

KLEUR EN ZELFEXPRESSIE

MET JE KLEDING COMMUNICEER JE MET DE BUITENWERELD

Als je er zeker van wil zijn dat de boodschap die je met je kleding uitstraalt past bij jou, dan is het goed te beginnen met de vraag: "wie ben ik?"

- Het gaat dan om je persoonlijkheid,
- maar ook om je werk en/of bezigheden; ben je bv moeder, secretaresse of huisarts?
- en om je uiterlijke kenmerken zoals je kleuring en contrast.

Om jezelf beter te leren kennen hebben we een korte test voor je opgenomen in deze video. De tekst daarvan vind je hieronder.

KLEUR EN ZELFEXPRESSIE - TEST

Welke eigenschappen passen het best bij jou? Kies minimaal 5 eigenschappen en tel je antwoorden met eenzelfde kleur.
Vul de test eerlijk in, maar denk niet te lang na.

Ben jij:



Bescheiden
Aanwezig
Zakelijk
Gereserveerd
Dominant
Ingetogen
Zelfverzekerd
Serieus

Verzorgend
Amicaal
Stil
Bruisend
Gezellig
Humoristisch
Vriendelijk
Traditioneel

Op de laatste pagina staat een formulier dat je kunt uitprinten en aan iemand anders kunt geven om in te vullen over jou. Het kan je beste vriendin zijn, of een collega met wie je het goed kunt vinden.

KLEUR EN ZELFEXPRESSIE VERVOLG

VRAAG: WAT KOMT ER UIT DE TEST?

Beantwoord onderstaande checklist.

- Ik heb vooral **blauwe** woorden en mijn rol is ook **blauw**
- Ik heb vooral **groene** woorden en mijn rol is ook **groen**
- Ik heb **blauwe** woorden, maar mijn rol is **groen**
- Ik heb meer **groene** woorden, maar mijn rol is **blauw**
- Ik heb vooral **groene** woorden, maar in mijn kast heb ik "blauwe" kleding
- Ik heb meer **blauwe** woorden, maar in mijn kast heb ik "groene" kleding

OEFENINGEN

STAP 1

Bij de eerste twee antwoorden klopt je kleding met wie jij bent en met wat bij jouw (levens)rol past. Je bent op de goede weg, ga zo door.

Als je een van de andere antwoorden hebt, zou je je kleding eens onder de loep kunnen nemen.

STAP 2

Als je rol niet past bij jouw woorden dan zou je je kleding daar iets meer op kunnen afstemmen.

Een **blauw** mens kan kiezen voor wat meer medium kleuren, die iets minder fel of donker zijn, met wat minder contrast. Zo kom je minder dominant over, mensen leggen gemakkelijker contact met je.

Ben je **groen** dan kun je door wat meer opvallende of meer heldere kleuren en een groter contrast jezelf net dat beetje extra geven.

STAP 3

Wat als je persoonlijkheid niet past bij de kleding die er in je kast hangt?

Als je een "**blauw**" innerlijk hebt en je kast hangt vol met pastelkleuren?

Je zou door je kleding in wat sterkere, helderder kleuren te kiezen misschien andere resultaten kunnen krijgen in je leven. En andersom, als je als **groen** persoon ervaart dat mensen soms wat op afstand blijven, dan kun je wat zachtere kleurencombinaties gaan dragen.

KLEUR EN ZELFEXPRESSIE VERVOLG

STAP 4

Probeer een basisset samen te stellen die bij jou past. Gewoon met de kleding die je al hebt. Door verschillende tops of accessoires toe te voegen, kun je je kleding aanpassen aan verschillende situaties: iets meer **blauw** of juist iets meer **groen**.

VEEL PLEZIER!

KLEUR EN ZELFEXPRESSIE TEST

Ik ben bezig met een training over Kleur en Zelfexpressie.
Om een goed idee te hebben hoe ik overkom op andere mensen
wil ik je vragen of je deze test voor mij wilt invullen?

Welke eigenschappen passen volgens jou het best bij mij?
Kies minimaal 5 eigenschappen, door ze te omcirkelen.

Vul de test eerlijk in, maar denk niet te lang na.
Alvast bedankt. Je helpt me hier heel erg mee.

Ben ik:



Bescheiden
Aanwezig
Zakelijk
Gereserveerd
Dominant
Ingetogen
Zelfverzekerd
Serieus

Verzorgend
Amicaal
Stil
Bruisend
Gezellig
Humoristisch
Vriendelijk
Traditioneel



DANK JE WEL !