



# Gedragsanalyse

---

## Gedragsanalyse

Waarom een gedragsanalyse?

Om meer inzicht te krijgen in je gedrag kun je de gedragsanalyse doen. Je vult in tien minuten een vragenlijst in. Dit resulteert in een gedragsprofiel dat je jarenlang kunt gebruiken als leidraad voor het inrichten van je leven en loopbaan. Na een gesprek met een consultant kun je de resultaten van de gedragsanalyse op een effectieve manier in je dagelijkse leven inzetten.

## Basisstijl en responsstijl

Het gedragsprofiel is opgebouwd uit een analyse van je natuurlijk gedrag en het aangepaste gedrag dat je laat zien in je werkomgeving. Het eerste is je basisstijl. Dit gedrag laat je zien als je volledig ontspannen bent. Je valt ook terug in deze stijl als je erg moe bent of onder druk wordt gezet. Het is gedrag dat je het meest gemakkelijk af gaat en waarbij je je het prettigst voelt.

Je aangepaste gedrag wordt responsstijl genoemd. Dit is het gedrag dat je laat zien onder invloed van je werkomgeving.

Vaak zijn er verschillen tussen je basisstijl en je responsstijl. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat aspecten van je natuurlijk gedrag onderbelicht blijven in je werk. De verschillen kunnen ook informatie geven over factoren op je werk die spanning bij jou opleveren. Door inzicht te krijgen in de verschillen kun je beter een coachvraag formuleren of meer richting krijgen in je loopbaanplanning.

## Het gedragsprofiel

Om een analyse van je gedrag te maken, vul je een vragenlijst in. Het invullen duurt ongeveer tien minuten. De antwoorden worden door Hermien Maarsingh geanalyseerd en verwerkt in een rapport van ongeveer 25 pagina's. In dit rapport vind je een breed overzicht van herkenbare gedragskenmerken. De vertaling van je individuele gedragsprofiel naar je dagelijkse praktijk gebeurt in een persoonlijk gesprek met de consultant.

## Achtergrond gedragsprofiel

Ik werk met de zogenoemde DISC-methode. Dit is een methodiek gebaseerd op de theorie van de gedragspsychologen Jung en Marstons en wordt wereldwijd gebruikt. Op basis van het beeld dat iedereen beschikt over zijn eigen gedragingen wordt een gedragsprofiel bepaald dat uitgaat van vier dominante gedragsstijlen:

- Dominantie: hoe je omgaat met problemen en uitdagingen
- Invloed: de wijze waarop je invloed op je omgeving uitoefent
- Stabiliteit: je reactiepatroon op veranderingen in je omgeving
- Conformiteit: hoe je omgaat met regels die door anderen worden opgelegd.

Ieder mens heeft op alle vier de stijlen een score die varieert van zeer hoog tot extreem laag en met alle mogelijkheden daartussen. Alle combinaties van scores geven informatie over het gedragpatroon van iemand. Geen enkele score is beter dan een ander, het gaat immers om het in kaart krijgen van natuurlijk gedrag. Als je je loopbaan kunt aanpassen aan je natuurlijk gedrag neemt je effectiviteit van nature toe.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Hermien Maarsingh. Zij is te bereiken op 06-15390151 of via [info@xpunt.org](mailto:info@xpunt.org)