



Iedereen in zijn kracht - hoe gebruik je Human Design in je organisatie?

**Wat Human Design kan betekenen voor
je organisatie en hoe je dit toepast als
leider.**

NYKA

INLEIDING

Een succesvol team begint bij de mensen die het vormen.

Als leidinggevende of manager wil je een werkomgeving creëren waarin medewerkers niet alleen presteren, maar ook floreren. Een werkomgeving waar mensen zich veilig, gewaardeerd en gemotiveerd voelen. Waar ze de ruimte krijgen om zichzelf te zijn en hun potentieel volledig te benutten.

Maar niemand is hetzelfde. Hoe weet je dan wat iedere medewerker nodig heeft? Hoe voorkom je overspannenheid, het weglekken van energie of verloop? En hoe begeleid je mensen op een manier die past bij hun natuurlijke stijl van werken, communiceren en groeien?

Hoe zet je mensen nu écht in hun kracht?

Human Design is een tool die je kan helpen om deze vragen te beantwoorden. Het biedt een praktisch en persoonlijk kader waarmee medewerkers zichzelf beter leren begrijpen en waarmee jij als manager handvatten krijgt om hen effectiever te ondersteunen.

Human Design is precies het tegenovergestelde van een one-size-fits-all model – het is een unieke en persoonlijke handleiding voor groei, energie en samenwerking voor elk individu in de organisatie.

Dit document is voor leiders en managers die zich hierin herkennen:

- Je wilt beter begrijpen wat je medewerkers nodig hebben.
- Je wilt voorkomen dat mensen opgebrand raken.
- Je wilt weten hoe je iedereen in zijn of haar kracht zet.
- Je bent benieuwd naar hoe je jouw medewerkers zo goed mogelijk kunt faciliteren
- Je wilt bijdragen aan het werkgeluk van je team.
- Je wilt inzichten in de communicatiestijl, kwaliteiten en stressbestendigheid van je medewerkers.

Lees verder om te ontdekken:

- wat Human Design is en welke waarde het kan toevoegen op de werkvloer;
- wat de verschillende energietypen zijn en welke kwaliteiten en valkuilen zij hebben;
- hoe je elk energietype zo goed mogelijk ondersteunt;
- hoe je Human Design gebruikt in je leiderschap;
- een handige checklist om meteen aan de slag te gaan.

OVER HUMAN DESIGN

Wat is Human Design?

Human Design is een systeem dat elementen uit onder andere de astrologie, kwantumfysica, I-Ching en het boeddhisme combineert tot een persoonlijke blauwdruk: een unieke chart boordevol informatie over wie iemand in essentie is.

Een Human Design chart laat bijvoorbeeld zien:

- hoe iemands energie van nature stroomt;
- wat iemands sterke punten zijn en welke valkuilen daarbij horen;
- welke manier van beslissingen nemen bij iemand past;
- wat iemands communicatiestijl is;
- hoe iemand het beste kan omgaan met werkdruk en stress.

Het waardevolle aan dit systeem is de persoonlijke en positieve manier waarop het ingezet kan worden. Het is in feite een unieke handleiding van iemands essentie en leent zich daarom goed als ondersteuning op het gebied van zelfontwikkeling, welzijn en geluk – zowel op persoonlijk vlak als op de werkvloer.

Wat levert Human Design op voor je organisatie?

Human Design biedt niet alleen inzichten in het maken van betere keuzes en het aangeven van duidelijkere grenzen. Ook laat het zien wie iemand is onder alle conditioneringen en patronen – inclusief zijn of haar natuurlijke kwaliteiten (en valkuilen).

Samengevat kan het gebruik van Human Design op de werkvloer zorgen voor:

- meer **werkgeluk**: medewerkers begrijpen hun eigen behoeften, krachten en valkuilen beter;
- betere **communicatie**: teamleden leren elkaars verschillen waarderen en benutten;
- sterkere **samenwerking**: inzicht in ieders energie en rol zorgt voor een natuurlijke taakverdeling en meer begrip voor elkaar;
- **persoonlijke groei**: werknemers ontdekken hoe ze vanuit hun eigen kracht kunnen werken;
- minder **verzuim**: medewerkers krijgen handvatten om met werkdruk en stress om te gaan en hun grenzen beter aan te geven;
- meer **motivatie**: medewerkers krijgen duidelijkheid over wat van nature bij hen past en waar ze enthousiast van worden.

