dit eBook goed hebt kunnen gebruiken, dan zou ik het waarderen als je dit deelt op LinkedIn en mij tagt (@fabienneaardenburg).

**<https://connect-in.nu>**

# Leiderschap

*" Zelfkennis is het begin van alle wijsheid. "*

*Aristoteles*

Door jezelf te kennen,  
... weet je waar je kwaliteiten liggen.  
... kan je oplossingen zoeken voor jouw uitdagingen.  
... leer je keuzes te maken die bij je passen.

Met dit eBook krijg je inzicht in jouw gedragsstijl en leer je andere kennen. Je wordt je meer bewust van de kwaliteiten die je hebt en meer aandacht mag geven. Voor jouw uitdagingen vind je oplossingen.

Leiderschap is jezelf uitdagen, durven te reflecteren en jezelf te ontwikkelen.

Je zal groeien in zelfvertrouwen, sterke keuzes maken en je energiever voelen. Het leven wordt ook simpeler omdat alles wat je doet zo dicht bij je ligt.



# DiSC

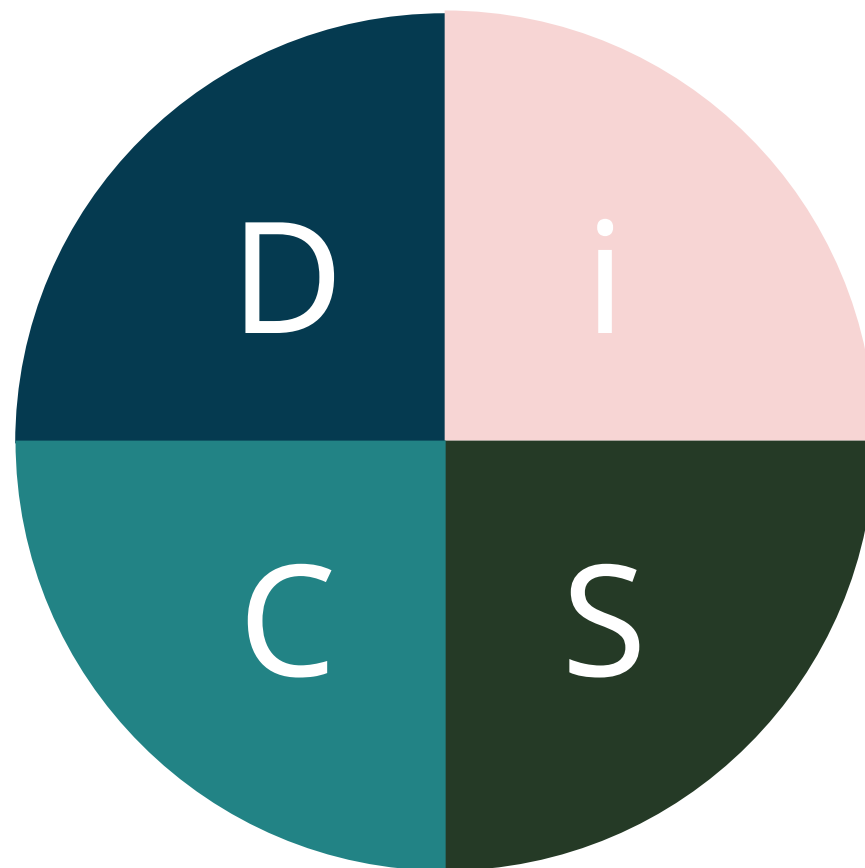
DiSC is een model dat ik al jaren gebruik bij praktijken. Het maakt communicatiestijlen inzichtelijk en helpt te excelleren. Communicatiestijlen zijn manieren waarop iemand zich gedraagt, praat, beweegt. Bij DiSC worden 4 hoofdstijlen gebruikt:

**D**

Direct  
Duidelijk  
Taakgericht  
Snel

**i**

Inspirerend  
Enthousiast  
Mensgericht  
Snel



Consciëntieus  
Nauwkeurig  
Taakgericht  
Rustig

Samen  
Stabiel  
Mensgericht  
Rustig

**C**

**S**

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat van de vier stijlen 19% het liefst de D-stijl gebruikt, 32% i, 35% S en 14% de C-stijl.

