



Het Me+U profiel

Toelichting op de impact die je maakt met
jouw drijfveren en kracht

Versie 2.0
16 april 2019

Het Me+U profiel

Welkom bij ME+U. Je hebt een persoonlijk profiel verkregen dat jou ondersteunt bij je persoonlijke ontwikkeling én in de samenwerking met anderen. Je kunt altijd toegang krijgen tot jouw profiel via je eigen weblink. Via die weblink kun je desgewenst ook je profiel printen. Dit document bevat de toelichting op je profiel.

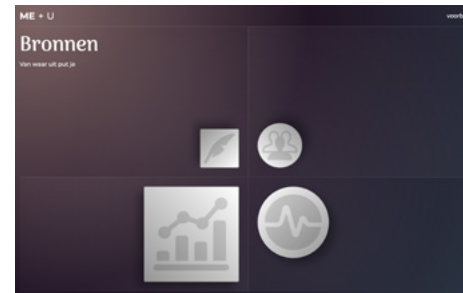
Ter ondersteuning van het begrip van jouw profiel tref je op de volgende pagina een korte beschrijving van het ME+U model met de vier kwadranten aan. Voor een meer uitgebreide beschrijving, de filosofie, achtergrond informatie en onze bronnen verwijzen we je naar het document 'HET ME+U MODEL', te downloaden via het menu van je eigen weblink.

Op de pagina's daarna volgt een toelichting op een persoonlijk profiel.

Je profiel bestaat uit vijf persoonlijke grafieken.



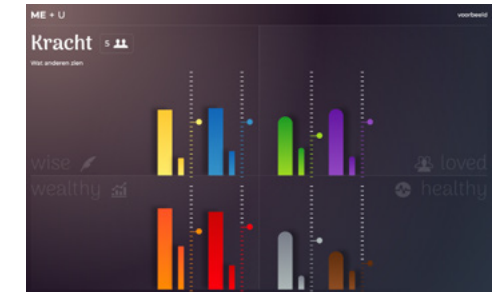
De eerste grafiek: toont jouw drijfveren en waar je je aan stooit.



De tweede grafiek: toont welke eigen bronnen je bij voorkeur benut.



De derde grafiek: toont jouw beeld van de cultuur van je team of organisatie.



De vierde grafiek: toont jouw kracht gebaseerd op de feedback van anderen.



De vijfde grafiek: toont jouw impact decombinatie van wat jij wilt en wat je kunt.

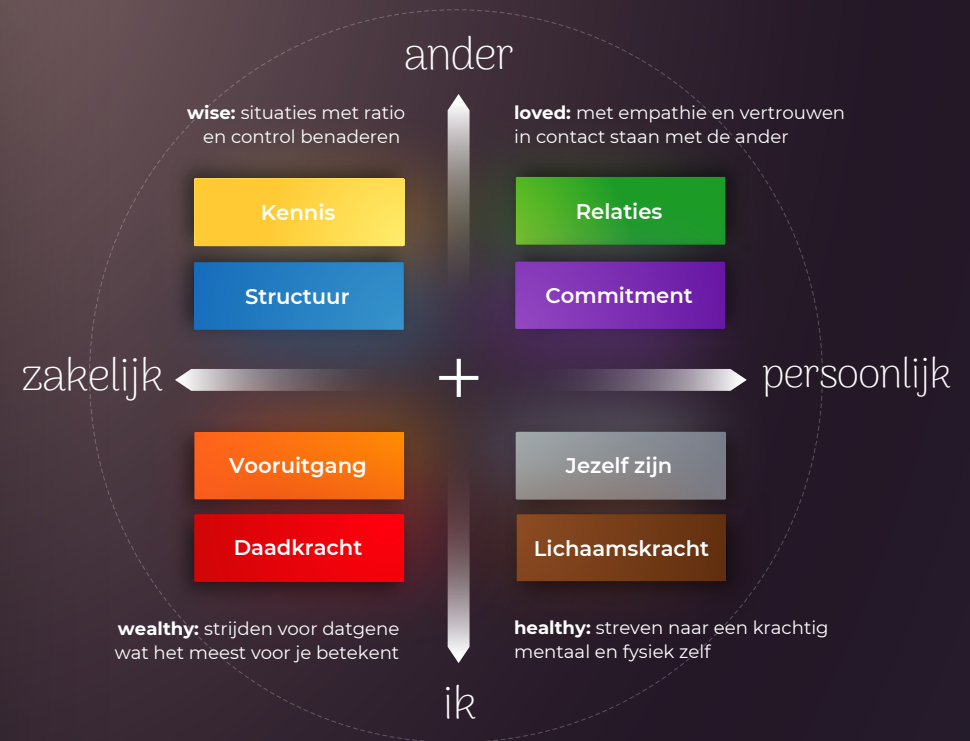
Alle grafieken in dit document zijn voorbeelden. Jouw persoonlijke grafieken zijn te zien via jouw eigen weblink en het ME+U portaal op de website www.mepusu.nl

