



# Zelfbewustzijn: een introductie

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

# Maak je **leven beter**

## **Denk je dat je meer van je tijd zou kunnen genieten?**

### **Gebruik jij je sterke punten en interesses genoeg?**

We vragen niet of er iets mis is.

We vragen: Kan het nog beter?

De meeste mensen zullen 'ja' zeggen.

En daar kan zelfbewustzijn bij helpen.

## **Wat is zelfbewustzijn?**

Denk eens terug aan de laatste keer dat je je auto liet keuren.

Er was niks stuk – de auto had alleen een kleine beurt nodig. Na afloop reed je auto weer als een zonnetje. De monteurs hadden onderdelen vervangen waarvan je niet eens wist dat ze bestonden en het maakte een groot verschil.

## **De auto reed beter.**

Hetzelfde geldt voor jou: het vergroten van je zelfbewustzijn helpt je beter te presteren. Als je eenmaal weet hoe je functioneert – en wat je drijfveren zijn - heb je een goed idee van wat je kunt veranderen of bijstellen om je beter te voelen of betere resultaten te behalen. Je ontdekt hoe je het leven benadert, hoe je omgaat met mensen en de wereld en je begrijpt de benaderingen van anderen beter.

# Definitie **zelfbewustzijn**



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

Oxford English Dictionaries

**De mate waarin mensen bewust zijn van hun interacties en relaties met anderen en hun interne gesteldheid.**

Sutton, A. (2016). Measuring the Effects of Self-Awareness. Europe's Journal of Psychology, November 2016

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

Respondent Type en Zelfbewustzijn onderzoek, OPP Ltd, 2017

“ Als je eenmaal weet hoe je in elkaar zit, heb je een goed idee van wat je kunt veranderen. ”

# Waarom is **zelfbewustzijn** belangrijk?

**Succes:** daarom is zelfbewustzijn belangrijk.

Zelfbewustzijn en emotionele intelligentie worden steeds meer erkend als belangrijke voorwaarden voor succes, zowel op het werk als in het dagelijks leven. Daniel Goleman, psycholoog en auteur van bestseller *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, heeft veel geschreven over emotionele intelligentie en de cruciale rol van zelfbewustzijn voor het behalen van succes.

Onderzoek bevestigt de invloed van zelfbewustzijn in het behalen van succes. Green Peak Partners (2009) onderzocht de karaktereigenschappen van succesvolle business leiders in de VS en kwam tot de conclusie dat "een hoge mate van zelfbewustzijn de sterkste voorspeller van succes was."

Uit ons eigen onderzoek<sup>1</sup> blijkt dat meer **zelfbewustzijn leidt tot een verbetering in:**

- **Vertrouwen**
- **Besluitvorming**
- **Leiderschap**
- **Stressmanagement**

<sup>1</sup>Type and Self-Awareness, OPP Ltd, 2017. Het onderzoek is uitgevoerd tussen april en juni 2017. Van de 937 respondenten, was 71% vrouw, 27% man en 2% was transgender/gaf er de voorkeur aan dit niet te delen. De leeftijd lag tussen de 14 en 90 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 45. De respondenten zijn bekend met hun bestpassende MBTI-type.



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

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



# Zelfbewustzijn en de werkplek



**Wat is er zo goed aan zelfbewust zijn? In ons onderzoek vroegen wij onze respondenten wat de voordelen zijn van zelfbewustzijn.**

Dit zijn de top 5 antwoorden:

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 het werk. Zelfbewustzijn is hierbij het startpunt!*

Empathie EFFECTIVITEIT WERKGELUK

Onplezierige fouten voorkomen

Gevaar herkennen

Relaties verbeteren **Compassie** RUST Emoties begrijpen

Management van keuzes

Motivaties begrijpen Zelfmanagement **Tevredenheid** Productiviteit

**Gedrag aanpassen** **PERSOONLIJKE GROEI**

Reacties begrijpen

# Waarvoor is zelfbewustzijn het meest zinvol?

We vroegen ook aan mensen wanneer zelfbewustzijn hen het meeste had geholpen.



**58%**  
Samenwerken in  
een team

# Wat zijn de **organisatievoordelen** van het verhogen van zelfbewustzijn?

Het MBTI®-instrument is een hulpmiddel dat **zelfbewustzijn vergroot**.

In ons onderzoek vroegen wij respondenten welke voordelen zij ervaren nadat ze bewust zijn geworden van hun MBTI-type. Dit zijn de belangrijkste resultaten:



van de respondenten zegt dat ze hun **sterke punten beter benutten**



vindt dat ze **betere beslissingen nemen**



vindt zichzelf **een zelfverzekerder leider**



geeft aan dat ze zich **zelfverzekerder voelen over hun bijdrage op het werk**





Zelfbewustzijn kan echt een verschil maken bij:

- Teamsamenwerking
- Besluitvorming
- Leiderschap
- Anderen begrijpen
- Anderen leiden
- Zelfverzekering
- Omgaan met stress
- Sterke punten ontdekken

# 98% is het eens met:

**Het is belangrijk om te begrijpen waarom mensen zich gedragen zoals ze doen.**

Type and Self-Awareness,  
OPP Ltd, 2017

Hoe kun je het beste je zelfbewustzijn vergroten?  
Ontdek het op de volgende pagina!

# Hoe **vergroot** je je **zelfbewustzijn**?

Er zijn meerdere manieren om je zelfbewustzijn te ontwikkelen.  
Een mix van methodes werkt meestal het beste.

Volgens de resultaten van ons onderzoek *Type and Self-Awareness* zijn dit de meest populaire manieren:

1 Feedback van peers

2 Het invullen van persoonlijkheidsvragenlijsten

3 Feedback van familie

**Feedback van peers** was het meest voorkomende antwoord, gevolgd door **het invullen van persoonlijkheidsvragenlijsten** en **feedback van familie**.

4 Feedback van manager

5 Feedback van klanten

6 Feedback van groter netwerk

7 Opleiding tot coach

8 Professionele hulp (bijv. een coach)

9 Feedback van teamleden

10 Het invullen van 360 graden feedback

# Neem de eerste stap

Ben jij geïnteresseerd om te ontdekken wat zelfinzicht voor jou en je organisatie kan betekenen?

Wil jij anderen helpen om hun persoonlijkheid beter te begrijpen en hun volledige potentieel te benutten?

Praat met ons – laten we samen onderzoeken wat je eerste stap is. Wij kunnen je helpen om:

- **je persoonlijke en organisatorische doelen** vast te stellen
- **een oplossing te creëren** voor de ontwikkeling van medewerkers
- **de link tussen zelfbewustzijn en persoonlijkheidsinstrumenten** beter te begrijpen
- **je kwalificatie te behalen** in een van onze persoonlijkheidsinstrumenten

Onze consultants zijn ervaren arbeids- en organisatiepsychologen die samen met je op zoek gaan naar wat de juiste oplossing is voor zowel jezelf als je medewerkers.





# Zelfbewustzijn

**Is de eerste stap om het beste uit jezelf te halen – zowel op werk als privé.**

- Voel je zelfverzekerder
- Maak betere beslissingen
- Wees een betere leider
- Begrijp andere mensen
- Maak gebruik van je sterke punten



Ontdek hoe zelfbewustzijn prestaties kan verbeteren, zowel op het werk als thuis. Lees deze gids en praat met The Myers-Briggs Company - specialisten op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.