

(Samen)werken op afstand

7x hoe inzicht in
gedragsvoorkeuren helpt



Het begint met zelfinzicht

Het coronavirus heeft ons (werkende) leven behoorlijk op zijn kop gezet. Van de ene op de andere dag zijn we aan huis gekluisterd, zitten we 24/7 op de lip van onze geliefden en/of huisgenoten en is face-to-face contact met collega's (maar ook familie en vrienden) nauwelijks mogelijk. Niemand weet hoe lang dit gaat duren en wat ons precies te wachten staat. Een ding weten we wel: we moeten er samen het beste van maken en elkaar helpen waar we kunnen. Inzicht in je eigen gedragsvoorkeuren en die van de mensen om je heen is dan geen overbodige luxe.

Insights koppelt deze voorkeuren aan kleuren. Ze geven je op een aansprekende manier inzicht in je eigen reacties en gedrag en helpen je om te begrijpen waarom andere mensen heel ander gedrag laten zien. In de eerste 2 hoofdstukken van dit e-book laten we zien hoe dit werkt en hoe het je kan helpen om je relaties en interacties te verbeteren. Is dit voor jou gesneden koek? Begin dan bij hoofdstuk 3 óf gebruik dit eerste deel om je geheugen op te frissen.

In hoofdstuk 3 kijken we naar hoe de kleuren met de crisis omgaan. Wat hun sterke punten zijn, en wat hun uitdagingen. Inzicht in hoe jij met deze situatie omgaat, helpt je om erachter te komen wat je nodig hebt om er het beste van te maken.

De rest van het e-book is lekker praktisch. Het bevat kleurrijke tips om zelf 'gewoon' lekker door te werken, tips voor collega's en leidinggevenden om ook op afstand effectief te blijven (samen)werken en do's and don'ts voor effectieve communicatie, in deze tijd belangrijker dan ooit.

We besteden ook aandacht aan kleurrijke stress. Want stress hebben we nu allemaal in meer of mindere mate. Maar waar je precies stress van krijgt, hoe dat stressgedrag eruit ziet en wat er nodig is om die stress weg te nemen, is voor iedereen anders. Ook voor het aanpakken van stress geldt: het begint met inzicht in jezelf en anderen.

Veel leesplezier en blijf gezond!





Inhoud

#1 Inzicht in jezelf en anderen	4
We hebben allemaal iets anders nodig om goed te blijven functioneren	
#2 Afstemmen en verbinding maken	8
Zo speel je effectief in op wat de ander fijn vindt of nodig heeft	
#3 Omgaan met de crisis	11
Sterke punten én uitdagingen per Insightskleur	
#4 'Gewoon' lekker doorwerken tijdens de crisis	16
Tips voor de 4 Insightskleuren	
#5 Remote working	18
Tips voor collega's en leidinggevendenden	
#6 Virtueel communiceren	20
Effectief communiceren met de 4 Insightskleuren	
#7 Kleurrijke stress wegnemen	22
Zo kun je stressgedrag en stressfactoren herkennen én aanpakken	

#1 Inzicht in jezelf en anderen

We reageren allemaal anders op de crisis en hebben allemaal iets anders nodig om onder deze nieuwe omstandigheden goed te blijven functioneren. Dat heeft te maken met onze psychologische voorkeuren. Insights koppelt deze voorkeuren aan 4 kleuren: Helder Blauw, Vurig Rood, Stralend Geel en Zacht Groen. Ze geven je inzicht in je eigen reacties en gedrag en helpen je om te begrijpen waarom andere mensen heel ander gedrag laten zien.



Jungs psychologische voorkeuren

De kleurentaal van Insights is gebaseerd op het gedachtegoed van Carl Gustav Jung. Deze Zwitserse psycholoog en psychiater introduceerde het concept van psychologische voorkeuren: ieder mens heeft een favoriete manier van omgaan met de wereld en de mensen om hem heen.

Dat betekent niet dat hij het niet ook anders kán, maar deze manier kost de minste moeite; het gaat als het ware vanzelf. Jung gebruikt de bewustzijnsinstellingen Introversie en Extraversie en de functies Denken, Voelen, Gewaarworden en Intuïtie om duidelijk te maken waarom mensen verschillend op situaties reageren, communiceren en relaties aangaan.



Carl Gustav Jung

Introvert en Extravert

De 'bewustzijnsinstellingen' Introversie en Extraversie zeggen iets over de manier waarop mensen op ervaringen of prikkels reageren en waar ze energie van krijgen. Mensen met een voorkeur voor Introversie zijn meer op de innerlijke wereld gericht, mensen met een voorkeur voor Extraversie meer op de buitenwereld. Maar mensen zijn nooit 100% introvert of 100% extravert. Introversie en Extraversie zijn twee polen van een glijdende schaal en iedereen beweegt binnen een bepaalde bandbreedte. Metingen wijzen uit dat de meeste mensen – afhankelijk van de omstandigheden – zowel introverte als extraverte kenmerken hebben. In de ene situatie laten ze een extraverte reactie zien, in de andere een introverte. Dat hangt niet alleen van de situatie af, maar ook van hoe iemand zich op dat moment voelt.