Je zal in het dagelijkse leven dus het meest de S- en i-stijl tegenkomen. En dat zijn ook precies de zorgprofessionals!



# Favoriet

Iedereen is in staat elke stijl toe te passen. Dit is helemaal afhankelijk van de situatie. Je bent misschien van nature rustig maar dat wil niet zeggen dat je niet direct kunt zijn als je voor jezelf moet opkomen.

Iedereen heeft wel een favoriete manier van communiceren. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de meeste mensen een combinatie van twee stijlen gebruiken.

Deze stijl gebruik je het liefste, het vaakst en het makkelijkst. Hoe meer je jouw favoriete stijl kunt toepassen in je leven, je werk en bij vrienden/familie hoe prettiger jij in je vel zit. Je kan namelijk zijn wie je bent en maakt gebruik van je sterke kanten.

Mijn favoriete stijl is iD. Dat wil zeggen dat het een combinatie is van enthousiasme, samenwerken, daadkracht, duidelijk zijn en snelheid.

Waar herken jij je in?



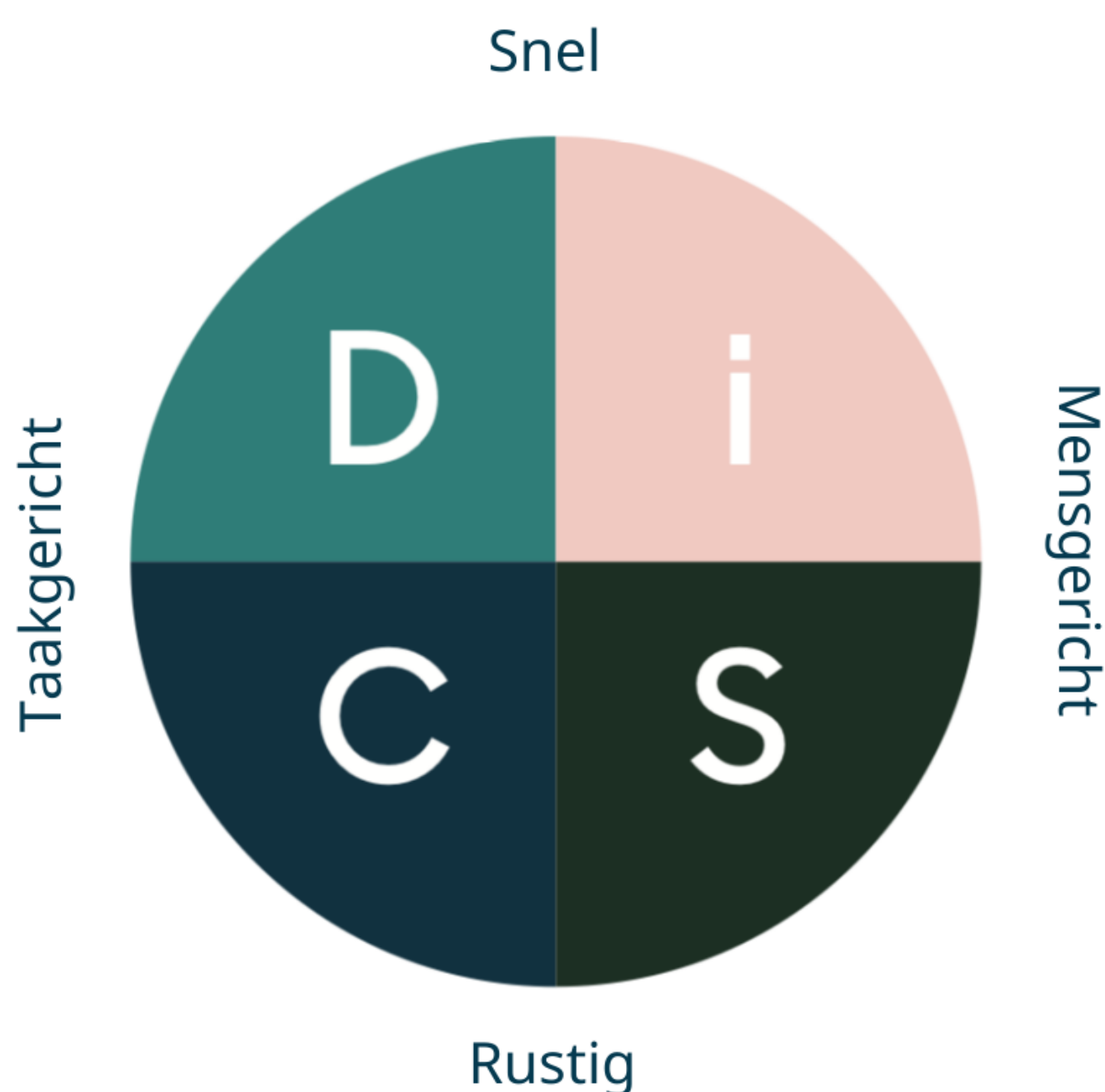
# Quickscan

Om te bepalen welke stijl jij het liefste toepast kan je de Quickscan DiSC gebruiken.

Als je een inschatting wilt maken van iemand anders moet je op twee dingen letten:

- Het gedrag dat iemand laat zien hangt helemaal van de situatie af.
- Hoe jij iemand ziet wordt bepaald door jouw bril die gekleurd is door ervaringen, overtuigingen, voorkeuren en mening.

Begin vooral eerst naar jezelf te kijken en oordeel niet te snel.





# Quickscan

Waar let je op?

## **Stap 1: ben je snel of rustig?**

Hierbij kijk je naar het tempo waarin jij over het algemeen beweegt. Hiermee kies je of de Di-stijl of SC-stijl meer bij je past. Een snel iemand loopt in een hoog tempo, praat snel, gebruikt zijn handen om zijn verhaal te bekrachtigen. Hij of zij wil snel weer door en raakt snel ongeduldig.

Als je rustig bent, straal je dit ook al uit. Je nodigt een ander uit om te vertellen, luistert goed, praat als het nodig is. De stem is rustig en zacht.

