

Leid jij jezelf of laat jij je leiden?

*Tips voor **mannen** om als een
koning te werken en te
ondernemen*



Mannelijke archetypen op de werkvloer

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Test	5
De Koning	
Sterke kanten	12
Op de werkvloer	12
Versterk jouw Koning!	13
Tiran	14
Marionet	15
De Krijger	
Sterke kanten	17
Op de werkvloer	17
Versterk jouw Krijger!	18
Sadist	19
Masochist	20
De Magiër	
Sterke kanten	22
Op de werkvloer	22
Versterk jouw Magiër!	23

Inhoudsopgave

Afstandelijke manipulator	24
Luiaard	25
De Minnaar	
Sterke kanten	27
Op de werkvloer	27
Versterk jouw Minnaar!	28
Gelukzoeker	29
Onderdrukte	30
Wie is Yourmove Coaching	31

Voorwoord

Veel mannen vinden werk belangrijk. Ze leggen de lat hoog en zijn zo gefocust dat ze wel eens uit contact raken. Met zichzelf, maar ook met collega's en klanten. Jammer, want zo boeken ze minder resultaat en zijn ze vatbaarder voor burnout. We kunnen dus maar beter ons gevoel naar het werk meenemen.

Wat herken jij?

- **Je vlucht in je werk**, want thuis rommelt het.
- **Je bent boos of somber** omdat je jouw 'mannending' niet doet. Je geeft jouw grenzen niet goed aan en doet vooral wat anderen willen (Mr. Nice Guy).
- **Je ervaart druk**. Om goed te presteren, hard te werken en door te bijten. Dat houd je niet lang meer vol. Je maakt vaker fouten.
- **Je voelt je eenzaam**. Andere mannen zie je vooral als concurrenten.
- **Je krijgt regelmatig dingen niet gedaan** omdat je moeilijk te peilen bent.

Archetypen zijn een handige werkvorm te ontdekken hoe jij je gedraagt en hoe je verbinding legt. De archetypen vertegenwoordigen bepaald gedrag. Dit 'team' zit ook in jou:

- de Koning: *regeren*
- de Krijger: *presteren*
- de Magiër: *weten*
- de Minnaar: *voelen*

Wat kun je ermee?

Elk archetype heeft schaduwen. Die zijn het interessantste. Zij staan symbool voor jouw blokkades en onzekerheden. Die zorgen ervoor dat je geen verbinding maakt of uit verbinding gaat, wanneer je onder druk komt. De Tiran maakt je argwanend, de Dromer isoleert jou van het team, enzovoorts.

Als je snapt hoe de archetypen bij jou en anderen werken, dan:

- **Durf jij je meer te laten zien.** Dat maakt je toegankelijker en het ontspant.
- **Gedraag jij je authentieker.** Daardoor werk je fijner samen met collega's en trek je meer klanten of zakenpartners aan die bij jou passen.
- **Sta je meer in je mannenkracht.** Daardoor loop je niet weg als het emotioneel spannend wordt, stel je beter grenzen en durf je meer beslissingen in echte vrijheid te nemen en de consequenties te dragen.

Met hartelijke groet,
Jaap Herforth

06-39627040

www.yourmovecoaching.nl

Test

Kruis bij elke stelling aan wat op jou van
toepassing is

	Zelden	Soms	Geregeld	Vaak
1. Ik doorzie wat zich in groepen tussen mensen afspeelt	☐	☐	☐	☐
2. Ik gun collega's om hun vak uit te oefenen en hun doelen te halen	☐	☐	☐	☐
3. Ik leg gemakkelijk contact met collega's en klanten	☐	☐	☐	☐
4. Ik vind het moeilijk om op onterechte kritiek of nare opmerkingen te reageren	☐	☐	☐	☐
5. Ik weet wat ik belangrijk vind en handel daarnaar	☐	☐	☐	☐
6. Ik laat mijn gevoelens mij niet overnemen wanneer het erom spant	☐	☐	☐	☐
7. Ik praat niet met collega's over mijn privéleven en gevoelens	☐	☐	☐	☐
8. Als ik mij wil concentreren, dan trek ik mij terug, maar verbind mij daarna wel weer	☐	☐	☐	☐
9. Ik ben achterdochtig en daarom stel ik mij niet kwetsbaar op	☐	☐	☐	☐
10. Ik krijg mijn zaken voor elkaar zonder dat ik iets van mezelf laat zien of mij aan anderen verbind	☐	☐	☐	☐
11. Ik verspil mijn energie niet aan spelletjes, roddels en klagen	☐	☐	☐	☐
12. Ik ben jaloers op collega's	☐	☐	☐	☐
13. Ik laat mij makkelijk overreden of manipuleren	☐	☐	☐	☐
14. Ik laat zien en horen hoe ik mij voel	☐	☐	☐	☐
15. Ik wordt fel wanneer ik voel dat mensen mij niet serieus nemen of respecteren	☐	☐	☐	☐