Het Me+U model

Het ME+U model kent twee assen. De verticale as gaat over IK versus de ANDER. De horizontale as gaat over ZAKELIJK versus PERSOONLIJK. Zo ontstaan vier kwadranten.

De vier kwadranten: healthy, wealthy, wise en loved.

1. Het kwadrant rechtsonder is het meest individuele en persoonlijke kwadrant. We noemen het gebied HEALTHY; daar waar je streeft naar een krachtig en vitaal mentaal en fysiek zelf. De drijfveren zijn jezelf zijn (grijs) en lichaamskracht (bruin).
2. Het kwadrant linksonder is het individuele en zakelijke kwadrant. WEALTHY; strijden voor datgene dat het meest voor je betekent. De drijfveren zijn vooruitgang (oranje) en daadkracht (rood).
3. Het kwadrant linksboven is gericht op de ander en zakelijk. WISE; situaties met ratio en control benaderen. De drijfveren zijn kennis (geel) en structuur (blauw).
4. Het kwadrant rechtsboven is gericht op de ander en persoonlijk. LOVED; met empathie en vertrouwen in contact staan met de ander. De drijfveren zijn relaties (groen) en commitment (paars)



Deze acht drijfveren vullen elkaar aan en staan ook op spanning met elkaar. Als organisatie moet je oog hebben voor alle drijfveren. Als persoon heb je vaak meer uitgesproken voorkeuren. Kennis van die voorkeuren toont je comfortzone. Open staan voor anderen met andere voorkeuren haalt je uit die comfortzone en maakt dat je leert.

Jouw drijfveren

Deze grafiek toont jouw drijfveren op je werk. Het kan zijn dat je in andere situaties (sport, privé) een andere drijfveervolgorde vertoont.

Je voorkeuren

4

Elke drijfveer heeft een kleur, deze geeft de betekenis van de drijfveer aan, en een nummer. Nummer 1 vind jij het meest belangrijk, nummer 8 het minst. Als drijfveren gelijk zijn dan krijgen ze ook een gelijk nummer. De grootte van jouw drijfveer wordt getoond door de brede gekleurde balk.

De drijfveer laat zien

- Wat jou drijft
- Wat belangrijk is voor je, wat je het liefst wilt doen
- Wat je energie geeft



wise

Zaken verstandig en met ratio en control benaderen. Wat wil je leren en doen?



Kennis: begrip en nieuwe inzichten, verdieping, echte oorzaken, ratio, studie, hoofdlijnen, vrijheid.



Structuur: structuur en procedures, zaken afmaken, herhaling, details, discipline, afspraken nakomen.

loved

Met empathie en vertrouwen in contact staan met de ander. Met wie wil je zijn?



Relaties: contact, harmonie, gelijkwaardigheid, helpen, mening is belangrijk.



Commitment: geborgenheid en veiligheid, vertrouwen, ervaring, gelijkgestemden, onmisbaar onderdeel van het team, rituelen en tradities.

wealthy

Strijden voor datgene dat het meest voor je betekent. Wat wil je worden?



Vooruitgang: vooruitgang en resultaten, doelgerichtheid en kansen, bewondering, gezien worden, flexibiliteit, praktisch.



Daadkracht: respect en confrontatie, tempo en daadkracht, macht en kracht, zeggen wat je vindt, direct aanpakken.

healthy

Streeft naar een krachtig en vitaal mentaal en fysiek zelf. Wie wil je zijn?



Jezelf zijn: zelfbewustzijn, intuïtie, 'demons and desires', positieve emoties, wil ik dit?



Lichaamskracht: lichamelijk bewustzijn, 'felt sense', luisteren naar je lichaam, beweging, rust en training, fysieke energie en goede voeding.

Je ergernis

Doordat je voorkeur en ergernis in één grafiek wordt getoond krijg je direct een overzichtelijk totaalbeeld wat die drijfveer voor jou betekent.

4

De mate waarin je je ergens aan stoort vormt een belangrijk onderdeel van ME+U. De grootte van jouw ergernis wordt getoond door het smalle balkje onder de kleur.