Introversie

- Rustig
- Opmerkzaam
- Naar binnen gericht
- Verdieping
- Eén op één
- Gereserveerd
- Beschouwend
- Bedachtzaam
- Voorzichtig

Extraversie

- Spraakzaam
- Betrokken
- Naar buiten gericht
- Verbreding
- Groepsgericht
- Stralend middelpunt
- Actiegericht
- Uitgesproken
- Gedurfd

Denken en Voelen

Mensen reageren niet alleen verschillend op ervaringen, ontdekte Jung. Ze komen ook op verschillende manieren tot beslissingen. Hij maakt een onderscheid tussen 'hoofdtypen' en 'harttypen'. Het hoofdtype heeft een voorkeur voor Denken en beslist op basis van een feitelijke analyse. Het harttype heeft een voorkeur voor Voelen en beslist op basis van subjectieve waarden. Jung noemt Denken en Voelen de 'rationele functies'. Hoewel iedereen beide functies kan inzetten, hebben we wel allemaal een voorkeur voor één van beide. En net als bij Introversie en Extraversie is ook hier sprake van een glijdende schaal en kunnen we het niet allebei tegelijk: als we een beslissing nemen, gebruiken we óf onze denkfunctie óf onze voelfunctie.

Denken

- Formeel
- Onpersoonlijk
- Analytisch
- Afstandelijk
- Objectief
- Sturend
- Competitief
- Resoluut
- Taakgericht

Voelen

- Informeel
- Persoonlijk
- Instinctief
- Betrokken
- Subjectief
- Flexibel
- Accommoderend
- Ambivalent
- Relatiegericht

Van Jung naar Insights: van voorkeuren naar kleuren

Helder Blauw staat voor de combinatie Introversie en Denken.

Mensen met een voorkeur voor Blauw:

- willen de wereld om hen heen graag kennen en begrijpen
- willen graag eerst over alle juiste informatie beschikken voordat ze verder gaan
- zetten eerst alles goed op een rij voordat ze tot actie overgaan
- houden vast aan een afstandelijk en objectief standpunt
- vinden autonomie en intellect belangrijk

Zacht Groen staat voor de combinatie Introversie en Voelen.

Mensen met een voorkeur voor Groen:

- zetten alles af tegen wat voor hen belangrijk is
- streven naar harmonie en diepgang in hun relaties
- zullen alles waar zij veel waarde aan hechten met hand en tand verdedigen
- hechten aan een democratisch proces waarin respect voor het individu centraal staat
- zorgen ervoor dat ieders standpunt wordt gehoord en meegenomen in de besluitvorming

Vurig Rood staat voor de combinatie Extraversie en Denken.

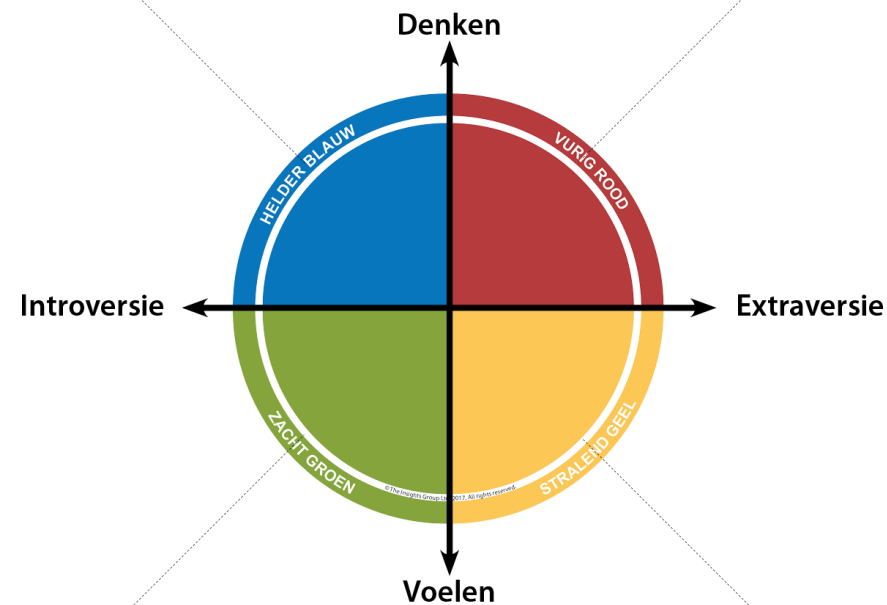
Mensen met een voorkeur voor Rood:

- houden van positieve actie en varen een duidelijke koers
- hebben een krachtige en sturende uitstraling
- zijn open en direct in de omgang met anderen
- zijn vasthoudend en vastberaden in hun focus op resultaat
- streven naar een specifieke en tastbare uitkomst

Stralend Geel staat voor de combinatie Extraversie en Voelen.