		Zelden	Soms	Geregeld	Vaak
16.	Ik ben tactloos wanneer ik mijn zin wil hebben	☐	☐	☐	☐
17.	Ik ben meer bezig met een fijne samenwerking dan met resultaat halen	☐	☐	☐	☐
18.	Als er op de afdeling gedoe is, dan help ik de verhoudingen herstellen	☐	☐	☐	☐
19.	Ik krijg energie van het ontmoeten van veel, verschillende mensen	☐	☐	☐	☐
20.	Ik verbind mij makkelijk met mensen bij een opdracht, maar haak dan snel af	☐	☐	☐	☐
21.	Ik kan slecht tegen collega's die zeggen dat ze iets niet kunnen of durven	☐	☐	☐	☐
22.	Ik ben nieuwsgierig naar hoe het echt met mijn collega's is, ook privé	☐	☐	☐	☐
23.	Ik wil in het middelpunt staan en duw desnoods anderen weg	☐	☐	☐	☐
24.	Ik ben heel gevoelig voor de sfeer in mijn team	☐	☐	☐	☐
25.	Ik neem niet graag besluiten die voor collega's of klanten nare gevolgen hebben	☐	☐	☐	☐
26.	Ik durf knopen door te hakken, ook al roept dat besluit bij mij emoties op	☐	☐	☐	☐
27.	Ik kan een gesprek zo sturen dat de ander vooral over zichzelf praat	☐	☐	☐	☐
28.	Ik neem niet eerder een besluit dan dat iedereen het ermee eens is	☐	☐	☐	☐
29.	Ik geef niet aan dat een taak of project eigenlijk voor mij te zwaar (geworden) is	☐	☐	☐	☐
30.	Ik denk na over het gedrag van collega's of klanten	☐	☐	☐	☐

	Zelden	Soms	Geregeld	Vaak
31. Ik schuw geen middel om te winnen van collega's of concurrenten	☐	☐	☐	☐
32. Ik voel mij ongemakkelijk op uitjes en informele bijeenkomsten van het werk	☐	☐	☐	☐
33. Ik ben goed in het creëren van draagvlak voor mijn besluit, nieuwe afspraken enz	☐	☐	☐	☐
34. Ik houd zo veel mogelijk rekening met anderen, maar ga wel op mijn doel af	☐	☐	☐	☐
35. Ik verlies mijn doel uit ogen wanneer ik met een leuke collega of klant werk	☐	☐	☐	☐
36. Ik schuif problemen naar collega's door	☐	☐	☐	☐
37. Ik leg de lat vaak ontzettend hoog, voor iedereen inclusief mijzelf	☐	☐	☐	☐
38. Ik vind het moeilijk om enthousiast te zijn	☐	☐	☐	☐
39. Ik kan goed nagaan waarom ik dingen voel en wat ze betekenen	☐	☐	☐	☐
40. Ik kan geen nee zeggen	☐	☐	☐	☐

Uitslag en toelichting

Tel bij elk archetype de scores van de genoemde vragen op.

Voorbeeld: bij de vragen 2, 5, 18 en 33 scoorde jij 2, 1, 4 en 2 punten. Je haalt dus 9 van de 16 punten voor de aanwezigheid van de Koning in jouw gedrag.

	Vragen	Jouw opgetelde score	Maximale score
Koning	2 + 5 + 18 + 33		16
Tiran	9 + 15 + 23		12
Marionet	13 + 25 + 28		12
Krijger	6 + 11 + 26 + 34		16
Sadist	16 + 21 + 37		12
Masochist	4 + 29 + 40		12
Magiër	1 + 8 + 30 + 39		16
Manipulator	10 + 27 + 31		12
Luiaard	12 + 20 + 36		12

Uitslag en toelichting

	Vragen	Jouw opgetelde score	Maximale score
Minnaar	3 + 14 + 17 + 22		16
Gelukzoeker	19 + 24 + 35		12
Onderdrukte	7 + 32 + 38		12

De uitslag is natuurlijk niet absoluut. Hij zet je vooral aan het denken. Op de volgende pagina's vind je een korte uitleg van de archetypen.

