

2 november: Post – managers type (rode gedragsstijl)

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Tekst onder post:

Wat voor baan heeft een rode gedragsstijl eigenlijk en waarom? 🤔

In het #DISC model wat wij gebruiken vertegenwoordigd de “rode gedragsstijl” over het algemeen eigenschappen zoals dominantie, daadkracht, vastberadenheid, en onafhankelijkheid.

Deze mensen worden vaak beschouwd als assertief en doelgericht.

De rode gedragsstijl zou onder andere een manager kunnen zijn maar ook bijvoorbeeld een CEO/bedrijfsleider, ondernemer, verkoopprofessional, advocaat of juridisch professional.

CTA:

Herken jij je in de “rode gedragsstijl”? Laat het ons weten in de comments!

Tags:

#rodegedragsstijl #gedragsstijlen #disc #discmodel #ugrow #steenwijk
#persoonlijkeontwikkeling #manager #ceo #bedrijfsleider #leiderschap #teams #leiden
#assertief

7 november: Post – Robert voorstellen.

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Tekst onder post:

Ontmoet onze nieuwe marketing strateeg bij uGrow! 😎

Mijn naam is Robert en sinds kort ben ik verantwoordelijk voor de marketing bij uGrow. Met veel passie zet ik me in om organisaties en individuen te helpen met hun (persoonlijke) ontwikkeling, zodat mensen beter op hun plek zitten en meer uit het leven halen.

Win-win, want het is fijn voor mensen zelf, maar ook voor de organisatie waar ze werken. Samen gaan we ervoor zorgen dat we (persoonlijke) ontwikkeling zo beschikbaar mogelijk maken voor iedereen!

CTA:

Heb jij ook zo'n leuke nieuwe collega? Tag hem of haar in de comments!

Tags:

#onlinemarketing #ugrow #marketeer #nederland #strateeg #persoonlijkeontwikkeling

9 november: Reel – Wat kun je met onze assessments?

Inhoud →

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Tekst:

Wat kun jij met onze assessments?

Loopbaan en studiekeuze: Met meer zekerheid kunnen bepalen wat de beste studie voor jou is of welke baan nou echt bij je past.

Persoonlijke groei: Weten waar je aan moet werken om verder in je leven te komen.

Sressbeheer: Stressbestendig worden doordat je weet hoe de wereld je beïnvloed.

Zelfvertrouwen: Meer zelfvertrouwen doordat je je bewust bent van je sterke punten en talenten.

Werk-studiebalans: Genieten van het leven, omdat je een goede werk-prive balans hebt.

CTA:

Bouw aan je toekomst en maak nu 1 van onze assessments op onze website!

#linkinbio

Tags:

**#assessments #ugrow #gedragsanalyse #drijfverenanalyse #comptentieanalyse
#steenwijk #studiekeuze #stress #stressbeheer #werkstudiebalans #loopbaan
#persoonlijkegroei #persoonlijkeontwikkeling**

10 november: Post: Welke stappen wil jij zetten in je carrière?

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Tekst onder post:

🚀 Welke stappen wil jij zetten in je carrière? 🤔

Ontdek hoe onze gedragsanalyse je kan helpen bij loopbaankeuzes.

Door middel van wetenschappelijk onderbouwde inzichten en reflectie op je eigen sterke punten, kun je de juiste weg voor jouw loopbaan vinden.

Benieuwd hoe? Lees meer op onze website!

CTA:

👉 Ontdek jouw carrièretraject vandaag. Link in bio!

Tags:

#loopbaanontwikkeling #carrière #gedragsanalyse #inzichten #toekomst #stapvoorstap
#persoonlijkegroei #persoonlijkeontwikkeling #ugrow #steenwijk #assessment #loopbaanadvies

11 november: Post: Sint-Maarten

Tijd posten:

9:00



Tekst onder post:

Voor diegene die Sint-Maarten gaan vieren, heel veel plezier vandaag!