Mensen met een voorkeur voor Geel:

- zijn enthousiast en moedigen anderen aan om mee te doen
- zoeken andere mensen op en genieten van hun gezelschap
- willen graag betrokken worden
- willen graag dat hun bijdrage wordt opgemerkt en gewaardeerd
- zijn overtuigend, innemend en hartelijk



De Insightskleuren zijn een combinatie van de Jungiaanse bewustzijnsinstellingen Introversie en Extraversie en de rationele functies Denken en Voelen.

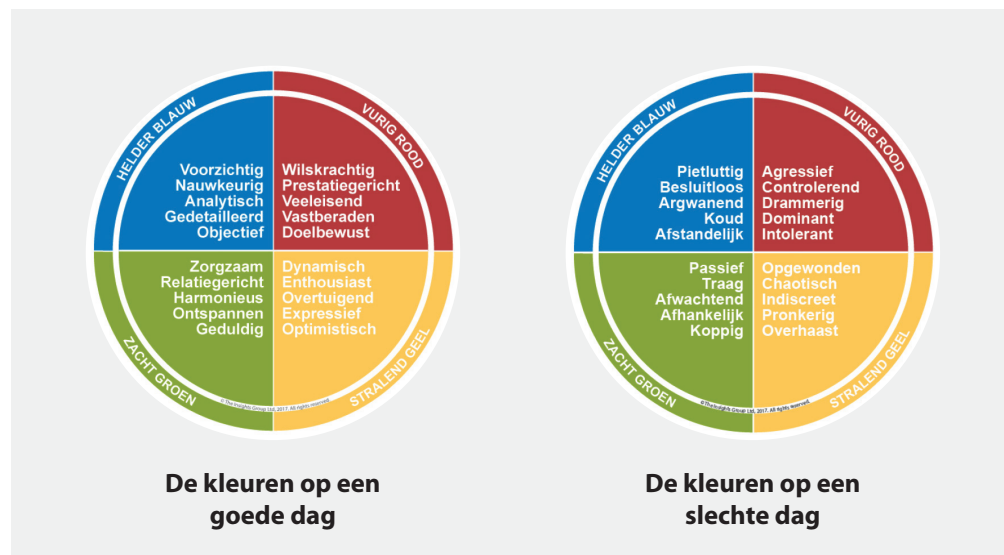
Je eigen unieke kleurenmix

Iedereen gebruikt in meer of mindere mate alle 4 de kleuren, maar hoeveel van een bepaalde kleur we gebruiken verschilt: we hebben allemaal onze eigen unieke kleurenmix. Vergelijk het met een torentje van gekleurde blokjes: bovenaan zit de kleur die je het meest gebruikt of laat zien. Onderaan de kleur die je het minst gebruikt. Afhankelijk van de situatie kan die volgorde veranderen. Ook gebruikt iedereen de kleuren met een andere intensiteit. Twee mensen kunnen precies dezelfde kleurenvolgorde hebben. Maar als

de één bijvoorbeeld een 98% voorkeur voor Blauw heeft, en de ander 'slechts' een 85% voorkeur, zullen ze toch ander gedrag laten zien.

De Insightskleuren op een slechte dag

Nu we nauwelijks naar buiten mogen en 24/7 bij elkaar zijn, valt het je waarschijnlijk extra op: we hebben allemaal momenten waarop we moe, geïrriteerd, gespannen, boos of angstig zijn. Op zo'n 'slechte dag' laten we heel ander gedrag zien dan op een 'goede dag'. Ook hier zie je per Insightskleur verschillen.



#2

Afstemmen en verbinding maken

Insights geheim voor goede relaties: afstemmen op de ander. Het wil zeggen dat je in je gedrag rekening houdt met wat de ander prettig vindt. Dat staat haaks op wat velen van ons van huis uit hebben meegekregen: behandel de ander zoals je zelf wilt worden behandeld. Ons motto: behandel de ander zoals de ander wil worden behandeld.





Als jouw 'natuurlijke' gedrag anders is dan het 'natuurlijke' gedrag van de ander, dan verander je je gedrag om het meer in lijn te brengen met dat van de ander. Afstemmen is overigens heel iets anders dan je conformeren. Je conformeert je aan anderen (de groep) om erbij te horen. Afstemmen doe je om een verbinding aan te gaan.

Waarom afstemmen werkt

Waarom het werkt? Omdat je door af te stemmen laat zien dat je de behoeften van de ander erkent, dat je hem waardeert en respecteert om wie hij is. De ander zal zich daardoor meer op zijn gemak voelen bij je en beter op je reageren. Als je je gedrag of communicatiestijl hebt afgestemd op de ander, écht naar de ander hebt geluisterd en ook zelf écht bent gehoord, kun je het met elkaar eens worden en een diepere relatie met de ander aangaan. Zo ontstaat verbinding.

