

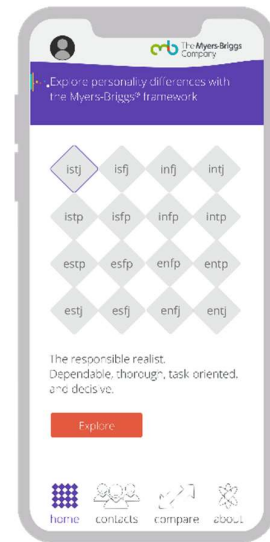


Gebruikersgids voor de Myers-Briggs® App

Gebruikersgids voor de Myers-Briggs® App

De Myers-Briggs® App is de draagbare tool voor het werken met je MBTI®-type. Het helpt gebruikers om zelfbewustzijn in actie te brengen op het moment dat ze het nodig hebben - altijd en overal. Gebruikers leren over hun sterke punten, potentiële blinde vlekken, werkstijl en benadering van stress, evenals die van anderen en kunnen deze kennis gebruiken om effectiever te communiceren en te werken met anderen, op basis van hun MBTI-type. Om toegang te krijgen tot deze inzichten, hoeven ze alleen maar de app op hun telefoon te openen.

Voor jou, de MBTI-practitioner, is de app een ideale bron om deelnemers na een evenement uit te dagen en ervoor te zorgen dat jouw training "blijft hangen". Het gebruik van de app helpt mensen om hun kennis van het MBTI-framework levend te houden, waardoor de kans groter wordt dat je interventie een succes op lange termijn wordt. Het is ook een praktisch hulpmiddel dat je kunt gebruiken tijdens een feedbacksessie of workshop tijdens oefeningen, of als onderdeel van een langer lopend coaching- of ontwikkeltraject. Deze handleiding biedt enkele praktische ideeën voor het gebruik van de app in tijdens jouw MBTI-sessies.



Als practitioner ben jij in de lead

De Myers-Briggs® App is ontworpen voor gebruik met- en door mensen die hun bestpassende (best-fit) type hebben bepaald. Hieronder vind je ideeën voor het gebruik van de app tijdens jouw coaching of teamsessie, waarbij doorlopend leren en ontwikkelen centraal staat.

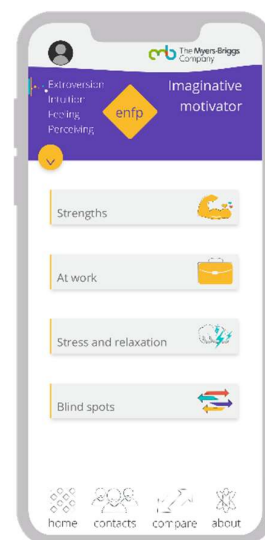
De app gebruiken tijdens een feedbacksessie of workshop

Er zijn een aantal manieren waarop je het gebruik van de app onderdeel kunt maken van een feedbacksessie of workshop. Hieronder vind je enkele voorbeelden.

Het vergroten van het begrip jezelf en anderen

De Myers-Briggs® App geeft je deelnemers toegang tot gedetailleerde informatie over typische kenmerken van mensen met hun – en andere – typevoorkeuren. In de sectie "Explore" kunnen ze het volgende zien voor elk van de 16 MBTI-typen:

- Sterke punten: typische sterke punten, hoe mensen van dat type zich waarschijnlijk gedragen wanneer ze op hun best zijn
- Op het werk: de leiderschapsstijl van het type, de probleemoplossende aanpak en de favoriete werkomgeving
- Stress: veelvoorkomende stresstriggers, reacties op alledaagse en extreme stress en herstelstrategieën
- Blinde vlekken: potentiële ontwikkelgebieden.



In een feedbacksessie of workshop kun je deelnemers de tijd geven om het gedeelte "Explore" te gebruiken voor individuele reflectie en onderzoek van hun type. Of je kunt het gericht gebruiken voor een specifiek doel, zoals een oefening.

Je kunt deelnemers bijvoorbeeld vragen om:

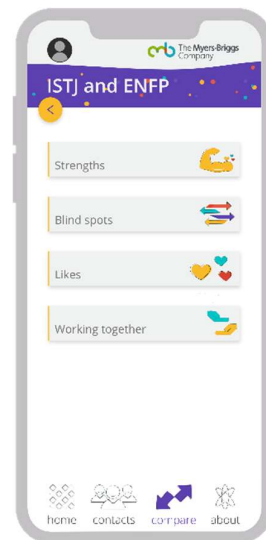
- Een belangrijke kracht en een belangrijke blinde vlek op te schrijven en manieren te bedenken om krachten te gebruiken en het aantal blinde vlekken te verminderen, met behulp van de informatie en tips in de app. In een teamsessie kun je ze vragen dit te delen met een partner of de groep. Je kunt ook een individueel actieplan op laten stellen om een of meer van de blinde vlekken aan te pakken.
- Een persoonlijke elevator pitch te ontwikkelen, gebaseerd op de gebieden "Strengths" en "At work" in de sectie "Explore".
- Te reflecteren op een relevant probleem en op te schrijven hoe ze dit zouden oplossen. Vraag hen om dit te vergelijken met de typische probleemoplossende aanpak voor hun type en vervolgens te kijken naar de aanpak van hun tegenovergestelde type (iemand met ISTJ-voorkeuren zou in dat geval voor ENFP kiezen). Vraag hen na te denken over deze tegenovergestelde aanpak en wanneer deze nuttig kan zijn. Deze oefening kan leiden tot een gesprek over de aanpak van een individu bij het oplossen van problemen. Waar is het nuttig geweest en wat moet er in de toekomst veranderen? Wanneer gebruikt iemand Sensing en wanneer Intuition bij het verzamelen van informatie? Zijn er gevallen waarin het gebruik van hun niet-voorkeur nuttig zou zijn? Wanneer gebruiken ze Thinking en wanneer Feeling bij het nemen van beslissingen? Zijn er momenten waarop het gebruik van hun minder geprefereerde voorkeur effectiever zou zijn?

Je kunt mensen ook stimuleren en helpen om andere mensen beter te begrijpen door hen te wijzen op de inhoud van de sectie 'Explore' van de andere 15 MBTI-types.

De *compare* functie gebruiken om relaties te verdiepen en te verbeteren

De *compare* functie van de app, waarmee gebruikers verschillen en overeenkomsten tussen twee typen kunnen verkennen, kan nuttig zijn bij elke activiteit die is ontworpen om het begrip van de interpersoonlijke dynamiek te vergroten. Bijvoorbeeld:

- Wanneer je relatieproblemen in coaching of andere contexten aanpakt, gebruik je de *compare* functie om praktijkvoorbeelden (echt of hypothetisch) door te nemen van hoe iemand met verschillende mensen zou kunnen samenwerken.
- Verdeel de deelnemers van een groepsessie in paren van contrasterende typen en vraag hen om de verschillende aspecten van de *compare* functie te verkennen en te bespreken hoe ze het meest effectief kunnen samenwerken. Voor een interactieve, snelle variant, zet je de oefening op als een speeddate. Je begint met paren die de sectie "strenghts" verkennen en wissel na een aantal minuten van partner. De nieuwe paren verkennen de "blind spots" sectie, wissel opnieuw om "likes" te ontdekken en wissel tot slot voor 'Working together'. Dit is een mooie activiteit om een groepsfeedback mee af te sluiten.
- Gebruik de *compare* functie om je "breakout room"-sessies meer tot leven te brengen in een live online workshop.



Consolideren van het leren tijdens groepsactiviteiten en ervaringsessies

Hoewel veel mensen genieten van de activiteiten en ervaringsleren tijdens MBTI-workshops, bestaat het gevaar dat het leren wordt vergeten zodra de sessie voorbij is. Het gebruik van de Myers-Briggs® App als onderdeel van een activiteit, ervaringsessie of een huiswerkopdracht consolideert het leren en biedt een "brug" naar een bron waar deelnemers voortdurend toegang toe hebben. Hier volgen enkele voorbeelden van manieren om de app op te nemen in groepsactiviteiten en ervaringsessies.

- *Leiderschapsstijl*: Veel leiderschapsprogramma's omvatten een case study-activiteit waarin deelnemers het gedrag van een individuele leider onderzoeken en/of hoe die leider zich verhoudt tot hun team. Gebruik de app door op het type van de leider op het startscherm te tikken, vervolgens op 'Explore', 'At work' en tenslotte op 'Leadership style'. Vraag deelnemers om de informatie over de leiderschapsstijl voor hun eigen type te bekijken en na te denken over hoe ze in het scenario in de casestudy hebben gehandeld. Herinner ze eraan dat ze in de toekomst de app-inhoud kunnen terugvinden als ze worden geconfronteerd met een leiderschapsuitdaging.
- *Probleemoplossende aanpak*: Veel programma's bevatten een sessie over het oplossen van problemen. Deelnemers krijgen een casestudy te zien en gebruiken de app om hen te helpen de probleemoplossende aanpak van de personages erin te begrijpen. Laat deelnemers aan het einde van de oefening de app gebruiken om naar hun eigen