De Koning



Sterke kanten

- Hij integreert en leidt de Krijger, de Magiër en de Minnaar en laat hen samenwerken
- Hij hakt knopen door
- Hij kent zijn principes en wijkt daar niet vanaf
- Hij doet wat hij zegt en geeft het goede voorbeeld
- Hij neemt verantwoordelijkheid
- Hij creëert orde en maakt de regels, maar alleen ten behoeve van het welzijn van de mensen
- Hij weet dat zijn kracht samenhangt met hoe hij anderen in hun kracht weet te zetten; hij kiest de juiste mensen uit
- Hij wil iets nalaten waar anderen van profiteren

De Koning op de werkvloer

De Koning is de kant die:

- Beslist tegen welke prijs offerte uitgebracht wordt
- Zich aan de regels houdt die hij opgesteld heeft of moet handhaven
- Een natuurlijke autoriteit uitstraalt, ook naar mensen die hoger in de hiërarchie van het bedrijf staan
- Voorkomt dat botsende karakters op de afdeling de sfeer verzieken
- Kritische of opstandige medewerkers aanspreekt en opnieuw bindt aan de organisatie in plaats van hen te ontslaan
- Prioriteiten stelt
- Draagvlak creëren kan
- Opkomt voor het team bij een reorganisatie
- Medewerkers stimuleert om creatief te zijn en zichzelf te verbeteren

- Meer van de grote lijnen dan van de details is
- Verder denkt dan zijn eigen loopbaan en belang en iets wil achterlaten waar medewerkers, klanten of patiënten profijt van hebben (een instrument, werkwijze, team, onderzoek, enz)

Versterk jouw Koning!

- Praat conflicten uit
- Geef complimenten aan je collega's; laat anderen excelleren
- Bepaal de kernwaarden waarover jij nooit onderhandelt
- Sta voor jouw ideeën en laat ze niet door anderen pikken
- Breng orde in je werk aan
- Maak een plan voor je loopbaan
- Laat kwesties niet voortslepen
- Wees integer; laat je niet corrumperen door macht, kennis of netwerkcontacten

Schaduwen

Tiran

- Hij stelt zichzelf altijd centraal
- Hij wantrouwt iedereen en zet anderen niet in hun kracht
- Hij is bang voor zwakte van anderen
- Hij maakt carrière ten koste van collega's
- Als zijn autoriteit ter discussie wordt gesteld (of hij denkt dat dit gebeurt), dan reageert hij buitenproportioneel en gewelddadig; dictatoriaal

Op de werkvloer

De Tiran is de kant die:

- Altijd een vergadering naar zich toe trekt
- Hard schreeuwt, maar niet serieus genomen wordt door de collega's die echt deskundig zijn
- Niet aarzelt om klanten van collega's los te weken ten gunste van zijn eigen target
- Gevoelig voor slijmen is, maar ook snel wantrouwt (vaak bcc-mailtjes stuurt)
- Woest wordt als iemand zijn kennis, kunde of positie durft te betwifelen
- Neerbuigend doet over de ondernemingsraad of collega's die een kaartje laten rondgaan voor een zieke collega

Marionet

- Hij laat over zich heen lopen
- Hij doet alles wat anderen hem vertellen en neemt niet graag zelf besluiten
- Als hij wel de leiding krijgt, dan kan hij daar vanwege zijn onzekerheid weinig mee
- Als leider wantrouwt hij iedereen en is hij wreed en een control freak

Op de werkvloer

De Marionet is de kant die:

- Altijd de koffie moet halen
- Nooit een manager tegenspreekt en blindelings opdrachten uitvoert
- Niet leidt, ook al is dat zijn functie of rol (zijn vraag aan medewerkers: wat vind je er zelf van?)
- Als hij wel eindelijk de leiding krijgt, alles en iedereen controleert en wantrouwt en zich ontpopt als een boosaardige manager

