

Jung's Communicatie Stijlen

Zelf-evaluatie vragenlijst

Beschouw elk van de volgende vragen apart en omcirkel de letter (a,b,c,d) waarvan de uitspraak het *meest* bij jou past. Indien je het lastig vindt om slechts één antwoord te selecteren, vraag jezelf dan af welke reactie het dichtst bij jou past.

Het is niet een kwestie van goede of foute antwoorden, dus baseer je antwoorden op hoe jij je gedraagt vandaag de dag. Niet hoe je denkt je te moeten gedragen of hoe je je graag zou willen gedragen of misschien zelfs hoe anderen verwachten dat je je zou moeten gedragen...

1. Wanneer ik met een ander persoon aan het praten ben, dan ...

- a) Houd ik continu oogcontact
- b) Wissel ik tussen oogcontact en naar beneden kijken
- c) Kijk ik een groot deel van de tijd om mij heen
- d) Probeer ik oogcontact te houden maar kijk ik af en toe weg

2. Als ik een belangrijke beslissing moet nemen, dan...

- a) Denk ik volledig na over alle aspecten voordat ik besluit
- b) vertrouw ik op mijn instinct
- c) overweeg ik de impact die het heeft op andere mensen voordat ik besluit
- d) bespreek ik het met iemand wiens opinie ik respecteer voordat ik besluit

3. Bij mijn huis/kantoor of werkplek vind je meestal...

- a) Familiefoto's en dingen met sentimentele waarde
- b) Inspirerende posters, prijzen en kunst
- c) Project en to-do lijstjes (thuis op de koelkast)
- d) Kalenders (thuis op de koelkast)

4. Wanneer ik een conflict heb met een ander, dan...

- a) probeer ik de situatie op te lossen door te focussen op het positieve
- b) blijf ik kalm en probeer de oorzaak van het conflict te begrijpen
- c) probeer ik te vermijden om over de oorzaak van het conflict te praten
- d) confronteer ik direct zodat het zo snel mogelijk opgelost kan worden

5. Wanneer ik een telefoongesprek heb, dan...

- a) houd ik het gesprek gefocust op het doel van het gesprek
- b) besteed ik een paar minuten aan koetjes en kafjes voordat ik over de reden van het gesprek begin
- c) heb ik geen haast om te stoppen en vind ik het niet erg om te kletsen over persoonlijke dingen, het weer, enzovoorts
- d) probeer ik het gesprek zo kort mogelijk te houden

Jung's Communicatie Stijlen

6. Wanneer een ander persoon zich aangedaan voelt, dan...

- a) vraag ik of ik iets kan doen om te helpen
- b) laat ik de persoon alleen omdat ik mij niet wil bemoeien met hun privacy
- c) probeer ik hen op te vrolijken en helpen om de zonnige kant te zien
- d) voel ik mij daar comfortabel bij en hoop ik dat zij er snel overheen komen

7. Wanneer ik bij groepsvergadering aanwezig ben, dan...

- a) zit ik achterover en denk ik na over wat gezegd wordt voordat ik mijn mening op tafel leg
- b) leg ik al mijn kaarten op tafel zodat mijn mening bekend is
- c) uit ik mijn mening enthousiast maar luister ik ook naar andere ideeën
- d) probeer ik de ideeën van anderen te ondersteunen in de vergadering

8. Wanneer ik voor een groep spreek, dan...

- a) ben ik vermakelijk, amusant en vaak humorvol
- b) ben ik helder, duidelijk en bondig
- c) spreek ik relatief zachtjes
- d) ben ik direct, specifiek en soms luid(ruchtig)

9. Wanneer iemand een probleem aan mij uitlegt, dan...

- a) probeer ik te begrijpen en mee te voelen met hoe de ander zich voelt
- b) zoek ik naar specifieke feiten die gaan over de situatie
- c) luister ik aandachtig naar de hoofdzaak zodat ik een oplossing kan vinden
- d) gebruik ik mijn lichaamstaal en stem om te laten merken dat ik de persoon begrijp