CTA:

Laat die mooie lampionnen zien in de comments! :D

Tags:

#sintmaarten #ugrow #snoepjes #sintmaarten2023

14 november: Reel - Week van de werkstress - Geel

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Week van de werkstress! 🍷

AANGEPAST

Hoe ga je als 🟡 gele 🟡 gedragsstijl om met werkstress? 😊

Onder normale omstandigheden zijn ze enthousiast, extravert en energiek. Maar wanneer ze stress hebben, kunnen ze overweldigd raken en hun focus verliezen. Ze kunnen ook impulsief en ongeduldig worden. Het kan daarom waardevol zijn om je bewust te zijn van je eigen gedrag, zodat je er iets mee kunt.

Hoe het zich kan uiten:

- 👉 Ze kunnen gaan multitasken en daardoor fouten maken.
- 👉 Ze kunnen gaan kletsen en afgeleid raken.
- 👉 Ze kunnen gaan dromen en plannen en daardoor niet aan hun werk toekomen.

De Week van de Werkstress is een jaarlijkse campagne georganiseerd door OVAL, die aandacht vraagt voor werkstress. Het doel is om werkgevers en werknemers bewust te maken van de risico's van werkstress en om hen te helpen om werkstress te voorkomen en te verminderen.

CTA:

Weten hoe jij beter kan omgaan met stress? Doe een gedragsanalyse op onze website!

Tags:

#ugrow #weekvandewerkstress #werkstress #burnout #ontspanning #inspanning
#mentalegezondheid #stress #stressvrijleven #rustmoment #mindfulness #welzijn
#ontstressen #zelfzorg #gelegedragstijl #persoonlijkeontwikkeling #multitasken
#kletsen #afgeleid #dromen

14 november: Post – Therapeut type – groene gedragsstijl

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Tekst onder post:

Wat voor baan heeft een groene gedragsstijl eigenlijk en waarom? 😊

Mensen met een groene gedragsstijl worden over het algemeen beschouwd als bedachtzaam en goed in staat om relaties op te bouwen en te onderhouden.

Zij voelen zich vooral aangetrokken tot beroepen waarin ze anderen kunnen helpen en waarin samenwerking en empathie belangrijk zijn.

Nog een paar voorbeelden van beroepen die een groene gedragsstijl goed liggen zijn: Sociaal werker, leraar of opvoeder, verpleegkundige of zorgverlener bemiddelaar of conflictbemiddelaar.

CTA:

Heb jij ook een groene gedragsstijl? Laat ons weten in de comments wat voor baan jij hebt! 😊

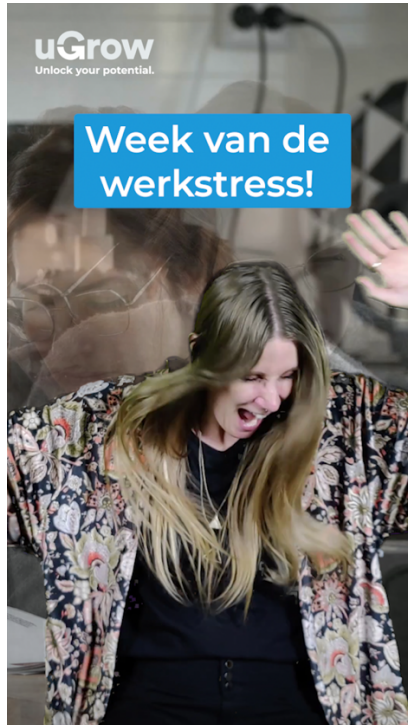
Tags:

#gedragsstijlen #disc #ugrow #nederland # groenegedragsstijl
#persoonlijkeontwikkeling #persoonlijkegroei #therapeut #empathie #uitdagingen

15 november: Reel - Week van de werkstress - Rood

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Week van de werkstress! 🤔

Hoe ga je als ■ rode ■ gedragsstijl om met werkstress? 😊

Onder normale omstandigheden zijn ze assertief, direct en doelgericht. Maar wanneer ze stress hebben, kunnen ze agressief en dominant worden. Ze kunnen ook ongeduldig en impulsief worden. Het kan daarom waardevol zijn om je bewust te zijn van je eigen gedrag, zodat je er iets mee kunt.

Hoe het zich kan uiten:

- 👉 Ze kunnen anderen afzeiken en bekritisieren.
- 👉 Ze kunnen dingen forceren en daardoor conflicten veroorzaken.
- 👉 Ze kunnen risico's nemen en daardoor fouten maken..

