



get in
touch

www.meplusu.nl



DEZE PRESENTATIE TOONT DE BASIS VAN HET ME+U MODEL

- waarom ME+U
- persoonlijke uitdagingen en fouten
- het ME+U model
- drijfveren zijn te ontwikkelen
- belangrijkste eigenschappen per kleur
- valkuilen per kleur
- uitdagingen voor de organisatie
- een duurzame organisatie



ME+U GEEFT JOU EN JE ORGANISATIE DE BASIS VOOR GROEI

- heldere taal en handvatten voor persoonlijke ontwikkeling en samenwerking
- persoonlijk profiel en teamprofielen met kracht en valkuilen
- volledige inzet en betrokkenheid van jouzelf en degene met wie je werkt
- draagvlak voor een verbetering van cultuur, leiderschap en governance
- professionele begeleiding van managers en medewerkers door teamsessies, coaching, governance advies



DE **TOP 5** VAN GROOTSTE PERSOONLIJKE **UITDAGINGEN** VOOR 2025

1. persoonlijke ontwikkeling (mentaal en fysiek)
2. jezelf zijn en in contact blijven met anderen
3. omgaan met voortdurende verandering
4. kunnen leiden en kunnen volgen
5. nieuwe vaardigheden blijven leren



DE **TOP 5** VAN GROOTSTE **PERSOONLIJKE** FOUTEN

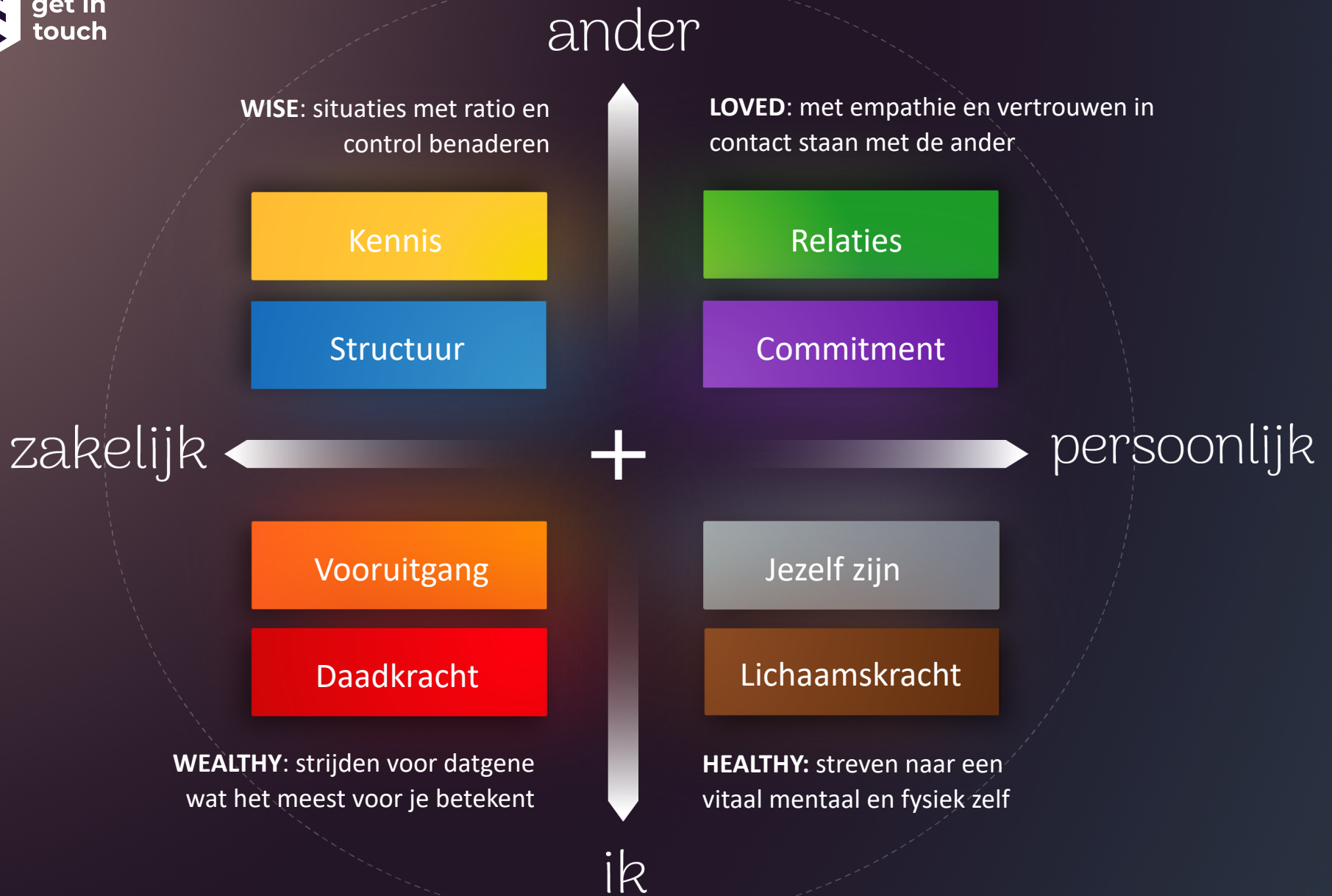
1. zaken té persoonlijk nemen
overal bovenop zitten of mee naar huis nemen
2. zaken niet persoonlijk genoeg nemen
wegrationaliseren
3. niet open staan voor feedback
met je eigen verhaal bezig zijn
4. negatief denken, 'dat werkt niet omdat ...'
i.p.v. creativiteit inzetten op hoe het wel gaat werken
5. niet op je eigen energie letten
in plaats van fysiek en mentaal alert zijn