10. Wanneer ik een educatieve sessie of presentatie bijwoon, dan...

- a) verveel ik mij indien de persoon te langzaam gaat
- b) probeer ik de spreker te steunen omdat ik weet hoe moeilijk dat werk is
- c) wil ik dat het vermakelijk/amusant en informatief is
- d) zoek ik naar de logica achter het verhaal dat ik hoor

11. Wanneer ik mijn boodschap over wil brengen naar andere personen, dan...

- a) luister ik eerst naar hun zienswijze en uit dan voorzichtig mijn ideeën
- b) verkondig ik stevig mijn mening zodat zij weten waar ik sta
- c) probeer ik ze te overtuigen zonder te krachtig over te komen
- d) leg ik uit wat de gedachten en logica zijn achter mijn boodschap

12. Wanneer ik te laat ben voor een groepsvergadering dan...

- a) raak ik niet in paniek maar bel van tevoren om te zeggen dat ik een paar minuten te laat ben
- b) voel ik mij schuldig dat ik de andere personen laat wachten
- c) raak ik van streek en haast ik me om er zo snel mogelijk te zijn
- d) verontschuldig ik mij erg wanneer ik er ben

Jung's Communicatie Stijlen

13. Ik zet doelen en doelstellingen waarvan...

- a) ik denk dat ze realistisch kan halen
- b) ik het gevoel heb dat ze uitdagend zijn spannend en om te halen
- c) ik ze moet halen als onderdeel van een groter doel
- d) ik een goed gevoel krijg als ik ze haal

14. Wanneer ik een probleem uitleg aan iemand van wie ik hulp nodig heb, dan...

- a) leg ik het probleem uit met zoveel mogelijk details
- b) overdrijf ik soms om mijn punt te maken
- c) probeer ik uit te leggen hoe ik mij voel over het probleem
- d) leg ik uit hoe ik graag wil dat het probleem opgelost wordt

15. Wanneer iemand te laat is voor een vergadering met mij, dan...

- a) houd ik mijzelf bezig totdat de persoon arriveert
- b) neem ik aan dat ze een beetje vertraagd zijn en raak ik niet geïrriteerd
- c) bel ik om er zeker van te zijn dat zij de juiste informatie hebben (datum, tijd, locatie enz.)
- d) raak ik geïrriteerd dat de persoon mijn tijd verspilt

16. Wanneer ik achter loop met een project en ik voel druk om het af te maken, dan...

- a) maak ik een lijst van alles wat ik moet doen, in welke volgorde en wanneer
- b) negeer ik al het andere en focus 100% op het werk dat ik moet doen
- c) word ik ongerust en vind ik het moeilijk op mijn werk te focussen
- d) bepaal ik een datum om het project af te maken en ga ik er voor

17. Wanneer ik verbaal aangevallen word door iemand anders, dan...

- a) zeg ik hen te stoppen
- b) voel ik mij gekwetst maar meestal zeg ik niets daarover tegen hen
- c) negeer ik hun boosheid en probeer ik te focussen op de feiten van de situatie
- d) laat ik hen in sterke bewoordingen weten dat ik hun gedrag niet waardeer

18. Wanneer ik iemand zie die ik graag mag en al een tijdje niet gezien heb, dan...

- a) geef ik die persoon een vriendelijke omhelzing
- b) groet ik die persoon maar schud ik niet hun hand
- c) geef ik die persoon een stevige maar korte hand
- d) geef ik die persoon een enthousiaste hand die een paar tellen duurt

