



# Zelfbewustzijn: een introductie.

**Haal het beste** uit je werk  
**Haal het beste** uit je leven

# Wat is zelfbewustzijn?

**Zelfbewustzijn is weten waarom we ons voelen en gedragen zoals we doen.**

Het is de eerste stap naar zelfverbetering.

Als je weet wat jou drijft, kun je beter bepalen wat je moet veranderen om beter te presteren of je beter te voelen.

Zelfbewustzijn helpt je om erachter te komen hoe je het leven benadert. Je leert waarom je met mensen omgaat op de manier waarop je dat doet. En je zult andere mensen ook beter begrijpen.

## Zelfbewustzijn is



**Bewustzijn** van de eigen persoonlijkheid of individualiteit.

Merriam Webster Dictionary

**Bewuste kennis** van je eigen karakter en gevoelens.

Oxford English Dictionary

**Begrip** van wie je bent en hoe je je gedraagt.

Respondent Type en Zelfbewustzijn onderzoek, The Myers-Briggs Company, 2017

# Waarom is **zelfbewustzijn** belangrijk?

**Omdat het mensen helpt een bevredigender leven te leiden.**

Daniel Goleman, psycholoog en auteur van de bestseller *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, heeft veel geschreven over de relatie tussen emotionele intelligentie en het behalen van succes.

Zelfbewustzijn, zegt hij, speelt een cruciale rol in dat succes. Andere artikelen en onderzoek, waaronder ons onderzoek, bevestigen dit.

“ Een hoge mate van zelfbewustzijn  
**is de sterkste  
voorspeller van succes.** ”

*When It Comes to Business Leadership,  
Nice Guys Finish First, Green Peak Partners*



# Top 5 voordelen van zelfbewustzijn

In ons onderzoek vroegen we naar de voordelen van zelfbewustzijn. De top 5 is:

1. Het begrijpen van reacties en motivaties
2. Zelfmanagement en het leiden van anderen
3. Het vermogen om gedrag aan te passen
4. Het verbeteren van relaties
5. Persoonlijke groei

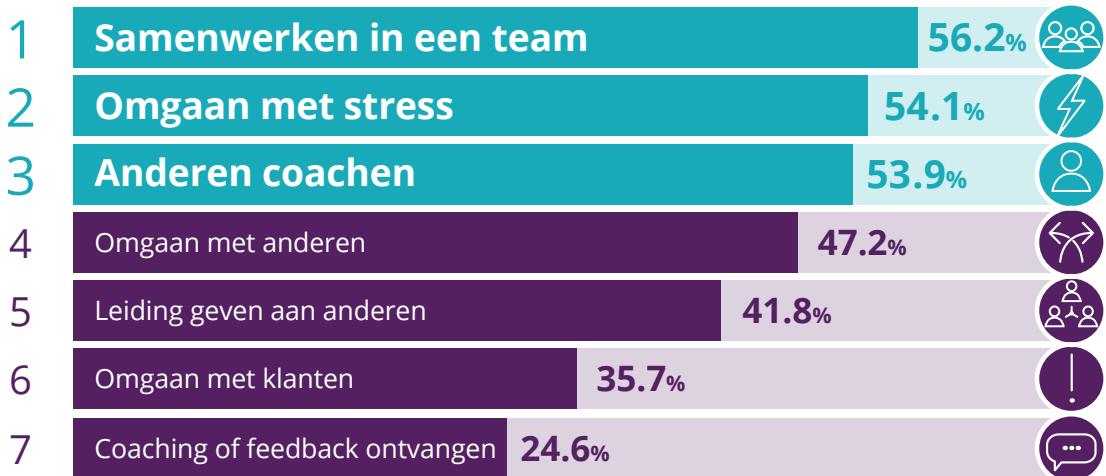


*Deze gebieden zijn allemaal belangrijk voor je prestaties op je werk. Zelfbewustzijn is hierbij het startpunt!*



Empathie **EFFECTIEF** Gelukkig  
Onplezierige fouten voorkomen  
Zelfverzekerd **Compassie** **RUST** **Tevreden**  
Emoties begrijpen **Relaties verbeteren**  
Gevaar herkennen **Zelfmanagement** **Motivaties begrijpen**  
Keuzemanagement **Blinde vlekken herkennen** **Productief**  
**Gedrag aanpassen** **PERSOONLIJKE GROEI**  
Reacties begrijpen