De Week van de Werkstress is een jaarlijkse campagne georganiseerd door OVAL, die aandacht vraagt voor werkstress. Het doel is om werkgevers en werknemers bewust te maken van de risico's van werkstress en om hen te helpen om werkstress te voorkomen en te verminderen.

CTA:

Weten hoe jij beter kan omgaan met stress? Doe een gedragsanalyse op onze website!

Tags:

#ugrow #weekvandewerkstress #werkstress #burnout #ontspanning #inspanning
#mentalegezondheid #stress #stressvrijleven #rustmoment #mindfulness #welzijn
#ontstressen #zelfzorg #rodegedragstijl #persoonlijkeontwikkeling #2023

16 november: Reel – Week van de werkstress - groen

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Week van de werkstress! 🥰

Hoe ga je als ■ groene ■ gedragsstijl om met werkstress? 😊

Onder normale omstandigheden zijn ze coöperatief, harmonieus en empathisch. Maar wanneer ze stress hebben, kunnen ze zich overdreven zorgen gaan maken om anderen. Ze kunnen ook overgevoelig en emotioneel worden. Het kan daarom waardevol zijn om je bewust te zijn van je eigen gedrag, zodat je er iets mee kunt.

Hoe het zich kan uiten:

- 👉 Ze kunnen zich schuldig gaan voelen en zich overcompenseren.
- 👉 Ze kunnen conflicten vermijden en daardoor hun eigen behoeften opzij zetten.
- 👉 Ze kunnen zich ziek melden of een burn-out krijgen.

De Week van de Werkstress is een jaarlijkse campagne georganiseerd door OVAL, die aandacht vraagt voor werkstress. Het doel is om werkgevers en werknemers bewust te maken van de risico's van werkstress en om hen te helpen om werkstress te voorkomen en te verminderen.

CTA:

Weten hoe jij beter kan omgaan met stress? Doe een gedragsanalyse op onze website!

Tags:

#ugrow #weekvandewerkstress #werkstress #burnout #ontspanning #inspanning
#mentalegezondheid #stress #stressvrijleven #rustmoment #mindfulness #welzijn
#ontstressen #zelfzorg #persoonlijkeontwikkeling #groenegedragstijl
#conflictvermijden #burnout #2023

7 november: Reel – Week van de werkstress – blauw

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Week van de werkstress! 🤔

Hoe ga je als ■ blauwe ■ gedragsstijl om met werkstress? 🤔

Onder normale omstandigheden zijn ze betrouwbaar, nauwkeurig en verantwoordelijk. Maar wanneer ze stress hebben, kunnen ze overdreven kritisch en perfectionistisch worden. Ze kunnen ook afstandelijk en ongevoelig worden. Het kan daarom waardevol zijn om je bewust te zijn van je eigen gedrag, zodat je er iets mee kunt.

Hoe het zich kan uiten:

- 👉 Ze kunnen zich terugtrekken en zwijgzaam worden.
- 👉 Ze kunnen zich overdreven aan hun werk gaan wijden.
- 👉 Ze kunnen anderen gaan controleren en micromanagen.

De Week van de Werkstress is een jaarlijkse campagne georganiseerd door OVAL, die aandacht vraagt voor werkstress. Het doel is om werkgevers en werknemers bewust te maken van de risico's van werkstress en om hen te helpen om werkstress te voorkomen en te verminderen.

CTA:

Weten hoe jij beter kan omgaan met stress? Doe een gedragsanalyse op onze website!

Tags:

#ugrow #weekvandewerkstress #werkstress #burnout #ontspanning #inspanning
#mentalegezondheid #stress #stressvrijleven #rustmoment #mindfulness #welzijn
#ontstressen #zelfzorg #persoonlijkeontwikkelin #blauwegedragsstijl #2023 #zwijgen
#micromanagen

21 november: Post – Wetenschap type – Blauwe gedragsstijl

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Tekst onder post:

Wat voor baan heeft een blauwe gedragsstijl eigenlijk en waarom? 😊

Mensen met een blauwe gedragsstijl houden meestal van goed georganiseerd en precies werken. Er zijn veel verschillende soorten banen, en mensen met een blauwe stijl kiezen vaak banen waar ze hun talent voor ordenen en nauwkeurigheid kunnen gebruiken.