Deze ergernis is belangrijk omdat deze laat zien wat je

- energie kost
- eigenlijk niet wilt doen
- jezelf soms in de weg zit (als drijfveer en ergernis even groot zijn)
- weerhoudt om iets volop aan te gaan
- eigen gedrag is onder druk

De ergernis is een uitnodiging om naar jezelf te kijken. Om te ontdekken waar dat in zit, hoe het je nu helpt maar ook hoe het je belemmert in je persoonlijke ontwikkeling en samenwerking.



wise

Betweterig, ingewikkeld: Hoeveel stoort jij je aan zaken onnodig ingewikkeld maken? Word je onder druk zelf wat betweterig?

Bureaucratie, saai: Hoeveel stoort jij je aan bureaucratie en herhaling? Krijg je onder druk een controledrang?

wealthy

Haantjesgedrag, ongrijpbaar: Hoeveel stoort jij je aan glad gedrag en willen scoren? Word je onder druk wat opportunistisch?

Conflicten, macho: Hoeveel stoort jij je aan conflicten en drammen? Kun je onder druk zelf wat bot worden?

Je ergernis is GEEN...

- smoes om iets niet te doen
- reden om een ander niet volledig te kunnen zien
- vrijbrief om je af te zetten tegen anderen

loved

Soft gedoe, klagen: Hoeveel stoort jij je aan soft gedoe en klagen? Ga je onder druk zelf eerder klagen en (te) laat om hulp vragen?

Niet willen veranderen, behoudend: Hoeveel stoort jij je aan behoudend en klein denken? Val je onder druk terug op personen of zaken die je zelf het beste kent?

healthy

Vaag, gedoe zweverig: Hoe erg stoort jij je aan vage inbreng en zweverige gedachten? Ga je onder druk denken in negatieve scenario's?

Overdreven fysieke, aandacht: Hoeveel stoort jij je aan luidruchtig of nadrukkelijk aanwezig gedrag? Ga je onder druk meer rust pakken of bewegen?

- rechtvaardiging om neerbuigend te zijn over andermans drijfveren
- excuus om jezelf er niet op te verbeteren

Jouw bronnen

Deze grafiek toont wat jouw belangrijkste bronnen zijn. De grootte laat zien wat het meest belangrijk voor jou is. In de praktijk zien we dat alle mogelijke verdelingen voorkomen. Sommigen hebben alle bronnen ongeveer gelijk, bij anderen overheersen één of twee andere gebieden.

Kijk eens kritisch naar je bronnengrafiek. Voel je dat die bronnen jou op dit moment ook de goede energie geven? Ervaar je de juiste balans tussen de vier bronnen?

wise

De mate waarin je je verstand wilt gebruiken. Rationeel begrip en gedegen uitwerking.

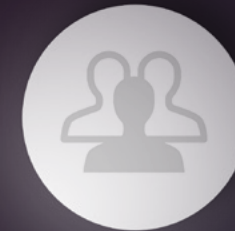
Streven naar wijsheid en beheersing. Valkuil: alles willen weten en controleren.



loved

De mate waarin je jezelf met anderen verbindt.

Streven naar een goede connectie met degene die er toe doen. Valkuil: alles en iedereen te vriend houden.



wealthy

De mate waarin je vooruitgang wilt boeken en jezelf krachtig wilt tonen. Ego is hierbij bepalend.

Werken aan een mooie uitdaging en aanzien. Valkuil: overal achter aan rennen.



healthy

De mate waarin je jezelf als persoon volledig inbrengt, werkt vanuit een hoger bewustzijn en je gevoel.

Streven naar een vitaal mentaal en fysiek zelf. Valkuil: in het moment alles geven en daarna leeg zijn.

Jouw beeld van de cultuur



Deze grafiek toont hoe jij de cultuur ervaart (van jouw team of jouw organisatie). Dit is jouw beeld, gevormd door al jouw ervaringen, waarnemingen, meningen en verlangens. En niet te vergeten jouw drijfveren. Wat doe jij zelf om dit beeld in stand te houden? Wat staat jou te doen? Hoe ga je dat beeld toetsen bij je collega's en hoe gaan jullie de juiste balans creëren?