Afstemmen: hoe doe je dat?

Stap 1:

Zelfinzicht; inzicht in je eigen Insightskleuren en voorkeuren.

Stap 2:

Inzicht in de ander, erkennen dat hij of zij anders is en de verschillen waarderen in plaats van ze te veroordelen.

Stap 3:

Minder gebruik maken van je eigen dominante Insightskleuren en beter inspelen op de kleurrijke voorkeuren van de ander.

Stap voor stap de Insightskleuren herkennen

Hoe beter je de Insightskleuren herkent, hoe beter je kunt afstemmen. En hoe beter je afstemt, hoe groter de kans op verbinding en effectieve interacties. Maar hoe herken je de Insightskleuren? Je kunt helaas niet in iemands hoofd kijken. Je kunt wél kijken naar hoe iemand zich gedraagt. Naar zijn lichaamstaal, naar hoe hij praat en met mensen omgaat en naar zijn gedrag als hij zich zorgen maakt.

1 Ga op zoek naar clusters van signalen

Om de kleuren die iemand gebruikt te herkennen, moeten we op zoek naar clusters van aanwijzingen. Eén signaal oppikken is niet genoeg. Als iemand die je nog niet kent steeds aan zijn neus zit, zou je kunnen denken dat hij zenuwachtig is. Maar misschien heeft hij alleen maar jeuk. Weet hij zich daarnaast slecht een houding te geven en komt hij moeilijk uit zijn woorden, dan wordt die nervositeit al een stuk aannemelijker.

2 Start met Introversie en Extraversie

Het is niet altijd eenvoudig om snel iemands eerste kleur te zien. Het kan dan helpen om te kijken naar de kleur die je het minst ziet. De opvallendste en daarmee makkelijkste tegenstelling is doorgaans die tussen Introversie en Extraversie. Is de ander rustig, nadenkend en kiest hij zijn woorden zorgvuldig? Dan is hij waarschijnlijk meer introvert. Is hij snel, spraakzaam en direct? Dan is hij eerder extravert.

3 Ga verder met Denken en Voelen

Welke argumenten gebruikt iemand om tot een oordeel of beslissing te komen? Iemand met een voorkeur voor Denken gebruikt rationele, objectieve argumenten ('Dit huis bevalt me, want het heeft een goede prijs/kwaliteit verhouding en ligt dicht bij het station.'). Iemand met een voorkeur voor Voelen zal eerder subjectieve argumenten gebruiken ('Dit is een gezellig huis; ik kan hier een echt thuis van maken.').

4 Plaats de ander op het Insightswiel

Nu je een inschatting hebt gemaakt van iemands voorkeur voor Introversie, Extraversie, Denken en Voelen, kun je hem op het wiel plaatsen. Introversie zit links, Extraversie rechts. Denken zit aan de bovenkant, Voelen aan de onderkant. Introvert Voelen wijst op een voorkeur voor Groen, Introvert Denken op Blauw, Extravert Voelen op Geel en Extravert Denken op Rood.

5 Kijk naar de tweede en laagste kleur

Niet alleen iemands eerste kleur is bepalend voor zijn gedrag. We gebruiken immers allemaal alle 4 de Insightskleuren. Meer dan de helft van de mensen met een Insights Discovery profiel heeft een sterke voorkeur voor 2 kleuren: ook hun tweede kleur is dus veelzeggend. Interessant is verder welke kleur iemand het minst laat zien, want dat zegt iets over het gedrag dat het verst van hem afstaat.

#3

Omgaan met de crisis

We gaan allemaal op een andere manier met verandering om. Deze crisis maakt dat extra duidelijk. De één krijgt last van angst, stress en somberheid, een ander schiet in de actiemodus, een derde leeft door alsof er niks aan de hand is. Ook op het (voor velen) verplichte thuiswerken – met alles wat daarbij hoort – reageren we allemaal anders. Inzicht in hoe jij met deze situatie omgaat, helpt je om erachter te komen wat je nodig hebt om er het beste van te maken.





Helder Blauw

Sterke punten

Van alle persoonlijkheidstypen hebben de mensen met een voorkeur voor Blauw wellicht de minste moeite met 'remote working'. Ze amuseren zich doorgaans prima in hun eentje en zijn op hun best als ze ongestoord kunnen doorwerken. Sommigen vinden het zelfs heerlijk om even verlost te zijn van het oeverloos geklets van collega's en het vele vergaderen.

In de aanpak van de crisis kun je echt op deze mensen bouwen: ze begrijpen als geen ander hoe ingewikkeld bepaalde aanpassingen zijn en wat er allemaal bij komt kijken. Zij richten zich niet alleen op wát er moet veranderen, maar vooral ook op hóe dat moet gebeuren. En zullen er hun uiterste best voor doen om dit proces soepel te laten verlopen. Het zijn doorgaans de mensen met veel Blauw die voor een gedetailleerd stappenplan zorgen, zich met 100% inzet en zorgvuldigheid op de uitvoering storten en ervoor zorgen dat binnen de kortste keren ook in de nieuwe realiteit alles op rolletjes loopt.