De vijf energietypen en hun bijdrage

Iedereen is onderverdeeld in één van de vijf energietypen met eigen kwaliteiten, valkuilen en behoeften. De energietypen bieden inzicht in hoe iemands energie werkt, maar ook waar hun krachten en valkuilen liggen. Want waar de één wellicht onwijs goed is in het hooghouden van verschillende balletjes, heeft de ander een bijzonder talent voor het spotten van de nieuwste trends, en weer een ander de gave om bergen met werk te verzetten in korte tijd. Hoe ondersteun je de verschillende energietypen in je team?

De generator

Kernkwaliteiten: *duurzame energie, doorzettingsvermogen, bouwen en realiseren, inspiratiebron, magnetisch*

Valkuilen:

- (Teveel) taken op zich nemen waar ze op leeglopen;
- Anderen willen *pleasen* en zichzelf op de tweede plek zetten;
- Gefrustreerd worden bij gebrek aan voldoening.

Wat helpt ze in hun werk:

- Zoveel mogelijk tijd besteden aan dingen waar ze enthousiast van worden;
- Het meenemen van hun onderbuikgevoel in belangrijke beslissingen;
- Focussen op één taak tegelijk.

Hoe je ze als leidinggevende ondersteunt:

- Zorg voor voldoening in hun dagelijkse taken;
- Bied de ruimte om ergens vol in te duiken als ze er enthousiast over zijn;
- Stel gesloten vragen om ze in verbinding te brengen met hun onderbuikgevoel.

De projector

Kernkwaliteiten: *natuurlijke gidsen, efficiënt, mensen lezen en begeleiden, intuïtief, experts in hun vakgebied*

Valkuilen:

- Ongevraagde adviezen geven aan anderen;
- Oververmoeid raken als ze continu 'aan' moeten staan en geen rustmomenten nemen;
- Hun succes meten aan hun productiviteit in plaats van hun inzichten en kennis.

Wat helpt ze in hun werk:

- Het krijgen van erkenning voor hun expertise, begeleiding en inzichten;
- Door op tijd rust en tijd voor zichzelf te nemen, worden ze effectiever in hun werk;
- Tijd steken in het ontdekken en ontwikkelen van hun expertise.

Hoe je ze als leidinggevende ondersteunt:

- Spreek uit dat je hun werk erkent en waardeert in één-op-één-gesprekken;
- Help ze in het ontdekken van hun expertise, bijvoorbeeld door het aanbieden van cursussen of masterclasses;
- Vraag ze om advies en betrek ze bij het maken van belangrijke beslissingen.

De manifestor

Kernkwaliteiten: *visionairs, impact maken, vernieuwend, onafhankelijk, initiatief nemen, spontaan en creatief, autonoom*

Valkuilen:

- Alles zelf willen doen en moeilijk taken kunnen delegeren;
- Anderen niet meenemen in hun werk- of denkwijze en daardoor op weerstand en/of onbegrip stuiten;
- Bevestiging zoeken bij anderen en zichzelf klein houden.

Wat helpt ze in hun werk:

- De vrijheid voelen om spontaan, onafhankelijk en initiërend te kunnen zijn in hun werk;
- Hun collega's (kort) informeren over hun acties – zonder om bevestiging of advies te vragen;
- Rustmomenten inbouwen tussen projecten door.

Hoe je ze als leidinggevende ondersteunt:

- Geef ze de vrijheid om op hun eigen manier en tempo te werken.
- Informeer naar hun werkzaamheden zonder te micro-managen of te willen controleren.
- Respecteer hun autonome karakter en waardeer hun gave om impact te maken.

De manifesting generator

Kernkwaliteiten: *snelle schakelaars, energiek, multi-taskers, creatief, enthousiast, veelzijdig*

Valkuilen:

- Alles willen afmaken waar ze aan beginnen, ondanks het feit dat ze daar geen energie van krijgen;
- Zichzelf dwingen om slechts één ding tegelijk te doen, consistent te zijn of af te remmen.
- Gefrustreerd of boos worden bij gebrek aan voldoening.