DE OPBOUW VAN HET ME+U MODEL

- Aandacht voor **ik** en de **ander**
- Aandacht voor **zakelijk** en **persoonlijk**
- De combinatie daarvan geeft vier gebieden
- Elk gebied representeert een belangrijke bron
- De bronnen zijn genaamd HEALTHY, WEALTHY, WISE en LOVED
- Elke bron heeft twee drijfveren, weergegeven door kleuren.
- Zo ontstaan er 8 drijfveren





ME+U VERSTERKT PERSOONLIJKE ONTWIKKELING EN SAMENWERKING

- de indeling naar 4 bronnen geeft inzicht in de belangrijkste levensthema's
- de 8 kleuren omvatten een krachtige en snel te herkennen taal voor verschillende drijfveren
- feedback is cruciaal voor persoonlijke groei, je zelfbeeld wordt geconfronteerd met het beeld van anderen



DRIJFVEREN ZIJN TE ONTWIKKELEN

90 % van de mensen willen zichzelf persoonlijk ontwikkelen

1. Passieve ontwikkeling (ondergaan)
2. Actieve ontwikkeling
 - specifieke acties op nieuw concreet gedrag
 - minimaal twee maanden volhouden

Downside: iets concreet voornemen maar niet doen leidt tot een jojo effect, je versterkt alleen maar je huidige profiel.



DE BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN PER KLEUR

HEALTHY

streven naar een
vitaal mentaal en fysiek zelf

JEZELF ZIJN

ZELFBEWUSTZIJN
LUISTER NAAR JE INTUÏTIE
'DEMONS AND DESIRES'
POSITIEVE EMOTIES
WIL IK DIT?

LICHAAMSKRACHT

LICHAMELIJK BEWUSTZIJN
FELT SENSE
LUISTER NAAR JE LICHAAM
BEWEGING, RUST EN TRAINING
FYSIEKE ENERGIE EN VOEDING

WEALTHY

strijden voor datgene
wat het meest voor je betekent

VOORUITGANG

VOORUITGANG EN RESULTATEN
DOELGERICHTHEID EN KANSEN
BEWONDERING, GEZIEN WORDEN
FLEXIBILITEIT
PRAKTISCH

DAADKRACHT

RESPECT EN CONFRONTATIE
TEMPO EN DAADKRACHT
FOCUS EN KRACHT
ZEGGEN WAT IK VIND
DIRECT AANPAKKEN

WISE

situaties met ratio en
control benaderen

KENNIS

BEGRIP EN NIEUWE INZICHTEN
VERDIEPING, ECHTE OORZAKEN
RATIO, STUDIE
HOOFDLIJNEN
VRIJHEID

STRUCTUUR

STRUCTUUR EN PROCEDURES
ZAKEN AFMAKEN, KEER OP KEER
PLANNING EN DETAILS
DISCIPLINE
AFSPRAKEN NAKOMEN

LOVED

met empathie en vertrouwen
in contact staan met de ander

RELATIES

CONTACT
HARMONIE
GELIJKWAARDIGHEID
HELPEN
MENING IS BELANGRIJK

COMMITMENT

GEBORGENHEID EN VEILIGHEID
ERVARING
GELIJKGESTEMDEN
ONMISBAAR ONDERDEEL VAN HET
TEAM
RITUELEN EN TRADITIES



ELKE KLEUR HEEFT ZIJN EIGEN VALKUIL

HEALTHY

JEZELF ZIJN

NEGATIEVE EMOTIES
VAAG GEDOE
ZWEVERIG

LICHAAMSKRACHT

OVERHEERSENDE FITCULT
WEGLOPEN
TE NADRUKKELIJK AANWEZIG

WEALTHY

VOORUITGANG

OPPORTUNISME
GLAD GEDRAG
INDEKKEN

DAADKRACHT

BOT GEDRAG
CONFLICTEN
VECHTEN

WISE

KENNIS

ALLES IN MODELLEN GIETEN
'WETENSCHAP' IS HEILIG
BETWETERIG

STRUCTUUR

BUREAUCRATIE
CONTROLEDRANG
TE GEDETAILLEERD

LOVED

RELATIES

SOFT GEDRAG
KLAGEN EN RODDELEN
BLIJVEN PRATEN

COMMITMENT

BEHOUDEND
NIETS VERANDERT
OUDERWETS



RICHT JE OP NIEUWE **GEWOONTES**

1. Focus, verander niet alles tegelijk
Kies 1 of twee zaken en houd dat twee maanden vol
2. Wees realistisch, niet een te grote verandering ineens willen
Kleine veranderingen leveren uiteindelijk een groot resultaat
3. Creëer een nieuwe gewoonte, bijt je niet vast in een gewenst resultaat
Gewoontes geven rust, een streven naar iets vaak onrust
4. Neem je omgeving mee in je verandering
Zowel je fysieke als je sociale omgeving
5. Plan je positieve ontmoetingen en activiteiten
Past year review (Tim Ferris)



DE **TOP 5** VAN GROOTSTE ORGANISATIE **UITDAGINGEN** VOOR 2025

1. mensen zichzelf volledig in laten brengen en een krachtige en herkenbare cultuur behouden
2. strijd om talent
3. een dynamische balans tussen vrijheid en begrenzing creëren (beide essentieel bij innovatie en governance)
4. wendbaarheid van de organisatie vergroten
5. verbeteren van de financiële positie



EEN DUURZAME
ORGANISATIE HEEFT
OOG VOOR ALLE
ASPECTEN IN ELKE
VOLGORDE