De Krijger



Sterke kanten

- Hij voert uit wat de Koning besluit en gebruikt daarbij het inzicht van de Magiër en het mededogen van de Minnaar
- Hij is doelgericht
- Hij is krachtig en weet zijn agressie positief te gebruiken
- Hij is waakzaam
- Hij is flexibel en vindingrijk
- Hij is zich bewust van de eindigheid van het leven
- Hij draagt geen overbodige ballast
- Hij is besluitvaardig
- Hij oefent regelmatig en is dus gedisciplineerd
- Hij is trouw aan zijn zaak en hij is niet bang voor de dood (= demotie, ontslag, loonsverlaging, aantekening in zijn personeelsdossier, enz)
- Als het erop aan komt, laat hij zijn gevoelens hem niet hinderen
- Hij vernietigt alleen om ruimte voor iets beters te maken

De Krijger op de werkvloer

De Krijger is de kant die:

- Accuraat, efficiënt en vasthoudend voor de klus gaat, mits hij duidelijke instructies krijgt
- Goede planningen hanteert
- Bijzaken negeert om de deadline te halen
- Zijn vaardigheden op peil houdt
- Beseft dat de baan voor het leven niet meer bestaat
- Dingen durft waar anderen voor terugdeinzen
- Geen concessies aan de kwaliteit en de prijs van dienstverlening doet, ook al zijn er minder opdrachten
- Behoeft aan tempo en spanning heeft en dingen uitprobeert in plaats van in te schatten of ze de moeite waard zijn

- Zijn hoofd koel houdt als de productie van een grote bestelling hapert
- Zijn energie niet verspilt aan roddel, spelletjes en bondjes in het bedrijf, maar wel goed oplet hoe 'de hazen lopen'
- Het pijnlijke besluit neemt om een medewerker van een klus te halen, ook al zijn de klachten van de klant over hem onterecht
- De relatie met oude klanten afbouwt en het bedrijf naar een nieuwe afzetmarkt durft te leiden

Versterk jouw Krijger!

- Leer om je natuurlijke agressie te kanaliseren (vecht- of krachtsport, ren af en toe eens een trap op, enz)
- Vergroot je uithoudingsvermogen (duursport)
- Zorg dat je jouw vak tot in de puntjes beheerst
- Vergroot je incasseringsvermogen met behulp van adem oefeningen, meditatie en kennis van jouw gedragspatronen (met name de kindstemmen van vroeger die zeggen dat je iets niet durft, dat iets pijn gaat doen of dat mensen je niet aardig vinden)
- Formuleer scherp je doelen voor de werkdag of -week of de langere termijn
- Meld je aan voor een echt heel enge klus
- Oefen met snelle besluiten (schuif moeilijke mailtjes niet voor je uit, enz)
- Laat vaker van je horen in vergaderingen wanneer je het niet ermee eens bent en houd dat vast totdat je aanvoelt dat het strategisch niet verstandig is om door te drammen

Schaduwen

Sadist

- Hij is onzeker over man-zijn en zijn seksualiteit, haat zichzelf en projecteert dat op anderen
- Hij heeft nooit contact met zijn gevoel
- Hij is tactloos en wreed
- Hij is altijd op missie
- Hij legt de lat onmogelijk hoog, ook voor zichzelf
- Hij veracht zwakte bij anderen

Op de werkvloer

De Sadist is de kant die:

- Ruw tegen patiënten doet
- Te veel uren maakt
- Eigen relatie- en gezondheidsproblemen negeert
- Dwangmatig handelt (iets moet altijd 'zo', op straffe van een sneer)
- Een collega die het even niet aankan belachelijk maakt
- Een medewerker te lage beoordelingen geeft
- Uitgeblust is als hij eindelijk de top bereikt heeft

Masochist

- Hij laat over zich heen lopen
- Hij bevrijdt zich niet van zijn underdogpositie
- Hij past zich steeds aan de wensen van anderen aan
- Hij speelt de martelaar
- Hij houdt van de pijn omdat hij daar zijn identiteit aan ontleent

Op de werkvloer

De Masochist is de kant die:

- Nooit nee zegt tegen opdrachten
- In een vergadering geen eigen mening heeft
- Onterechte kritiek niet weerspreekt
- Graag in het bijzijn van collega's mikpunt van de baas is
- Met gemaakte tegenzin vrijwillig een zoveelste rotklus op zich neemt
- Collega's met zijn slachtoffergedrag irriteert omdat hij hen passief aanklaagt en tot redden dwingt (om hen vervolgens af te wijzen)
- Ogenschijnlijk om een futiele reden ineens ontploft op zijn werk (of thuis)