# Waarvoor is zelfbewustzijn het meest zinvol?



## Hoe vergroot je je zelfbewustzijn?

**Eén manier om je zelfbewustzijn te ontwikkelen is het invullen van een persoonlijkheidsvragenlijst.**

De MBTI® (Myers-Briggs Type Indicator®) bijvoorbeeld, helpt je om inzicht te krijgen in:

- Waar je je energie vandaan haalt
- Aan welk soort informatie je aandacht besteedt
- Hoe je beslissingen neemt
- Hoe je het liefste met de wereld om je heen omgaat

Het begrijpen van je eigen persoonlijkheidstype is een geweldig startpunt voor succesvolle persoonlijke ontwikkeling.

# De grote voordelen van MBTI® type

We vroegen mensen welke voordelen zij ervaren nadat ze bewust zijn geworden van hun MBTI® type. Dit zijn de belangrijkste resultaten<sup>1</sup>.



benut beter hun sterke punten



neemt betere beslissingen



is een zelfverzekerdere leider



voelt zich zelfverzekerder over zijn bijdrage op het werk

<sup>1</sup>Type and Self-Awareness, The Myers-Briggs Company, 2017

## Waarvoor kun je de MBTI® nog meer inzetten?

- ✓ **Leiderschapsontwikkeling**
- ✓ **Teamontwikkeling**
- ✓ **Cultuurontwikkeling**
- ✓ **Verandermanagement**
- ✓ **Conflicthantering**
- ✓ **Het verbeteren van communicatie**
- ✓ **Diversiteit & Inclusie training**

Voor jezelf

Met een team

Om anderen te coachen

Wil je mensen helpen om hun persoonlijkheid te begrijpen, zodat ze hun potentieel kunnen realiseren?

**Certificeer jezelf tot MBTI®-coach!**

# Wat mensen zeggen over de **MBTI® certificering**

Deze feedback is van mensen die de virtuele MBTI certificering hebben bijgewoond. **Ze zijn allemaal gecertificeerde MBTI® practitioners.**

“ De cursus heeft me geholpen om mijn voorkeuren te begrijpen en de manier waarop ik met anderen omga. Het is heel belangrijk om te begrijpen hoe mensen zich zowel met anderen als met hun eigen wereld verbinden - al was het maar om, op zijn minst, de standpunten van anderen te respecteren.

**Juni 2021**

“ De MBTI was veel meer dan ik had verwacht. Ik heb waardevolle kennis opgedaan over de interactie en samenwerking met anderen (teambuilding, brainstormen, plannen, en uitvoering).

**Januari 2021**

“ Dit is echt een goed instrument dat zeer veelzijdig is ... Ik vind het leuk dat ik dit kan gebruiken in mijn huidige baan maar ook kan bedenken hoe ik het in de toekomst zou kunnen gebruiken.

**Maart 2021**

“ De training heeft me geholpen om mezelf beter te begrijpen, ik heb alles geleerd over types en de typedynamiek en het heeft me de handvatten gegeven om mensen met verschillende typevoorkeuren beter te laten samenwerken.

**Januari 2021**

“ Een beter begrip van mijn persoonlijkheidstype en voorkeuren, de typedynamiek en hoe ik zowel mijn voorkeuren als niet-voorkeuren gebruik in bepaalde situaties zullen mij een betere leider maken.

**Oktober 2020**

---

Voor meer informatie over de MBTI-certificering, ga naar [www.themyersbriggs.com/mbticertification](http://www.themyersbriggs.com/mbticertification)



# Zelfbewustzijn

**Is de eerste stap om het beste uit jezelf te halen.**

Gebruik de MBTI® persoonlijkheidsvragenlijst om jezelf en anderen beter te begrijpen.

Gebruik het om anderen te helpen zichzelf beter te begrijpen.



Meer weten?  
Neem contact met ons op!

[www.themyersbriggs.com](http://www.themyersbriggs.com)