Jung's Communicatie Stijlen

Score Blad

1. a. Directief b. Aimabel c. Analyserend d. Expressief	7. a. Analyserend b. Directief c. Expressief d. Aimabel	13. a. Analyserend b. Expressief c. Directief d. Aimabel
2. a. Analyserend b. Directief c. Aimabel d. Expressief	8. a. Expressief b. Analyserend c. Aimabel d. Directief	14. a. Analyserend b. Expressief c. Aimabel d. Directief
3. a. Aimabel b. Expressief c. Analyserend d. Directief	9. a. Aimabel b. Analyserend c. Directief d. Expressief	15. a. Expressief b. Aimabel c. Analyserend d. Directief
4. a. Expressief b. Aimabel c. Analyserend d. Directief	10. a. Directief b. Aimabel c. Expressief d. Analyserend	16. a. Analyserend b. Directief c. Aimabel d. Expressief
5. a. Directief b. Expressief c. Aimabel d. Analyserend	11. a. Aimabel b. Directief c. Expressief d. Analyserend	17. a. Directief b. Aimabel c. Analyserend d. Expressief
6. a. Aimabel b. Analyserend c. Expressief d. Directief	12. a. Analyserend b. Aimabel c. Directief d. Expressief	18. a. Aimabel b. Analyserend c. Directief d. Expressief