De Magiër



Sterke kanten

- Hij verschaft de Krijger zijn inzicht
- Hij is aangetrokken tot de scheppende krachten van het universum en weet dat hij daarmee voorzichtig moet omgaan
- Hij is nieuwsgierig en kijkt verder dan zijn neus lang is
- Hij zoekt kennis die niet meteen voor de hand ligt en weet zo meer dan andere mensen
- Hij begrijpt de menselijke geest en kan mensen manipuleren (met goede of kwade bedoelingen)
- Hij heeft de geheime kennis over alle (schaduw)kanten van mens
- Hij verandert ideeën in bruikbare toepassingen
- Hij deelt zijn kennis graag, maar alleen met oprecht geïnteresseerden
- Hij reflecteert

De Magiër op de werkvloer

De Magiër is de kant die:

- Nieuwsgierig naar de laatste ontwikkelingen in zijn vakgebied is
- Experimenteert met nieuwe methoden en dat leuk vindt
- Onafhankelijk denkt en zich niet snel door het management laat beïnvloeden
- Een besluit om een product uit het assortiment te halen pas accepteert (en eraan meewerkt) als hij het begrijpt
- Vaak als eerste de risico's ziet
- Zijn kennis graag met een enthousiaste trainee of vakgenoot deelt, maar voor andere collega's soms een koele kikker lijkt
- Moeilijke stof (gebruiksaanwijzing, vakartikel, berekening, notulen, enz) in eenvoudige woorden weet samen te vatten
- Graag op pad gestuurd wordt met een los omschreven projectdoel

- Zich niet meteen op de klus stort, maar eerst nadenkt, overzicht creëert en de grotere context bekijkt
- Goed improviseren kan
- Hele dagen alleen aan een kapotte machine werkt die het management al bijna opgegeven heeft en daarbij niet gestoord wil worden

Versterk jouw Magiër!

- Blijf je ontwikkelen
- Werk (meer) met je handen
- Word mentor
- Mediteer eventjes in de pauze (in een rustige kamer, tijdens het wandelen, enz)

Schaduwen

Afstandelijke manipulator

- Hij houdt kennis achter of ontfutselt anderen kennis om zijn (altijd gekrenkte) trots te voeden
- Hij doet valse beloften
- Hij is de beste stuurman aan wal
- Hij is bang om ten volle te leven en is passieloos
- Hij is de kommaneuker in het team
- Hij is besluiteloos
- Hij kan geïsoleerd raken en zo het contact met de werkelijkheid en de gevolgen van zijn kennis verliezen
- Hij is cynisch

Op de werkvloer

De Afstandelijke manipulator is de kant die:

- Hele oude notulen citeert of verdraait om zijn zin te krijgen
- Alles beter weet, maar zelf geen vuile handen maakt
- Altijd cynisch over beslissingen van het management doet
- Zijn vakkennis achterhoudt of anderen die ontfutselt om er zelf beter van te worden
- Achter de rug van collega's om vist naar hun zwakke plekken en die informatie misbruikt
- Grote beloften aan collega's doet, maar zelden goed en op tijd presteert
- Goed is in het houden van misleidende verkooppraatjes

Luiaard

- Hij wil wel de status en de macht, maar wil daarvoor geen moeite doen en aanvaardt geen verantwoordelijkheid
- Hij kan super enthousiast aan van alles beginnen, maar hij haakt al gauw af
- Hij bereikt niets, is jaloers en wil dat anderen ook niet succesvol zijn
- Hij veinst 'ik weet het ook niet allemaal' en is daardoor ongrijpbaar
- Hij geeft je het gevoel dat het niet fair is om hem vragen te stellen of ergens op aan te spreken

Op de werkvloer

De Luiaard is de kant die:

- In het werkoverleg altijd enthousiast zijn hand voor een klusje opsteekt, maar gauw afhaakt en collega's zijn rommel laat opruimen
- Zijn bijdragen aan een project vaak te laat levert en zo de planning frustreert
- Onder het mom van hulp een collega aan het twijfelen brengt en hem met een ongemakkelijk gevoel achterlaat
- Feedback laat afketsen op 'ik kan er ook niks aan doen' (onschuldig) en 'jij bent dus slecht omdat je mij toch aanspreekt'

De Minnaar



Sterke kanten

- Hij is het eerste archetype dat in een man ontstaat (jeugdige idealen)
- Hij heeft zintuigen die allemaal wijd open staan, zowel voor vreugde als voor pijn
- Hij is levendig en passievol
- Hij ontwikkelt de spiritualiteit van de man en vergroot zijn intuïtie
- Hij kan goed met allerlei mensen omgaan
- Hij houdt niet van grenzen; de Koning, Krijger en Magiër geven hem structuur (en in ruil daarvoor geeft de Minnaar hun de energie)