Uitdagingen

Benieuwd naar het worst-case-scenario voor de coronacrisis? Blauw kan het je haarfijn uit de doeken doen. Mensen met veel Blauw zijn namelijk vaak wat (te) negatief en zien eerder problemen dan oplossingen. Ook willen ze antwoorden op al hun vragen, inclusief details en bewijs. In deze tijd van corona-informatie-overload kan het ertoe leiden dat ze overmatig veel tijd besteden aan het bijhouden van de media en het verzamelen van informatie. Hun behoefte om eerst precies te weten hoe het zit, zorgt er ook voor dat ze zich vaak wat langzaam aanpassen aan een nieuwe situatie en/of relatief veel tijd nodig hebben om veranderingen door te voeren. Blauw doet het liever goed dan snel, terwijl het nu juist nodig is om snel te kunnen schakelen.



Zacht Groen

Sterke punten

Thuiswerken, afstand houden: bij mensen met een voorkeur voor Groen zorgt het voor gemengde gevoelens. Aan de ene kant kunnen ze prima alleen werken en vinden ze het fijn om meer tijd in hun vertrouwde omgeving door te brengen. Aan de andere kant vinden ze het lastig om gescheiden te zijn van de mensen van wie ze houden en missen ze het persoonlijk contact met collega's. Het zijn dan ook vaak de mensen met veel Groen die nu de 1-op-1 verbinding zoeken met een belletje of een kaartje.

Binnen de organisatie of het team hebben vooral de mensen met een voorkeur voor Groen oog voor de gevolgen van de crisismaatregelen voor de medewerkers. Bij elke beslissing die wordt genomen, houden ze in de gaten wie er op welke manier door wordt geraakt. Ze streven steeds naar consensus en zullen naar een manier van veranderen zoeken die voor iedereen prettig is. Ze zijn een ware steun voor het team, stimuleren samenwerking, en zorgen ervoor dat iedereen zich gehoord voelt.

Uitdagingen

Mensen met veel Groen geven er vaak de voorkeur aan dat alles bij het oude blijft en nemen niet graag risico's. Ze voelen zich erg onprettig bij de onzekerheid – voor henzelf én voor anderen – die de crisis met zich meebrengt. Hun ideale veranderproces verloopt langzaam, stapje voor stapje en is weldoordacht. Maar een rustig veranderproces waarin iedereen wordt meegenomen, is wel het laatste wat veel organisaties zich nu kunnen veroorloven.

Het zijn niet zelden de mensen met veel Groen die nu de hakken in het zand zetten en in stiekeme onderonsjes bij collega's gaan klagen over andere collega's en/of leidinggevendens. Loopt de stress hoog op, dan kan Groen totaal verlamd raken (lees: alleen nog maar op de bank willen zitten netflixen).



Stralend Geel

Sterke punten

Mensen met een sterke voorkeur voor Geel zijn van nature optimistisch. Als het gaat over hoe de organisatie door de crisis komt, zien zij vooral mogelijkheden en kansen. Ze gaan ervoor en zijn enorm betrokken. Enthousiast komen ze met allerlei creatieve ideeën en sporen ze hun collega's aan om mee te doen. Waar die collega's weerstand vertonen of hun zorgen uiten, blijven de mensen met veel Geel optimistisch en positief.

Een sterk punt is ook hun flexibiliteit. Geel past zich makkelijk aan een nieuwe situatie of omgeving aan en weet als geen ander invulling te geven aan de uitdrukking 'we maken er het beste van'. De meest originele manieren om nu toch met collega's, familie en vrienden in contact te blijven en het samen leuk te hebben, die bedenkt Geel.

Uitdagingen

Maar mensen met een voorkeur voor Geel kunnen ook té enthousiast en optimistisch zijn, wat er vaak toe leidt dat ze te veel hooi op hun vork nemen. Ze hebben zoveel ideeën en zien zoveel mogelijkheden voor hoe het anders kan, dat het teveel wordt om die allemaal te onderzoeken en uit te werken. Een grondige uitwerking is sowieso niet helemaal hun ding: er wacht immers weer een nieuw plan.

Social distancing zal hen zwaar vallen: niemand die zo van een feestje houdt als iemand met veel Geel. Het kan ertoe leiden dat ze zich niet-verbonden en zelfs eenzaam gaan voelen. Ook het thuiswerken valt vast niet mee, want overal ligt afleiding op de loer - voor Geel nogal een dingetje. Eerst nog even de krant / een spelletje met de kinderen / stofzuigen, en dán aan het werk.