Totaal Directief Score: _____

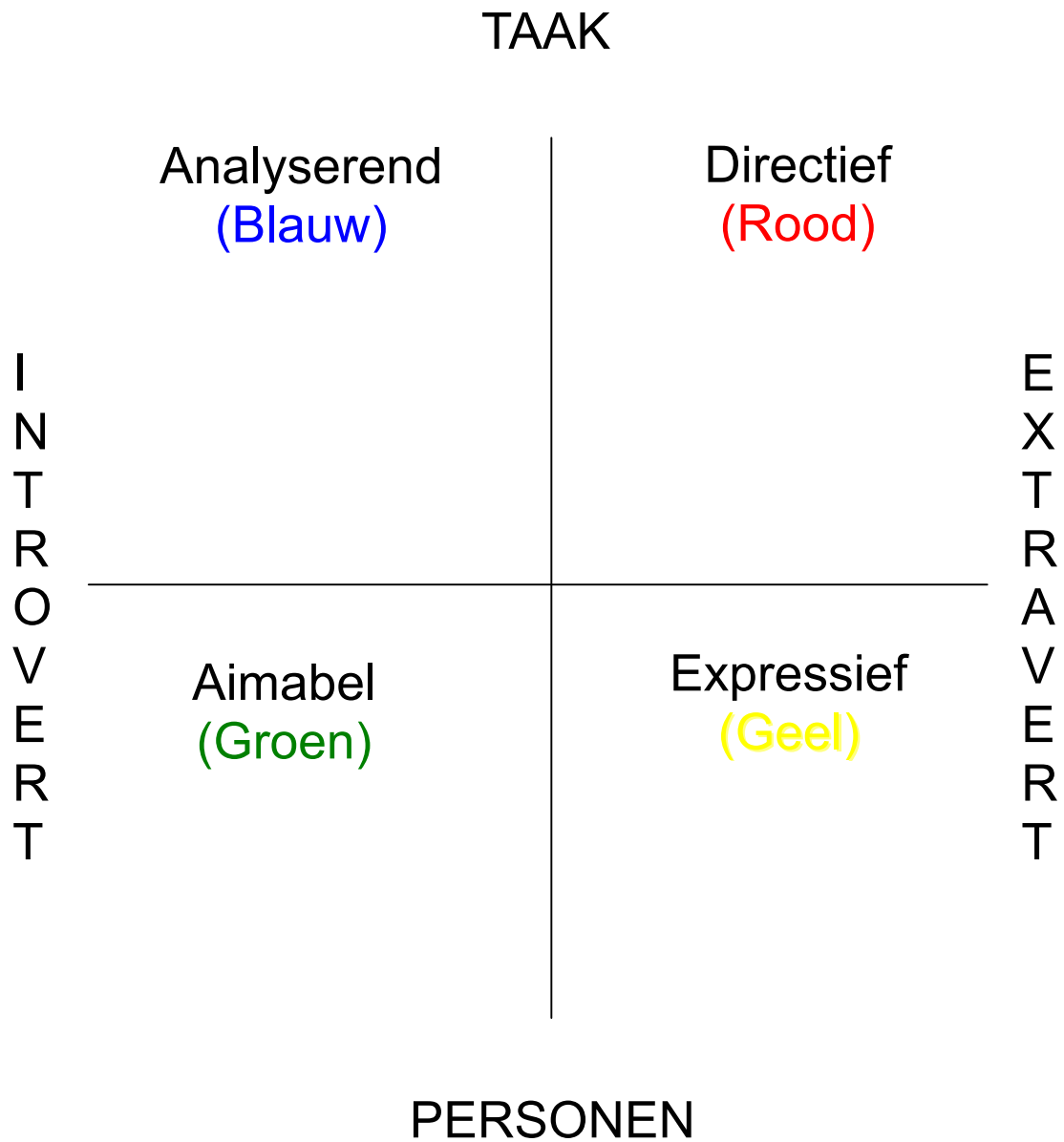
Totaal Expressief Score: _____

Totaal Aimabel Score: _____

Totaal Analyserend Score: _____

Jung's Communicatie Stijlen

Jung's Communicatie Stijlen



Jung's Communicatie Stijlen

Directief (Rood)

Deze persoon neigt ernaar om te vertrouwen op macht gebaseerde autoriteit en positie, benadert taken in een sterk competitieve manier. Het hoofd doel van de competitieve persoon is om resultaat te behalen, anderen uitdagen en dingen gedaan te krijgen.

Expressief (Geel)

Personen die van verandering houden en floreren bij kansen om in the schijnwerpers te staan. Neiging om optimistisch, actief en sociaal te zijn. Houden ervan om met nieuwe en verschillende personen en situatie om te gaan.

Aimabel (Groen)

Personen die graag geloven in het belang van persoonlijke relaties. Zij neigen om problemen op te lossen vanuit samenwerking en zijn ondersteunend naar anderen die minder ervaren zijn. Zij vinden het fijn om met anderen te werken en delen makkelijke verantwoordelijkheid en middelen. De waarheid is belangrijk voor de ondersteunende persoon en zij maken vaak langdurende relaties.

Analyserend (Blauw)

Deze stijl neigt vooringenomen te zijn in zake orde, routine en detail. Zij zijn op hun gemak met richtlijnen/beleid en het uitvoeren van zaken die in het belang zijn van de organisatie of de geldende autoriteit. Dit betekent vaak een argwanende houding in zake verandering en een voorkeur voor consistentie.

Jung's Communicatie Stijlen

Type	Sterk punten	Mogelijke zwakheden
Directief (Rood)	Onafhankelijk	Heeft problemen om met anderen te werken
	Besluitvaardig	Neemt geen tijd om andere perspectieven te overwegen
	Vastberaden	Dominant; te gefocust om dingen op "mijn manier" te doen
Expressief (Geel)	Goede communicator	Praat te veel
	Enthousiast	Komt te sterk over
	Verbeeldend	Dromer; onrealistisch
Aimabel (Groen)	Ondersteunend	Neigt om te conformeren aan andermans wensen
	Geduldig	Geen notie van tijd; dingen worden niet afgerond
	Diplomatiek	Niet assertief en directief
Analyserend (Blauw)	Denker	Sluit gevoel buiten in beslissingen
	Zorgvuldig	Gaat te ver; perfectionist
	Gedisciplineerd	Te rigide of veeleisend naar zichzelf/anderen

Jung's Communicatie Stijlen

Hoe kun je communiceren met een Directief persoon?

Hoe kun je communiceren met een Expressief persoon?

Hoe kun je communiceren met een Aimabel persoon?

Hoe kun je communiceren met een Analyserend persoon?