De Minnaar op de werkvloer

De Minnaar is de kant die:

- Goed kan brainstormen en niet in belemmeringen denkt
- Ook de schoonmaker, de receptioniste en de bewaker hartelijk goedemorgen wenst
- Een groot netwerk heeft (mensen en ideeën verbindt)
- Het team motiveert
- Een idee of boodschap goed verkopen kan
- De klant verwent, maar vergeet dat er een marge gehaald moet worden
- Zich laat leiden door een goed gevoel over een dure investering en niet het rapport van zijn financiële adviseur
- Uitgebreid en gezellig in de kantine luncht
- Na een succesvolle test van apparatuur spontaan taart laat brengen
- Nooit vergeet een beterschapskaartje namens het team te sturen

- Een rommelige werkplek heeft
- Soms creatief met de regels omgaat
- Vindt dat het team er altijd representatief moet uitzien
- Liever in een kantoortuin dan op een kamertje zit (thuiswerken is voor hem killing)

Versterk jouw Minnaar!

- Stel prioriteiten (met behulp van de Krijger) en besteed de vrijkomende tijd om je vak goed uit te oefenen
- Zoek meer contact met collega's, niet alleen over werk, maar over hun privésituatie
- Word lid van een vakvereniging waar mensen jouw passie voor een ambacht delen
- Als je een kantoorbaan hebt, zoek dan een creatieve hobby met je handen
- Neem meer tijd om aan te komen op je werk en te vertrekken

Schaduwen

Gelukzoeker

- Hij zoekt dingen om zich echt mens en echt levend te voelen
- Hij is altijd rusteloos en eenzaam, nooit tevreden en weet soms niet eens wat hij zoekt om zich levend te voelen
- Hij heeft pieken en dalen
- Hij heeft te hoge verwachtingen van hetgeen hij denkt te vinden en is dus vaak teleurgesteld
- Hij loopt over van ideeën, maar maakt zelden iets af
- Hij verzamelt van alles en is toch niet gelukkig
- Hij kan geobsedeerd raken door de verwachting dat een bepaalde activiteit hem meer mens en levend doet voelen en offert daar veel aan op (gezondheid, vriendschap, relatie, enz)
- Hij is grenzeloos

Op de werkvloer

De Gelukzoeker is de kant die:

- Talloze trainingen volgt en geen vakcongres wil missen (als manager bombardeert hij zijn personeel met de nieuwste en 'must do' methoden)
- Van klus naar een nog leukere klus hopt en collega's met de brokken laat zitten
- Zijn portefeuille verwaarloost en zich op dat ene project stort waardoor hij denkt de promotie eindelijk te krijgen
- Helemaal van slag is als er ruzie op de afdeling is
- Zich laat bedwelmelen door mooie collega's of klanten en neigt naar ongewenste omgangsvormen, verstopt onder jovialiteit
- Ondanks zijn kwaliteit (een collegiale en bourgondische houding) toch een keer te vaak de regels overtreedt en ontslagen wordt
- Altijd meer salaris wil

Onderdrukte

- Hij is moedeloos en zelden enthousiast
- Hij is vervreemd van anderen, maar vooral van zichzelf
- Hij zuigt met zijn depressieve en vlakke manier van doen de energie uit mensen
- Hij legt zichzelf te veel structuur op (de geluk zoekende Minnaar heeft te weinig structuur)

Op de werkvloer

De Onderdrukte is de kant die:

- Weinig zegt tijdens de lunch of de digitale borrel, maar als hij dat doet dan gaat het altijd over werk en niet over hemzelf
- Alle regels in het bedrijf minutieus opvolgt
- Ongevoelig voor grapjes of flirts van collega's is (droogkloot)
- Niet meeviert wanneer het team na hard werken een aanbesteding wint (want de volgende keer zal concurrent vast winnen)

Wie is Yourmove Coaching?

Ik ben Jaap Herforth en ondersteun graag mannen die met meer zelfvertrouwen, gevoel en daadkracht willen leven en werken. Ik doe dat vooral buiten:

1. Proefloop (1 uur)
2. Wandelingen (3 x 1,5 uur)
3. Mannengroep (5 maandelijks programma)

Contact:

06-39627040

jaap@yourmovecoaching.nl

www.yourmovecoaching.nl

