

MBTI® typetips in Coronatijd



Hoe ga jij met verandering om en wat heb je nodig om goed te blijven functioneren in deze uitdagende en onzekere Coronatijden? Maak gebruik van onze tips en zet de kracht van jouw MBTI-persoonlijkheidstype in.

ESTP – Energieke probleemoplosser

- Praat met gelijkgestemde mensen
- Observeer wat er om je heen gebeurt
- Merk problemen op die in je directe omgeving opgelost moeten worden
- Bepaal wat uitvoerbaar is en doe het zo snel mogelijk
- Betrek anderen in je projecten. Bied praktische hulp aan anderen.
- Wissel je dag af met verschillende taken
- Kies een activiteit of hobby die veel energie kost
- Manage je energie en neem pauzes om te eten!



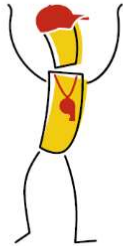
ESFP – Enthousiaste improvisator

- Start een project om mensen te helpen die zorg en aandacht nodig hebben
- Betrek anderen bij je project
- Gebruik je gezond verstand om oplossingen voor problemen te vinden
- Maak plezier met mensen als jullie samen de klus klaren
- Bespreek de positieve dingen van je werk
- Leer je collega's beter kennen
- Vul je dag met diverse taken
- Luister naar of maak muziek
- Beweeg



ENFP - Verbeeldingsvolle motivator

- Verzamel informatie over de situatie en bespreek het met anderen
- Merk op hoe mensen in je omgeving geraakt zijn door de situatie en bied hulp
- Formuleer de positieve mogelijkheden van de situatie
- Geef en vraag om bevestiging
- Kies een creatief werkproject om jezelf op te storten
- Neem regelmatig pauze bij het uitvoeren van routinetaken
- Beoefen mindfulness
- Probeer meditatie



ENTP – Ondernemende verkenner

- Merk patronen en trends in je omgeving op
- Analyseer deze en bedenk strategieën om de crisis te beheersen, zowel op werk als thuis
- Deel je verander- en toekomstideeën
- Vind out-of-the-box oplossingen voor uitdagende problemen
- Gebruik je mensenkennis om hen te motiveren om hun gedrag aan te passen
- Heroverweeg je verwachtingen
- Kijk televisie
- Begin met yoga



ESTJ - Efficiënte organisator

- Geef prioriteit aan problemen die onmiddellijke aandacht nodig hebben en onderneem actie
- Organiseer en maak hulpbronnen beschikbaar
- Creëer structuren en processen om dingen voor elkaar te krijgen en betrek anderen hierbij
- Let op de specifieke details bij het uitvoeren van taken
- Neem even de tijd om na te denken over de bredere gevolgen van je acties
- Maak tijd vrij om aan de emotionele behoeften van collega's en familieleden te voldoen
- Luister naar of maak muziek
- Kijk televisie
- Maak een wandeling



ENTJ - Besluitvaardige strateeg

- Neem de leiding in situaties waarin duidelijke aanwijzingen en acties nodig zijn
- Analyseer de situatie en ontwikkel plannen voor de korte en lange termijn
- Anticipeer op en plan voor de toekomstige behoeften van je collega's en familieleden
- Bewaar de balans tussen leiding geven en luisteren
- Let bij het maken en uitvoeren van plannen op de specifieke details.
- Houd rekening met de emotionele behoeften van anderen
- Luister naar of maak muziek
- Maak een wandeling



ESFJ - Behulpzame medewerker

- Verzamel veel informatie over de situatie en praat erover
- Gebruik je empathie om de behoeften van collega's en familieleden te begrijpen en bied praktische zorg
- Waardeer anderen en jezelf voor elke positieve actie die wordt ondernomen
- Betrek anderen bij het maken van structuren en schema's om taken te voltooien
- Bedenk rituelen en tradities om mensen virtueel bijeen te brengen
- Pas op dat je niet overdreven gevoelig wordt en geen lichtpuntjes meer ziet
- Probeer elke dag even stil te staan bij alles wat mooi is in je leven
- Beoefen mindfulness



ENFJ - Compassievolle trainer

- Praat met mensen om informatie te verzamelen en bedenk hoe harmonie gecreëerd kan worden
- Gebruik je begrip van de diverse behoeften van de mensen om je heen om tot consensus te komen
- Maak tijd om te luisteren naar wat belangrijk is voor de mensen in je omgeving
- Toon waardering voor de inzet van mensen
- Geef ideeën en suggesties voor persoonlijke groei
- Pas op dat je niet te gevoelig wordt voor kritiek
- Bedenk dat een conflict soms nodig is om tot nieuwe ideeën en oplossingen te komen
- Beoefen mindfulness



MBTI® typetips in Coronatijd



Hoe ga jij met verandering om en wat heb je nodig om goed te blijven functioneren in deze uitdagende en onzekere Coronatijden? Maak gebruik van onze tips en zet de kracht van jouw MBTI-persoonlijkheidstype in.