## **Stap 2: ben je meer taak- of mensgericht?**

Je schat in of de iS-stijl of CD-stijl meer passend is. Taakgerichte mensen houden meer afstand en komen gelijk tot hetgeen wat ze willen bespreken. Ze zullen je een zakelijke hand geven en direct aan de gang willen. Taken en resultaat krijgt iets meer aandacht dan de relatie tussen personen. Mensgerichte mensen willen eerst een goede relatie, vertrouwen, een band. Dit gaat vóór het resultaat. Je zult dit merken aan de interesse, een korte aanraking of een presentje dat ze voor je meebrengen.

Om het model goed toe te passen, raad ik je aan je meer te verdiepen in DiSC om te voorkomen dat je mensen en jezelf in hokjes plaatst. Je bent en blijft een uniek persoon en DiSC maar een model!

# En dan?

Je komt uit op een kwadrant.

Als je verder leest zal ik je meer uitleggen over de kwaliteiten van iedere stijl en hoe je jouw unieke stijl sterk in kunt zetten in de praktijk.

Maar eerst wil ik met je delen:

Al jaren ben ik fan van deze geweldig praktische tool die mijn klanten en hun teams zoveel inzicht geeft waardoor ze lekkerder werken. Toch deel ik graag mijn nuchtere visie op deze geweldige tool:

Het is maar een tool!

Er zijn tal van tools zoals deze. Je kan een tool zien als een middel te groeien in je leiderschap en een manier om bewuster te worden van jezelf. En of je nu deze tool of een andere gebruikt álle tools geven je persoonlijke ontwikkeling.

Leiderschap is een continu proces van inzicht en groei.

**Blijf vooral nieuwsgierig naar jezelf.**



# De D - stijl



Jouw kwaliteiten:

- . zelfverzekerd
- . beslissend
- . recht door zee
- . kent geen twijfel

Uitdagingen:

- . ruimte geven voor emoties
- . tempo verlagen zodat anderen ook mee kunnen komen
- . luisteren

Drijfveer:

- . in controle zijn

Angst:

- . controle verliezen

Jouw behoeften:

- . kracht, macht en gezag
- . directe antwoorden
- . uitdaging
- . mogelijkheid van individueel presteren

Eerste indruk:

- . loopt rechtop en snel
- . geeft een stevige hand
- . praat hard



# De i - stijl

Jouw kwaliteiten:

- . optimistisch
- . goed van vertrouwen
- . begaan met mensen
- . enthousiast en open

Uitdagingen:

- . doordacht handelen
- . beloftes nakomen
- . zaken afronden

Drijfveer:

- . aandacht

Angst:

- . verlies sociale acceptatie

Jouw behoeften:

- . populair zijn
- . complimenten krijgen
- . groepsacties
- . vrij van controle en details

Eerste indruk:

- . loopt snel
- . hartelijk en lachend
- . praat luid



# De S - stijl



Jouw kwaliteiten:

- . werkt goed samen
- . loyaal
- . houdt rekening met groepsbelang
- . geduldig

Uitdagingen:

- . niet te snel toegeven
- . voor jezelf kiezen
- . open staan voor verandering

Drijfveer:

- . handhaving status quo

Angst:

- . verandering / het onvoorspelbare

Jouw behoeften:

- . oprechte waardering
- . samenwerken
- . zekerheid
- . tijd om te wennen aan nieuwe dingen

Eerste indruk:

- . loopt rustig
- . warm en vriendelijk
- . praat zacht

De meeste  
zorgprofessionals!



# De C - stijl

Jouw kwaliteiten:

- . analytisch en feitelijk
- . honger naar kennis
- . betrouwbaar
- . aandacht voor details

Uitdagingen:

- . beslissingen nemen
- . loslaten
- . minder kritisch zijn naar zichzelf en anderen

Drijfveer:

- . kwaliteit

Angst:

- . fouten maken en kritiek krijgen

Jouw behoeften:

- . overzicht
- . zekerheid
- . waardering voor taken
- . beperkte risico's

Eerste indruk:

- . loopt bedachtzaam
- . afstandelijk
- . praat alleen wanneer nodig



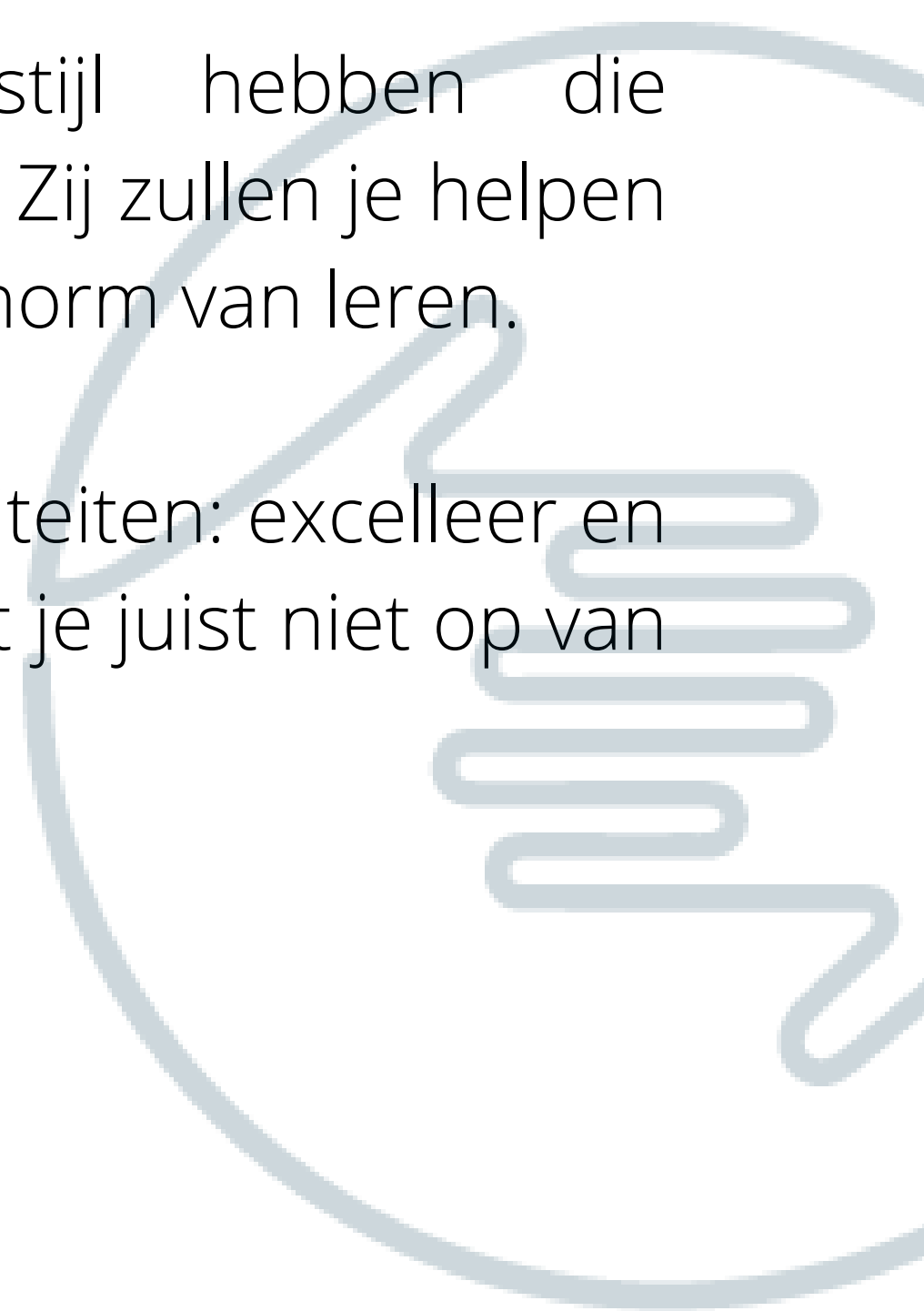
connect-in



# Dus...

...om jouw leiderschap te versterken heb ik nog een paar tips voor je:

- Ken jezelf. Herken je kwaliteiten en erken je uitdagingen. Maak keuzes op basis van deze zelfkennis. Excelleer en je zult meer energie krijgen doordat je kiest voor wat werkelijk bij je past.
- Geef aan waar je behoefte aan hebt zodat je krijgt wat je nodig hebt.
- Zoek mensen op die dezelfde stijl hebben omdat zij je zo goed begrijpen.
- Zoek mensen op die een stijl hebben die tegenovergesteld is van die van jou. Zij zullen je helpen dingen anders te zien. Hier kan je enorm van leren.
- Besteed dagelijks tijd aan jouw kwaliteiten: excelleer en maak van jouw 8-en een 10. En richt je juist niet op van je 6-jes een 8 te maken.