Streven



wise

-  Een heldere visie op de toekomst van onze core business, open staan voor nieuwe inzichten en vernieuwing zonder dat we daarin doorschieten.
-  Een heldere structuur en taakverdeling, het nakomen van afspraken; niets 'vergeten' of 'te druk' of 'het was me niet precies duidelijk' of 'welk excuus dan ook' zonder vooraf af te stemmen.



loved

-  Voldoende en passende overlegvormen, zowel formeel als informeel empathisch naar elkaar luisteren, minderheidsstandpunten meenemen zonder dat elke vergadering oeverloos lang duurt en eindigt in mineur.
-  Heldere waarden en normen, voortdurend werken aan vertrouwen en veiligheid zonder dat het bespreken van dat thema al leidt tot een vertrouwenscrisis.

wealthy

-  Een heldere strategie die de richting van het team bepaalt, voldoende flexibiliteit om aan te passen aan de dagelijkse problemen en uitdagingen zonder dat dit ongeleid wordt.
-  Een heldere focus, duidelijk en direct zijn naar elkaar, zonder dat dat regelmatig tot conflicten leidt die schadelijk zijn.

healthy

-  Elkaar volledig accepteren, jezelf kunnen zijn zonder dat het overdreven onaangepast gedrag wordt, positief zijn zonder dat we overdreven positivo's worden, het denken in negatieve scenario's is soms nodig maar niet als leidend principe.
-  Elkaar stimuleren tot beweging en een gezonde leefstijl zonder het op te dringen, elkaar stimuleren om te luisteren naar je lichaam, werken aan passievolle energie zowel individueel als voor het team.

- De 8 vierkanten tonen de zaken die te maken hebben met de structuur van het team, vaak ook de bovenstroom van de cultuur genoemd.
- De 8 cirkels tonen de zaken die met jullie gedrag te maken hebben, de onderstroom. De bovenstroom is wat we zeggen, de onderstroom is wat we doen.

In totaal worden er 16 cultuurelementen getoond.

- De score OK betekent dat jij vindt dat we dat over het algemeen goed voor elkaar hebben.
- Alle 16 elementen scoren 'OK'? Dan ben je heel tevreden, niet kritisch of je berust in je lot.
- 2 of 3 afwijkingen op de 16 cultuur elementen is gezond (naar links of rechts van OK dus 'te veel' of 'te weinig').
- Meer dan 8 afwijkingen toont een hoge urgentie om zaken te veranderen. Ofwel in jouw manier van kijken ofwel in de wijze waarop je als team de zaken met elkaar doet.



Jouw kracht op basis van feedback

In gesprek zijn met anderen en open spreken over jouw drijfveren, krachten en verbetermogelijkheden is de beste aanpak voor persoonlijke ontwikkeling en samenwerking. Ga (of blijf) dus in gesprek met anderen. Dat kunnen degenen zijn die jou feedback hebben gegeven maar ook anderen. (PS. Een valkuil bij zo'n gesprek is om bij anderen te gaan toetsen of de feedback die je hebt gehad wel 'waar' is. Erken de uitkomsten, geniet van de complimenten en neem de aandachtspunten serieus).

Deze grafiek toont hoe jouw feedbackgevers jouw kracht zien. De brede gekleurde balken tonen jouw positieve kracht op die kleuren. De smalle gekleurde balkjes tonen je valkuil, hoeveel overdreven of negatief gedrag jouw feedbackgevers ervaren. De streepjesscalen tonen de positieve impact die je uiteindelijk op anderen hebt.



wise

Je kracht: analyseren, werken vanuit een visie, open staan voor vernieuwing, nieuwe concepten.

Je valkuil: cynisme, te veel vrijheden.

Je kracht: discipline, structureren en organiseren, het nakomen van afspraken, zaken tot in details uitwerken

Je valkuil: dichtregelen, verschuilen achter regels.

loved

Je kracht: sociaal, betrokken luisteren, mensen verbinden, communiceren.

Je valkuil: roddelen, klagen.

Je kracht: bescheidenheid, doen wat nodig is, het goede beschermen, vertrouwen en veiligheid bieden.

Je valkuil: niet willen veranderen, gesloten zijn.

wealthy

Je kracht: de hoogste prestaties nastreven, oplossingen vinden, strategisch, flexibel.

Je valkuil: opportunisme, ongrijpbaar zijn.

Je kracht: daadkracht, focus houden, respectvol, confronteren, direct zijn.

Je valkuil: ruzie maken, te impulsief.

healthy

Je kracht: veerkracht, goed en zelfbewust je eigen emoties sturen, creatief, oorspronkelijk.

Je valkuil: alles weg relativeren, zweverig.

