



# Gebruik de Post-its optimaal!

## BIJ TRAINING

### 1. Iedere laag telt

- a. Geef elke deelnemer voor elk type een post-it en vraag hen om:
- b. Een positieve bevestiging voor zichzelf op te schrijven.
- c. Te reflecteren hoe zij dit niveau in zichzelf herkennen.
- d. Een psychologische behoefte te noteren die zij deze week/maand willen vervullen.
- e. Een karaktersterkte te kiezen en te beschrijven hoe zij deze dagelijks op werk tonen.
- f. Per niveau een uitdaging te schrijven over hoe zij dit type de komende week willen benutten.

### 2. Train je wendbaarheid

- a. In kleine groepen of duo's:
- b. Geef elke groep een set post-its en laat ze positieve acties voor elk Basis/Fase type opschrijven. Hoe zou je dit uitvoeren of verwoorden?
- c. Denk na over Kanalen, Perceptie, Valuta, Managementstijlen, Manieren om de omgevingsvoorkeuren te organiseren en Psychologische Behoeften.
- d. Plak ze op een muur en voer ze daarna uit. Samen met de groep.
- e. Dubbele uitdaging!

### 3. Speurtocht

- a. Loop door de zaal en plak een post-it op een voorwerp dat jij associeert met dat type

## BIJ COACHING

### 1. Post-it Perspectieven

- a. Geef je coachee voor elk type een post-it en vraag hen om:
- b. Een positieve bevestiging voor zichzelf op te schrijven.
- c. Te reflecteren hoe zij dit niveau in zichzelf herkennen.
- d. Een psychologische behoefte te noteren die zij deze week/maand willen vervullen.
- e. Een karaktersterkte te kiezen en te beschrijven hoe zij deze dagelijks op werk tonen.
- f. Per niveau een uitdaging te schrijven over hoe zij dit type de komende week willen benutten.