# Je bent niet je stijl

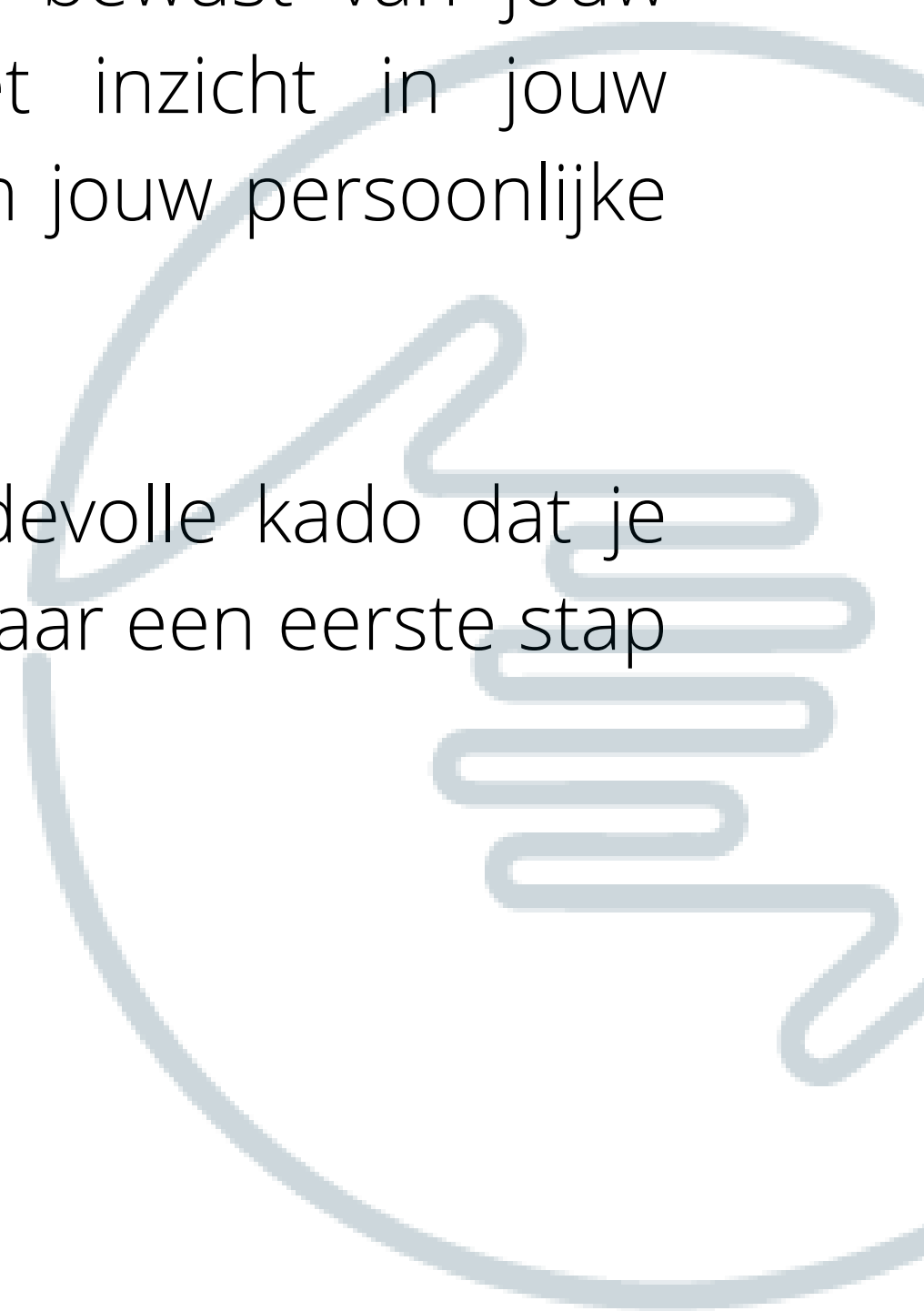
Iemand *gebruikt* één van de stijlen en vaak een combinatie van stijlen.

Iemand IS niet die stijl. **Jij bent niet jouw stijl!**

Je kunt DiSC niet gebruiken om jezelf of iemand anders in een hokje te plaatsen. Of jouw stijl als excuus gebruiken om niet te veranderen. Met 'Ik ben gewoon zo!' doe je jezelf echt tekort.

DiSC is een praktisch model om jezelf beter te leren kennen en te verbinden met anderen. Het geeft je handvatten om in gesprek te zijn en te blijven ook als het even moeilijk is. Het model maakt je bewust van jouw unieke kwaliteiten en geeft concreet inzicht in jouw uitdagingen. DiSC helpt je te groeien in jouw persoonlijke ontwikkeling.

Inzicht in jezelf is de het meest waardevolle kado dat je jezelf kunt geven. En de DiSC-tool kan daar een eerste stap in zijn.





*... just the way you are!*

# Leestip.

Als je meer over DiSC wilt lezen dan is het boek 'Hoogvliegers' van Merrick Rosenberg en Daniel Silvert een aanrader. Dit is een makkelijk leesbaar boek waar je aan de hand een verhaal over vogels de verschillende communicatiestijlen wordt uitgelegd.

Het is een verhaal met een arend, papegaai, duif en uil. Kan jij al raden welke stijl ieder dier vertegenwoordigd?



# Aan de slag.

Als je geïnspireerd bent door alles wat je gelezen hebt, dan wil je nu waarschijnlijk aan de slag.

Dit kan op verschillende manieren:

Wil je weten waar jij kunt excelleren, zelf of met je team?

Plan dan een gratis  
**Digitale Koffie**  
en dan denk ik met je mee.

[even kennismaken?](#)

---

## **LEIDERSCHAPSPROGRAMMA** speciaal voor **zorgprofessionals**

[lees meer](#)

Een uniek 6-daags programma  
waarin we werken AAN jouw  
praktijk & leiderschap.

---

## **TEAMTRAINING**

Om efficiënter samen te werken,  
maximaal gebruik te maken van  
de kwaliteiten van iedere collega  
en daardoor meer werkplezier.

[lees meer](#)

# Zin in een Digitale koffie?

Plan hem  
hier!