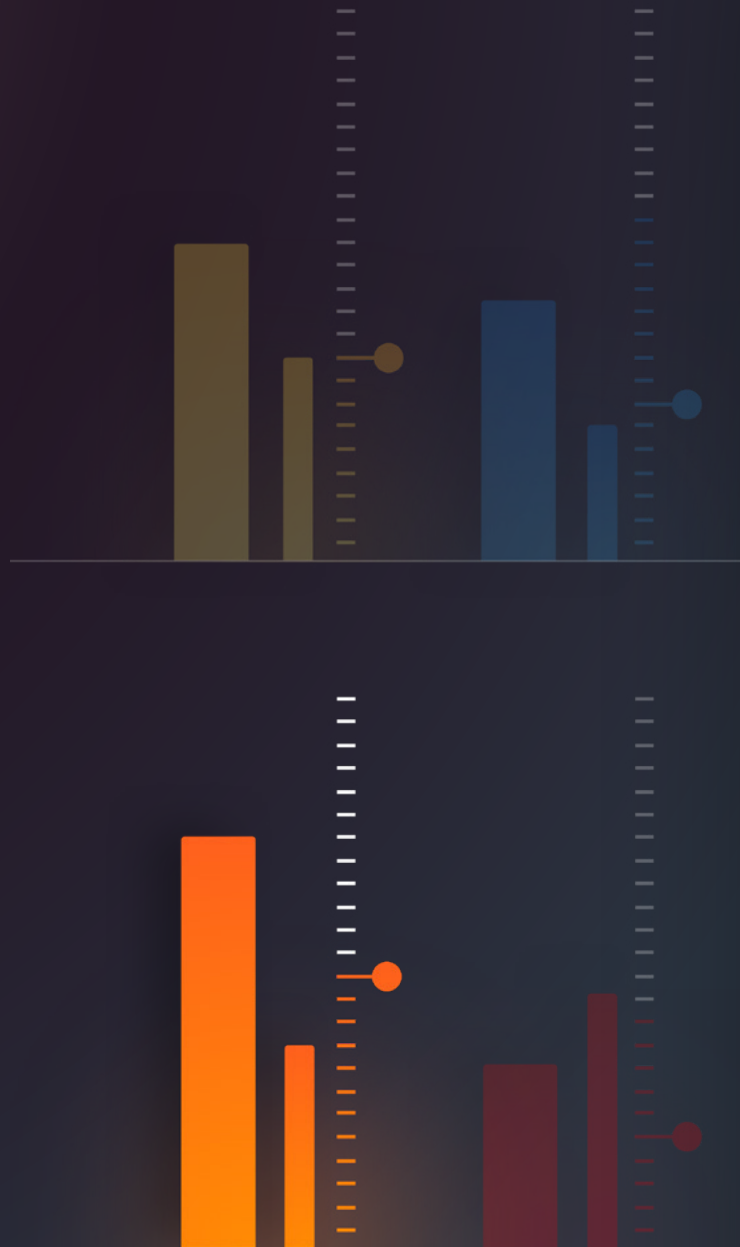
Je kracht: charisma, de signalen van je lichaam serieus nemen, goed voor je lichaam zorgen, bewegen en voeding.

Je valkuil: teveel met fysiek bezig zijn, overdreven fysiek aanwezig.

Een voorbeeld

Deze persoon scoort vrij hoog op positief oranje gedrag: resultaatgericht, vindt oplossingen is vrij strategisch en flexibel. Deze persoon scoort ook hoog op meer overdreven of negatief gedrag (zijn eigen valkuil): wordt regelmatig als opportunistisch en ongrijpbaar ervaren. Dat maakt dat zijn uiteindelijke positieve impact op die groep ongeveer in het midden staat. Er is winst te behalen. Dat zit vaak ook in de andere (in het figuur vager afgedrukte) kleuren: bijvoorbeeld door meer focus, betere afstemming, afspraken nakomen.

Je ziet standaard het gemiddelde van alle personen die jou feedback hebben gegeven. Door te klikken op het vierkantje met aantal mensen kun je ook een categorie selecteren. Dit toont vervolgens de feedback van die categorie feedbackgevers (bijvoorbeeld je collega's of je klanten). In verband met anonimiteit kun je de categorie pas aanklikken als er minimaal twee personen jou feedback hebben gegeven.




Gebruik het gesprek met de ander om te vertellen waar je op basis van de feedback denkt goed in te zijn en wat je nog mist. Waar wil je in verbeteren? Maak het niet groter, maar laat het ook niet kleiner maken (een opmerking als 'ach het valt wel mee', daar heb je vaak niet zoveel aan). Laat je coach je helpen met de goede vragen te stellen.