Vurig Rood

Sterke punten

Mensen met een sterke voorkeur voor Rood pik je er tijdens de crisis zó uit: zij zijn degenen die om 9.00 uur al een paar taken kunnen afstrepen, terwijl menig collega thuis nog rustig aan het opstarten is. Ze willen gewoon aan de slag, zaken voor elkaar krijgen. Bovendien houden ze wel van een uitdaging. Ze committeren zich snel, zijn resultaatgericht en daadkrachtig. Als een maatregel of verandering een duidelijk, positief en snel effect heeft, dan gaan ze ervoor.

Het zit er dan ook dik in dat het je oplossingsgerichte collega's met veel Rood zijn, die zich nu als eersten aan bijvoorbeeld het verzorgen van een virtuele training wagen. Ook zij vinden dat best spannend. Maar als dit de oplossing is, dan let's do it: een keer diep ademhalen en gáán.

Uitdagingen

Hun streven naar snel resultaat maakt wel dat ze zo nu en dan ongeduldig dingen erdoor willen drukken. Hun verwachtingen qua tijdschema's en resultaten zijn vaak onrealistisch. En met andermans gevoelens of de persoonlijke gevolgen van maatregelen voor anderen houden ze weinig rekening. Mensen met veel Rode energie hebben geen zin in gesprekken over wat er gaat gebeuren; ze willen gewoon dat het gebeurt. Daarbij gaan ze ervan uit dat hun collega's net zo 'snel' zijn als zij. Dat kan nog wel eens betekenen dat ze op een paar tenen trappen.

Grote kans dat thuiswerken in het begin nog wel bevalt: mensen met veel Rood zijn autonome types, die er wel van houden om onafhankelijk van anderen aan de slag te kunnen. Maar ze zijn ook extravert, dus ze zullen snel gaan balen van het solitaire bestaan. Helemaal als ze erachter komen dat de rest van het team nu een stuk minder efficiënt werkt dan zij.



#4

'Gewoon' lekker doorwerken tijdens de crisis

Op afstand werken is de laatste jaren steeds gewoner geworden. Maar er is een groot verschil tussen een dagje thuiswerken omdat je er zelf voor kiest, en week in week uit thuiswerken omdat het moet. Hoe ga je om met het wegvallen van de structuur en routines van je vertrouwde werkplek?

Hoe blijf je productief en hou je het zelfs nog een beetje leuk? En hoe benut je de kansen die deze situatie óók biedt?





Tips voor
de vier
Insightskleuren

Tips voor Blauw

- Nu er geen collega's zijn die je waarschuwen dat het tijd is om er voor vandaag een punt achter te zetten, is de kans groot dat je te lang doorwerkt en jezelf voorbij loopt. Hou zoveel mogelijk je gewone werktijden aan en vergeet ook die wandeling tijdens de lunch niet!
- Las corona-vrije uren of dagdelen in: even geen nieuws, even geen crisis.
- Zoek cognitieve afleiding in bijvoorbeeld legpuzzels van 2000+ stukjes, sudoku's of een online cursus.
- Ontwerp je eigen exitstrategie of maak gedetailleerde plannen voor ná de crisis: hoe richt je je (werkende) leven dan in?

Tips voor Groen

- Wellicht je grootste uitdaging nu: in verbinding blijven met je favoriete collega's. Maak gebruik van de vele mogelijkheden die de techniek biedt om elkaar toch even te zien en bij te kletsen.
- Nu de crisis je uit je vaste routines haalt, ontstaat er ruimte voor nieuwe. Maak een lijstje met de dingen die je al heel lang anders wilde doen: dit is hét moment om ermee aan de slag te gaan.
- Geef maar toe: je vindt het heerlijk – hebt het zelfs hard nodig – om zo nu en dan in je halletje te kruipen. Nu kan het! Bank, boekje, dekentje: geniet ervan!
- Social distancing biedt je de kans om te stoppen met alsmaar voor anderen zorgen en jezelf een keer op 1 te zetten.

Tips voor Geel

- Je bent doorgaans snel afgeleid. En dat is thuis niet minder. Zorg voor een rustige werkplek, zet je telefoon op stil en maak afspraken met je huisgenoten én jezelf over wanneer je gestoord mag worden en/of pauze neemt.
- Een feestje bouwen kan ook virtueel: organiseer online koffiedates met vrienden/familie en virtuele borrels met collega's.
- Gebruik gewonnen (reistijd om projecten die zijn blijven liggen af te ronden, klussen in en om het huis af te maken en 'oude' ideeën met een frisse blik te bekijken.
- Bedenk creatieve manieren om het hoofd boven water te houden, en nieuwe business te genereren, en deel ze met de mensen die hier minder goed in zijn.

Tips voor Rood

- Stel jezelf een uitdagend doel, zoals een marathon lopen, en werk daar rustig naartoe. Rennen of stevig wandelen helpt je ook van je spanningen af.
- Blijf in contact met familie, vrienden en collega's door online challenges te organiseren.
- Verbinding zoeken met collega's, empathie tonen: doe het allemaal net wat meer en vaker dan je van nature zou doen en maak er een mooie, nieuwe gewoonte van.
- Maak een ambitieus maar realistisch plan voor ná de crisis, met heldere doelstellingen, duidelijke rollen en een strakke tijdlijn.