ISTJ – Verantwoordelijke realist

- Gun jezelf tijd en rust om de veranderingen in je omgeving op te merken en na te denken over hoe deze veranderingen jou beïnvloeden
- Verzamel uit betrouwbare bronnen informatie en updates over de situatie
- Herzie en stel de verwachtingen van jezelf en anderen bij
- Creëer een dagelijkse routine die je werk- en huishoudelijke taken in evenwicht brengt.
- Zet praktische systemen op bij elkaar betrokken te blijven
- Deel praktijkvoorbeelden met je vrienden en collega's
- Oefen je taken nog beter uit door relevante tools en toepassingen te leren
- Beweeg



ISFJ – Praktische ondersteuner

- Geef jezelf tijd en rust om na te denken over hoe de huidige veranderingen van invloed zijn op jezelf en de mensen die belangrijk voor je zijn
- Zoek contact met familieleden en collega's om de begrijpen welke hulp ze nodig hebben
- Stel realistische verwachtingen aan jezelf en anderen en maak een schema om te voldoen aan de praktische behoeften van de mensen die belangrijk voor je zijn
- Deel met je familie en collega's hoe je graag door hen ondersteund wilt worden
- Waardeer jezelf en anderen voor alles dat jullie bereikt hebben
- Ga aan de slag met een thuisproject dat je altijd wilde doen maar geen tijd voor had
- Beweeg



INFJ – Inzichtrijke visionair

- Gun jezelf wat rust om na te denken over de mogelijke gevolgen van deze verandering voor jou en de mensen om je heen
- Gebruik je empathie om hun gevoelens en motivaties te begrijpen
- Stel een actieplan op dat nuttig kan zijn voor je familie en collega's
- Verzamel informatie die je kan helpen een globaal begrip van de situatie te ontwikkelen
- Bedenk nieuwe werkprojecten
- Denk na over waarom het werk dat je doet ertoe doet
- Beoefen mindfulness



INTJ - Conceptuele planner

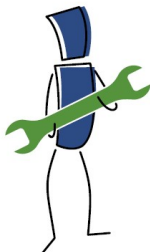
- Verzamel informatie en geef jezelf de tijd om een totaalbeeld van de situatie te vormen
- Analyseer de situatie en breng oplossingen in kaart die mogelijk over het hoofd zijn gezien
- Gebruik je inzichten om aan een systeem te werken dat anticipeert op toekomstige situaties
- Identificeer nieuwe kansen op je werk
- Doe vrijwilligerswerk en draag je ideeën bij voor de planningsfase
- Beweeg
- Ontdek een nieuwe interessante hobby en lees erover
- Verbind met belangrijke relaties





ISTP – Logische pragmaticus

- Blijf nieuwsgierig en merk alle informatie op die bij je binnenkomt
- Erken de logische criteria die je gebruikt om informatie te filteren
- Evalueer wat wel en wat niet werkt
- Doe mee aan projecten waar snelle besluitvorming nodig is
- Deel je interne analyses met anderen zodat ze je beslissingen begrijpen
- Vraag waar nodig hulp aan anderen
- Maak tijd om de emotionele behoeften van je collega's en familieleden te begrijpen



INTP - Objectieve analist

- Verzamel veel informatie op je eigen tempo
- Vorm een onafhankelijk totaalbeeld van de situatie
- Vraag om tijd om na te denken voordat je een beslissing neemt
- Werk aan een oplossing voor een nieuw probleem
- Vraag aan collega's of familieleden hoe je hen kunt ondersteunen
- Leer een nieuwe vaardigheid of verbeter een vaardigheid die je al hebt
- Besteed aandacht aan je fysieke behoeften
- Mediteer
- Beweeg



ISFP – Veelzijdige medestander

- Verzamel informatie over de situatie en geef jezelf de tijd om je aan de situatie aan te passen
- Maak opnieuw verbinding met je waarden
- Verdiep je relaties
- Deel met anderen wat op dit moment belangrijk voor je is
- Ontdek waar de mensen die belangrijk voor je zijn zich nu mee bezig houden
- Stel je verwachtingen bij en pas op dat je jezelf niet overbelast
- Waardeer jezelf
- Doe spirituele oefeningen



INFP - Bedachtzame idealist

- Neem de tijd om informatie over de situatie te verzamelen en te verwerken
- Maak opnieuw verbinding met wat belangrijk voor je is en neem op basis hiervan beslissingen
- Verken de mogelijkheden voor persoonlijke groei in de huidige situatie
- Denk na over mogelijke positieve veranderingen in het licht van deze crisis
- Help anderen te ontdekken wat belangrijk en betekenisvol voor hen is
- Start een nieuw, origineel werkproject
- Beoefen mindfulness
- Beweeg

