

## Handleiding over jezelf

*-jouw gebruiksaanwijzing, voor jezelf en voor collega's-*

### **Wat is het?**

Iedereen heeft een gebruiksaanwijzing, of handleiding. Voor ingewikkelde apparaten krijg je er gratis eentje bij. Maar met de ingewikkelde mens leer je pas om te gaan door gebruik. Hoe zou het zijn als jijzelf en de mensen om je heen ook inclusief gratis handleiding zouden komen? Zou dat je samenwerking met anderen bevorderen? En zou het jezelf meer grip kunnen geven op wie je bent, waar je goed in bent, en waarin je graag door anderen ondersteund wilt worden? Met behulp van deze tool kun je je eigen handleiding schrijven.

### **Wanneer kun je het gebruiken?**

- Als een creatieve manier voor zelfreflectie
- Als onderdeel van een coachingstraject waarin je de dingen die je leert over 'hoe jij in elkaar zit' vasthoudt
- Als jij en je team beter willen leren samenwerken. Door allemaal een eigen handleiding te schrijven kun je beter gebruik maken van elkaars sterke punten én kun je je collega's beter ondersteunen om nog beter te 'werken'.
- Als voorbereiding op je ontwikkelgesprek

### **Hoe werkt het?**

Een handleiding bestaat uit drie onderdelen, of 'hoofdstukken':

- Waarom kiezen voor [je eigen naam]?
  - o In dit hoofdstuk schrijf je op waar je sterke punten liggen. Wat maakt dat collega's graag met je werken? Waar ben je trots op?
- Hoe gebruik je [je eigen naam]?
  - o Wat is jouw 'motor'? Waar haal je energie uit? Waar loop je warm voor? Wat houdt je blij? Hoe halen anderen het beste uit je?
- Hoe zit het met reparatie en onderhoud?
  - o Hoe voorkom je dat je 'stuk' gaat?
  - o Wat helpt jou als je in situaties komt waarin het even niet lukt, je je energie kwijt bent, of het gevoel hebt dat je het niet kan?
  - o Hoe kunnen je collega's dit bij je zien, en wat kunnen ze doen om je te (helpen bij het) repareren van jezelf?

Als je je eigen handleiding wilt schrijven helpt het om er een zelf-onderzoekje aan vast te koppelen. Met behulp van een coach, of een goede collega die je bevrageet. Dat kan helpen om woorden te vinden voor hoe je in elkaar zit. Bovendien kan je coach of collega je ook feedback geven over wat hij of zij ziet als jouw handleiding- wellicht komen daar nog verrassende conclusies uit!

**Variaties**

De vorm waarin je je handleiding giet is een persoonlijke keuze. De hoofdstukken zoals hierboven worden beschreven zijn geschreven vanuit een 'gebruikersperspectief', oftewel voor je collega's. Je kunt er ook voor kiezen om je handleiding vanuit je eigen perspectief te schrijven. Met kopjes als 'mijn sterke punten', 'wat kunnen anderen doen om het beste uit mij te halen?'

**Bronvermelding?**

Smit, M. (2007). *Handleiding over jezelf. Jouw gebruiksaanwijzing, voor jezelf en voor collega's*. Utrecht: Kessels en Smit, The Learning Company.

## Voorbeeld van een handleiding

Dit document beschrijft de keuze voor & gebruik en onderhoud van [MS77].

### Uw keuze voor MS77

Wanneer kiest u voor MS77? Laat u inspireren door enkele gebruikerservaringen van haar collega's en klanten:

- "Ik kies voor MS77 in projecten waarin ik ontwerpkracht en creativiteit nodig heb."
- "Ik vind het belangrijk om een project ook leuk te maken voor mijzelf en voor mijn klant. MS77 brengt energie en humor in. Ik heb gemerkt dat dat de resultaten ten goede komt."
- "Ze is gewoon een goede facilitator. Ze werkt onderzoekend, wat een goede sfeer oplevert in de groep: alles kan gezegd worden."
- "Als ik vastzit met iets, vraag ik MS77 om mij te bevragen. Vaak biedt ze dat ook zelf aan. Wat ze dan vaak doet is onder het bevragen tegelijkertijd mee-typen met wat ik zeg op haar mini-laptop. Zo krijg ik mijn eigen woorden terug en merk ik dat ik het eigenlijk best op een rijtje heb. Daardoor krijg ik weer zin en perspectief om aan de slag te gaan!"
- "Als ik MS77 vraag om met mij in een project op te trekken, weet ik dat ze direct instapt: ze hoeft niet heel lang ingeprepraat te worden, maar ziet snel wat er nodig is en gaat gewoon met mij aan de slag."
- "Wat ik prettig vind aan het gebruik van collega MS77 is dat ik voel dat ze het belangrijk vindt dat het goed met me gaat en dat ze me waardeert. Dat spreekt ze ook uit."

### Het gebruik van MS77

MS77 is vrij eenvoudig in gebruik. Als u haar wilt gebruiken is het vaak afdoende om haar te vragen of ze zin heeft om ergens mee in op te trekken. Over het algemeen zegt zij dan enthousiast: "ja!" Vervolgens loopt het over het algemeen vanzelf.

Belangrijk om te weten: de energiemotor van MS77 wordt gevoed door interactie met mensen. Dat maakt dat ze eindeloos kan blijven draaien, dat maakt haar blij. De wetenschap dat ze iemand, of een groep 'iemanden', een stap verder heeft kunnen helpen maakt haar nog blijer. En als ze blij is, levert ze uitstekende resultaten.

### Onderhoud en reparatie van MS77

De kern is: voed haar met interactie, dan blijft de motor op volle toeren draaien en brengt u waar u heen wilt. Te lang alleen werken, conflicten of lastige interactie met collega's of teveel op haar bord kunnen er echter voor zorgen dat de motor soms hapert. In sommige gevallen is ze dan zelfs even 'uit'. U kunt dit zien doordat zij dan bijvoorbeeld haar telefoon niet beantwoordt. Gelukkig zijn er talloze manieren om dit probleem te verhelpen. De kern daarbij is om niet te focussen op wat er niet goed gaat, maar te focussen op wat er wel goed gaat.

Overige suggesties om haar weer aan de praat te krijgen:

- Brieven schrijven helpt MS77 om haar gedachten te ordenen en te reflecteren. Dit is haar manier om ervaringen een plaats te geven.

- Aan het einde van de dag schrijft zij een kort verslag aan waarin ze aandacht besteedt aan wat haar die dag blij en/of trots maakte.
- Contact zoeken met collega's om samen ergens aan te werken. De energie die dat geeft helpt MS77 om ook de minder energie-gevende zaken (zoals mail bijhouden, verslagen uitwerken) op te pakken. En als zij daar eenmaal mee aan de slag is blijkt dat ze daar toch ook plezier uit haalt.
- Collega's die in haar talenten geloven, en vanuit dat geloof ook feedback geven op waar ze zich verder in kan ontwikkelen. Die daardoor makkelijk benaderbaar zijn en haar daardoor kunnen coachen in lastige situaties.
- Letterlijk 'stop!' zeggen bij irrationele negatieve gedachtencirkels, en iets te gaan doen.
- Dingen doen die haar plezier geven: boeken lezen, filmpjes kijken, dingen maken, met vrienden afspreken, muziek luisteren en nog veel meer.

**\*\*\*Veel plezier met de MS77!\*\*\***