Blijf feedback vragen aan anderen. Je kunt het laten bij het eenmalig vragen van een paar mensen, maar degenen die het regelmatig en bij meer mensen toetsen krijgen veel rijkere inzichten en maken meer impact. Er zijn geen verdere kosten aan verbonden.

Jouw impact


Deze grafiek toont jouw impact, de combinatie van wat jij wilt en kunt. Het gebied rechtsboven is waar jij de meeste impact maakt. Het toont de drijfveren die jij graag wilt inzetten en waar je volgens anderen ook erg goed in bent. Werken vanuit die drijfveren kan je een flow ervaring geven en je krijgt veel voor elkaar.


wise

 **Open staan voor nieuwe inzichten:** luisteren zonder oordeel, verdiepen in onbekende materie, ideeën en concepten uitwerken.


 **Discipline en zaken netjes afmaken:** dagelijkse planning maken, direct doen wat je het meest tegen staat (eat the frog), transparant zijn


loved

 **In goed contact blijven met de mensen om je heen:** spontaan bellen zonder bedoelingen, niet op een ander wachten, zelf initiatief nemen, verplaatsen in het gevoel van de ander.


 **Commitment aan het teamgevoel:** je ego opzij zetten voor het team, de ander vertrouwen geven, er onvoorwaardelijk voor de ander zijn.


wealthy

 **Oplossingen nastreven:** niet denken in belemmeringen, niet wachten tot je succes denkt te hebben, samen proberen.

 **Confronteren met behoud van respect:** voeten stevig neerzetten, gesprek oefenen met een derde, doen ondanks dat het spannend is.

healthy

 **Je eigen intuïtie volgen:** jezelf sturen op positieve emoties, elke dag evalueren, meditatie, bewust stil staan bij de dag, je gedachten elke dag opschrijven en bekijken, liefdevol en genadeloos eerlijk tegen jezelf zijn.

 **Luisteren naar je eigen lichaam:** gezonde routines ontwikkelen, wekker zetten om te bewegen, samen met iemand lopen, niet achter je bureau eten, lichaamswerk, yoga.

Het gebied linksboven toont je verborgen potentieel. Het laat zien waar je zelf niet echt toe gedreven bent, maar volgens anderen wel heel goed in bent. Als je in dat gebied drijfveren ziet waar je zelf weinig ergernis op hebt, dan kun je overwegen om ze vaker in te zetten. Die drijfveren tonen dan daadwerkelijk een verborgen potentieel. Als dat drijfveren zijn die je wel vervelend vindt, dan ligt het iets gecompliceerder. Ben je gedrag aan het vertonen wat je eigenlijk niet wilt? Ben je aan het pleasen? Zaken aan het doen omdat een ander het niet doet? Doe je jezelf geweld aan? Als het antwoord op een van die vragen ja is, dan vormt dit een mooi aanknopingspunt voor een gesprek hierover met je coach.

Het gebied rechtsonder toont jouw ontwikkelopdracht. Het laat de drijfveren zien die je graag inzet, maar waar je feedbackgevers je niet hoog op scoren. Dat kan doordat je soms doorschiet in negatief of overdreven gedrag. Maar ook omdat je je wellicht te

veel laat afleiden, beteugelen of de competenties nog niet voldoende ontwikkeld hebt. Blijkbaar ben je nog onvoldoende krachtig in de volwassen toepassing van die drijfveer. Hier ligt een verantwoordelijkheid voor jou om dat te erkennen, je eigen te maken en er aan te werken.

De bol met 'ME' toont jouw huidige gemiddelde score: hoe verder de bol naar rechts staat, hoe beter je jezelf in de breedte waardeert op de kleuren. In het middengebied ben je kritisch op jezelf, nog meer naar links wellicht veel te kritisch. Hoe hoger de 'ME' bol staat hoe meer anderen jouw kracht in de breedte over alle kleuren zien.

De bol met 'ME+' toont jouw potentieel, gebaseerd op je eigen verbeterwens en de verbetering die anderen jou gunnen. De afstand tussen de 'ME' en 'ME+' toont de sterkte van de verbeterwens. Hoe ga jij dit potentieel verwezenlijken? Plan gesprekken met je feedbackgevers en zorg voor een sparringpartner; je coach, een vriend een collega.

De bol met 'ME' toont jouw huidige gemiddelde score. De bol met 'ME+' toont jouw potentieel.

