

ELEMENTEN BIRKMAN METHODE

Interesses

Wat motiveert je, zowel in je beroep als in je vrije tijd? Van het werken met cijfers en details of juist van het motiveren van mensen? Of om alles ins en outs te weten van een vakgebied? Door bij loopbaankeuzes rekening te houden met je interesses, vind je werk dat bij je past.

Gebbruikelijk gedrag

Dit zijn je sterke punten, gedrag dat je gemakkelijk laat zien en dat opvalt, voor anderen zichtbaar is. Hierdoor ben je effectief en productief en bereik je je doelen. Op anderen kom je misschien over als loyaal, flexibel of juist assertief, gestructureerd en sturend. Het is in ieder geval gedrag dat goed bij jou past en je voelt je prettig, wanneer je deze kwaliteiten kunt inzetten.

Behoeften

Hoe groot is jouw behoefte aan vrijheid of juist kaders? Op welke manier krijg je graag feedback? Weten wie je bent en wat je wilt helpt jou om in je kracht te staan en stress te voorkomen. Je behoeften zijn voor anderen niet zichtbaar; mensen weten over het algemeen niet wat je nodig hebt, tenzij ze je heel goed kennen. Behoeften van mensen kunnen heel anders zijn dan hoe mensen overkomen. Iemand die heel direct is, heeft misschien zelf juist veel behoefte aan subtiele en tactvolle feedback. Als je weet wat je nodig hebt, kun je daar ook op sturen. Behoeften zijn van groot belang omdat ze een sterk motiverend of demotiverend effect hebben. Bovendien zorgt rekening houden met je behoeften ervoor dat je kwaliteiten naar voren komen.

Stressgedrag

Hoe gedraag je je als je je het minst sterk voelt of onder druk staat? Het gaat om negatief gedrag dat voor anderen zichtbaar is. Voel je irritatie of frustratie, dan is de kans groot dat je stressgedrag laat zien. Dan gaat het bijvoorbeeld om het overzicht verliezen, kort door de bocht reageren, te snel beslissen of teruggetrokkenheid. Zie stress op tijd aankomen, dan kun je negatief gedrag ombuigen.