#5 Remote working

Remote working: sommigen van ons deden ook vóór corona niet anders. Maar voor velen is het nieuw. En kan het tot onzekerheid leiden: Doe ik het wel goed? Doe ik wel genoeg? Het zijn vaak dezelfde mensen die zich tijdens een virtuele meeting op de achtergrond houden en later zeggen (of alleen maar denken) dat ze zich niet gehoord voelen. Hoe kom je tegemoet aan wat de Insightskleuren nodig hebben om aangehaakt en productief te blijven?





Tips
voor remote
working

Remote working met Blauw

- Mensen met veel Blauw kunnen doorgaans prima alleen thuiswerken en zijn op hun best als je ze zoveel mogelijk met rust laat. Communiceer daarom liever via e-mail en WhatsApp dan door te (beeld)bellen of via online meetings.
- Een virtueel teamoverleg met Blauw? Stuur vóór het overleg de agenda, zorg voor heldere rollen en verantwoordelijkheden en een duidelijke opbouw.
- Wees verder proces- en taakgericht en zorg dat je er tijdens het overleg echt bént (ga geen andere dingen zitten doen).

Remote working met Groen

- Neem regelmatig even contact op met je collega's of medewerkers met veel Groen, geef ze de kans om vragen te stellen en hun zorgen te uiten en bied waar mogelijk hulp.
- Persoonlijk contact is belangrijk voor ze, dus vraag ook hoe het thuis gaat en probeer te luisteren zoals een vriend dat zou doen.
- Mensen met veel Groen zijn het productiefst en werken het 'lekkerst' als ze voldoende gelegenheid hebben om hun emoties te uiten én erkenning voor die emoties krijgen ('Ik begrijp dat dit heel lastig/angstig/frustrerend/verdrietig voor je is').

Remote working met Geel

- Mensen met veel Geel krijgen nergens zoveel energie van als van sociaal contact. Hoe je nu het beste contact houdt? De toverwoorden: veel en vaak. (Beeld)bellen heeft de voorkeur, vanwege meer persoonlijke interactie.
- Openheid is belangrijk voor mensen met veel Geel. Geef ze volop de kans om vrijuit te praten, zodat ze zich gehoord voelen.
- Voorkom dat teamprojecten door de crisis uiteenvallen in losse, individualistische werkzaamheden.

Remote working met Rood

- Mensen met een voorkeur voor Rood kunnen in deze tijd nogal gestrest zijn. Vat wat ze zeggen daarom niet altijd persoonlijk op.
- Geef mensen met veel Rood de controle over specifieke taken/projecten.
- Rood heeft een hekel aan reeksen mails met veel tekst. Pak liever de telefoon of beleg een online meeting als er ingewikkelde zaken te bespreken zijn.

#6

Virtueel communiceren

Waar we gewend waren om thuiswerkdagen te besteden aan werkzaamheden die veel concentratie vereisen, moeten we nu ook virtueel overleggen, samenwerken, problemen oplossen en knopen doorhakken. De huidige crisis stelt de meeste organisaties immers voor stevige uitdagingen. Het maakt goede communicatie belangrijker dan ooit. Ook voor virtueel communiceren geldt: rekening houden met de voorkeuren van je gesprekspartner(s) kan de effectiviteit van je communicatie aanzienlijk vergroten.





Effectief communiceren met Helder Blauw

Mensen met een voorkeur voor Blauw zijn objectief, nauwkeurig en analytisch. Valkuilen zijn onder andere besluiteloosheid en pietluttigheid.

Zo liever niet:

- Reageer niet overdreven emotioneel
- Doe niet luchtig over belangrijke dingen
- Spring niet van de hak op de tak

Zo wel:

- Wees goed voorbereid en grondig
- Zet dingen op papier
- Laat hem/haar rustig alle details bekijken

Effectief communiceren met Zacht Groen

Mensen met een voorkeur voor Groen zijn zorgzaam en sterk relatiegericht. Valkuilen zijn onder andere afwachtendheid en gebrek aan initiatief.

Zo liever niet:

- Maak geen misbruik van zijn/haar goedheid
- Dwing hem/haar niet om snel te beslissen
- Kom niet op het laatste moment met verrassingen

Zo wel:

- Wees geduldig en bemoedigend
- Pas je aan zijn/haar rustige tempo aan
- Vraag naar zijn/haar mening en geef hem/haar tijd

Effectief communiceren met Stralend Geel

Mensen met een voorkeur voor Geel zijn optimistisch, enthousiast en expressief. Valkuilen zijn onder andere ongeduld en angst voor afwijzing.