Nog een paar voorbeelden van beroepen die een blauwe gedragsstijl goed liggen zijn: Boekhouder, financieel analist, projectmanager, kwaliteitscontroleur, inspecteur, juridisch assistent en onderzoeker.

CTA:

Heb jij ook een blauwe gedragsstijl? Laat ons weten in de comments wat voor baan jij hebt! 😊

Tags:

#gedragsstijlen #disc #ugrow #nederland # blauwegedragsstijl
#persoonlijkeontwikkeling #wetenschapper #science #gedragsstijl #analyseren
#nauwkeurig #wetenschappelijkonderzoek

23 november: Reel - One day in the life of Robert

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Tekst:

Benieuwd hoe een dag bij ons eruit ziet? 🤩

Vandaag neemt Robert, onze marketing strateeg, je mee in een dag bij uGrow. Hij houdt zich dagelijks bezig met alles wat te maken heeft met marketing en branding rondom uGrow.

CTA:

Kun je raden welke kleur gedragsstijl Robert is? 🤖 Laat het ons weten in de comments!

Tags:

#onlinemarketing #ugrow #marketeer #nederland #strateeg #persoonlijkeontwikkeling #onedayinthelifeof

24 november: Reel – Verander je wachtwoorden dag.

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Tekst:

Verander jij regelmatig je wachtwoorden? 🖥️

24 november is het **Verander je wachtwoorden dag!** Een supermooie gelegenheid om oude, zwakke wachtwoorden te vervangen. Want voordat je het weet, ben je je meest belangrijke gegevens kwijt.

Hoe maak je een goed wachtwoord? 🤖

- 👉 Gebruik lange wachtwoorden
- 👉 Gebruik hoofdletters én kleine letters
- 👉 Gebruik cijfers en speciale tekens

Vergeet niet regelmatig je wachtwoorden te veranderen, zo bescherm je jezelf extra goed tegen hackers. Happy Verander je wachtwoorden dag! 🤖

28 november: Post – Presentator type – Gele gedragsstijl.

Tijd posten:

Tussen 14 en 16



Tekst onder post:

- Wat voor baan heeft een gele gedragsstijl eigenlijk? ●

Mensen met een gele gedragsstijl zijn vaak sociaal en extravert, wat betekent dat ze graag met andere mensen praten en in groepen werken. Daar krijgen ze energie van 🥰 Ze zijn vaak enthousiast en positief van aard, wat betekent dat ze van nature vriendelijk en optimistisch zijn.

Voorbeelden van “gele” beroepen:

- Entertainer
- Verkoper
- Marketeer
- Reisblogger
- Trainer

CTA:

Heb jij ook een gele gedragsstijl? Laat ons weten in de comments wat voor baan jij hebt!



Tags:

#gedragsstijlen #disc #ugrow #nederland #gelegedragsstijl #persoonlijkeontwikkeling #enthousiasme #entertainen #presentator #vlogger #extravert #evenementenplanner #marketeer #leraar #traine

29 november: Sint Pannenkoek



Tekst:

Het is vandaag **Sint Pannenkoek** en wie houdt er niet van pannenkoeken?! 🥞👀

Sint Pannenkoek is een van oorsprong **Rotterdamse traditie** en wordt ieder jaar landelijk gevierd op 29 november.

Al sinds 1899 leggen mensen een pannenkoek op hun hoofd en zeggen ze: **'Wij wensen u een vrolijke en gezegende Sint Pannenkoek!'**

Dit feest verwijst naar een bijzondere gebeurtenis in de 12e eeuw in een klooster langs de Rotte waar nu Kralingen ligt.

Wist je dat → De traditie werd als eerst vermeld in 1986 in de bekende strip 'Jan Jans en de kinderen'.

CTA:

Tag iemand om dit feest samen mee te vieren!

Tags:

#sintpannekoek #ugrow #pannenkoeken #feest #nederland #rotterdam #29november #janjansendekinderen #happysintpannekoek #sintpannekoek2023 #sintpannekoek #traditie