- typische probleemoplossende aanpak te kijken en na te denken over wanneer hun aanpak wel en niet effectief zou zijn.
- *Favoriete werkomgeving:* Tijdens deze activiteit die vaak wordt gebruikt om mensen te helpen Extraversie en Introversie te begrijpen, verdeel je de deelnemers in een E-groep en een I-groep en vraagt vervolgens elke groep om hun favoriete werkomgeving te tekenen. Maak aan het einde van deze activiteit het punt dat de voorkeursomgeving van mensen natuurlijk afhangt van meer aspecten dan alleen van hun type en ook niet alleen hun voorkeur voor E of I. Verwijs deelnemers naar "*Preferred work environment*" in de sectie "*At work*".
- *Stress:* In deze speeddate activiteit worden deelnemers gekoppeld en vervolgens, in paren een vraag gesteld, zoals "Wanneer voel je je het meest energiek op het werk?" In de volgende ronde gaan ze aan de slag met een nieuwe partner en de vraag: "Waarom voel je je meestal gestrest?" Ze wisselen dan weer van partner en vraag: "Hoe reageer je meestal op stress?" en uiteindelijk, met een nieuwe partner, "Wanneer heb je extreme stress ervaren?" Neem voldoende tijd voor de rondes. Debrief de activiteit door de deelnemers te vragen welke verschillen en overeenkomsten ze opmerkten tussen hun antwoorden op de vragen en die van hun partner en hen te vragen hun type te delen. Je kunt dit vooraf laten doen, of nadat de paren eerst de vraag hebben besproken of aan het einde, nadat alle vragen zijn besproken. Verwijs deelnemers vervolgens naar het gedeelte "*Stress*" van de app en herinner hen eraan dat ze een ander type kunnen kiezen om te vergelijken hoe de reacties van anderen op stress waarschijnlijk van die van hen zouden verschillen.
- *Types vergelijken:* Veel case-study-gebaseerde activiteiten vragen deelnemers om het ene individu met het andere te vergelijken. De *compare* functie van de app is hiervoor ideaal. Sluit de activiteit af door deelnemers te vragen hun type te vergelijken met dat van iemand met wie ze veel samenwerken.

De app gebruiken voor continu leren en ontwikkelen

De Myers-Briggs® App kan een geweldige aanvulling zijn op een live trainingsworkshop of ander programma, maar komt echt tot zijn recht wanneer je het gebruikt om mensen te helpen betrokken te blijven bij de MBTI na het evenement. Bijvoorbeeld:

- De app gebruiken als onderdeel van een doorlopend gestructureerd leerprogramma, waarin wordt aangegeven waar deelnemers de app kunnen gebruiken.
- Tijdens het samenwerken met anderen om de informatie over sterke punten en blinde vlekken te gebruiken en ontwikkelingsplannen op te stellen. Denk aan de kick-off of bij de evaluatie van een project, of tijdens het opstellen en bespreken van een persoonlijk ontwikkelplan of collegiaal overleg.
- Voordat individuen een uitdagend gesprek hebben, kun je hen als begeleider helpen de *vergelijkingsfunctie* te gebruiken om te bespreken en plannen wat ze zouden kunnen doen.

Zelfgestuurd gebruik

De Myers-Briggs® App kan ook op een zelfsturende manier worden gebruikt zonder voortdurende betrokkenheid van een facilitator of coach. Zelfs wanneer follow-up na een sessie niet mogelijk is, kunnen individuen en teams zelf de info over MBTI-types blijven gebruiken en hun begrip verdiepen. Met de app op hun telefoon kunnen ze gemakkelijk en onmiddellijk hun leerproces vernieuwen en type-informatie toepassen in dagelijkse interacties. Ze kunnen bijvoorbeeld:

- Sterke punten vergelijken, werkgedrag en mogelijke blinde vlekken gebruiken om een persoonlijk ontwikkelplan te maken.
- De typen verkennen van hun collega's (met behulp van de *compare functie*) om te leren hoe ze effectiever en productiever met hen kunnen communiceren.
- Stresstriggers en stressreacties herkennen, zodat ze actie kunnen ondernemen om te voorkomen dat ze te gestrest raken.
- Sterke punten en tips voor het omgaan met blinde vlekken onderzoeken ter voorbereiding op moeilijke gesprekken of vergaderingen, met behulp van de *compare functie* wanneer ze het type(n) kennen waarmee ze zullen vergaderen.
- Teamcohesiviteit bouwen door een gezamenlijk begrip van de voorkeuren, de MBTI-types en het constructieve gebruik van verschillen.
- Kennis van het MBTI-type toepassen op hun privéleven en persoonlijke relaties.