Zo liever niet:

- Verveel hem/haar niet met de details
- Laat niet te veel stiltes vallen
- Wees niet al te serieus

Zo wel:

- Wees vriendelijk en gezellig
- Zorg voor onderhoudend en stimulerend gezelschap
- Wees open en flexibel

Effectief communiceren met Vurig Rood

Mensen met een voorkeur voor Rood gaan doorgaans recht op hun doel af en zijn veeleisend en prestatiegericht. Valkuilen zijn onder andere te veel en te snel willen en onvoldoende rekening houden met anderen.

Zo liever niet:

- Geen twijfels of blabla
- Geen focus op gevoelens
- Probeer dingen niet over te nemen

Zo wel:

- Wees direct en kort van stof
- Focus op resultaten en doelen
- Laat zien dat je zelfverzekerd en assertief bent

#7 Kleurrijke stress wegnemen

Of we ons nou vooral zorgen maken om onze gezondheid of die van onze dierbaren, vrezen voor het voortbestaan van ons bedrijf of gewoon knettergek worden van het thuiswerken: de coronacrisis zorgt voor flink wat stress. Het kan enorm helpen als je stressgedrag bij jezelf en anderen kunt herkennen. Als je weet waar iemand stress van krijgt, hoe dat stressgedrag eruitziet en wat er nodig is om die stress weg te nemen.





Helder Blauw



Zacht Groen



Stralend Geel



Vurig Rood

Ik krijg stress van:

een slechte voorbereiding, afgesneden bochten, afgedwongen spontane beslissingen, sociale afleiding en te weinig informatie, logica of structuur.

gebrek aan respect, niet-onderkende gevoelens, onverwachte veranderingen, inbreuk op mijn normen en waarden, dreiging van conflict.

buitengesloten, afgewezen of vergeten worden, ingeperkte vrijheid, inflexibel of muggenzifterig gedrag, strakke procedures, afgezonderd werken.

niet-doorgehakte knopen, controleverlies, gebrek aan leiderschap, passiviteit en traagheid, opgekropte emoties, te veel blabla.

Als ik gestrest ben dan:

word ik heel kritisch, leg ik op alle slakken zout, word ik stug en ijzig, raak ik gefixeerd op details en rationele analyses.

word ik stil en trek ik me terug, zet ik mijn hakken in het zand, zak ik weg in passiviteit en eindeloze (zelf)beschouwing, word ik opstandig en principieel.

word ik overgevoelig, scherp en emotioneel, ga ik veel en hard praten, word ik chaotisch en ga ik bochten afsnijden, voel ik me verongelijkt.

word ik ongeduldig, dominant, fel en veeleisend, ga ik in de aanval, schiet ik door in de controle, neem ik alles over, hou ik me niet meer bezig met gevoeligheden.

Je kunt mijn stress wegnemen door:

mij om feedback te vragen over hoe nu verder, mij gedetailleerde informatie en ondersteuning te geven, opnieuw te beginnen maar dit keer met een grondige analyse.

begrip te tonen voor mijn gevoelens, echt naar me te luisteren en vertrouwen te herstellen, het werk even te laten en me rust te geven, mijn waarden en normen te respecteren.

me alles eruit te laten gooien en dan pas verder te gaan, me bewegingsruimte of een uitweg te bieden, de spanning te breken met een grapje, de aandacht naar iets anders te verleggen.

me snel actie te laten ondernemen, me een beslissing te laten nemen, mij de touwtjes in handen te geven, me mijn standpunt te laten toelichten.



Ook met Insights Discovery aan de slag?

In dit e-book lieten we je zien hoe Insights Discovery je kan helpen om productief en in verbinding met anderen te blijven – ook nu we met z'n allen aan social distancing doen. We moeten er samen het beste van maken. Maar 'samen' is niet vanzelfsprekend en soms keihard werken. Inzicht in jezelf en anderen is nu geen overbodige luxe.

De Insights Kleuren geven je dit inzicht op een aansprekende en laagdrempelige manier. Maar ons model bestaat (gelukkig!) uit meer dan 4 kleuren. Zo kennen we maar liefst 72 persoonlijkheidstypen, waarbij elk type de optelsom is van zowel een specifieke volgorde als intensiteit van de 4 kleuren. Hoe dat precies zit en hoe het bijdraagt aan je persoonlijke effectiviteit, ontdek je wanneer je jouw persoonlijk Insights Discovery profiel krijgt teruggekoppeld.

Dat gebeurt altijd door een gecertificeerd Insights practitioner. Met het Insights Discovery profiel leggen we de basis voor ontwikkelprogramma's op individueel, team- en organisatieniveau. Onze community van practitioners bestaat uit ervaren trainers, coaches, consultants en HR-professionals met uiteenlopende expertise. We kunnen je dus altijd in contact brengen met een professional die bij jou, je team en/of je organisatie past.

Meer weten?

Kijk op www.insightsbenelux.com of bel +31 (0)23 542 6929