Wat helpt ze in hun werk:

- Het werken met een flexibele agenda en voldoende afwisseling gedurende hun werkdag;
- Het meenemen van hun onderbuikgevoel in belangrijke beslissingen;
- Zoveel mogelijk tijd besteden aan dingen waar ze enthousiast van worden, ook al verandert dit regelmatig.

Hoe je ze als leidinggevende ondersteunt:

- Zorg voor voldoening in hun dagelijkse taken;
- Bied ze de vrijheid om hun dagen flexibel in te kunnen delen;
- Stel gesloten vragen om ze in verbinding te brengen met hun onderbuikgevoel.

De reflector

Kernkwaliteiten: *spiegels van het team, intuïtief, spraakzaam, evalueren en observeren, onbevooroordeeld, sensitief*

Valkuilen:

- Snel overprikkeld raken in drukke omgevingen;
- Zichzelf distantiëren van en terugtrekken uit het team;
- Overhaast beslissingen maken.

Wat helpt ze in hun werk:

- Momenten creëren waarop ze alleen en in rust kunnen reflecteren;
- Het nemen van voldoende tijd voor belangrijke beslissingen;
- Ruimte om zelf te bepalen hoe, waar en met wie ze werken.

Hoe je ze als leidinggevende ondersteunt:

- Check regelmatig of ze zich gewaardeerd voelen in hun rol.
- Geef ze voldoende ruimte en rust om op hun eigen tempo en voorwaarden te werken.
- Vraag actief naar hun inzichten en observaties over het welzijn van het team.

MEER DAN ALLEEN ENERGIETYPEN

Wat Human Design nog meer biedt

Hoewel het energietype vrijwel altijd het startpunt is in Human Design-analyses, geeft een chart ook inzicht in het maken van de juiste beslissingen, in hoe we de meeste impact maken, in het leren en verwerken van informatie, en zelfs hoe onze spijsvertering werkt of wat ons sterkste zintuig is.

Naast het energietype kijken we daarom ook naar:

- **Autoriteit:** hoe iemand het beste beslissingen neemt;
- **Strategie:** hoe iemand het meest in flow komt en weerstand voorkomt;
- **Profiel:** iemands natuurlijke rol, leerstijl en manier van impact maken;
- **Gesloten centra:** op welke vlakken iemand de meeste impact kan maken.

Deze elementen geven niet alleen de medewerker handvatten om zichzelf beter te begrijpen, maar helpen ook managers en teams:

- om de onderlinge communicatie beter af te stemmen;
- om verantwoordelijkheden en taken natuurlijker te verdelen;
- om talentontwikkeling persoonlijker in te richten;
- om betere keuzes te maken over werktempo, samenwerking en leiderschap.

Het resultaat?

Meer duidelijkheid, energie en balans op de werkvloer. Plús medewerkers die met plezier en vol motivatie aan het werk gaan.

DE INTEGRATIE VAN HUMAN DESIGN

Zo pas je Human Design toe in je leiderschap

Inzicht krijgen in de Human Design-profielen van je team is waardevol, maar de echte kracht zit natuurlijk in de toepassing.

Hoe kun je de inzichten die je hebt opgedaan toepassen? Hieronder een aantal voorbeelden.

Gebruik het als gespreksstarter.

- Vraag tijdens 1-op-1-gesprekken of ze zichzelf herkennen in hun chart.
- Bespreek hoe ze hun energietype ervaren in hun werk.
- Onderzoek samen waar er verandering of ruimte nodig is.

Stuur op energie, niet alleen op output.

Niet iedereen functioneert goed binnen vaste structuren en targets. Human Design helpt je zien wie baat heeft bij vrijheid, wie bij rust of wie juist behoefte heeft aan een dynamische werkplek.

Maak ontwikkeling persoonlijker.

Gebruik iemands Human Design-chart en persoonlijke inzichten om te kijken welke type rollen, projecten of groeipaden het beste aansluiten.

Ben je bewust van je eigen leiderschapsstijl.

Ook jouw chart als manager geeft je waardevolle inzichten om te kunnen groeien als leider. Hoe neem jij beslissingen? Hoe communiceer jij? Waarin kun jij groeien om je team beter te ondersteunen?

STAPPENPLAN OM DIRECT AAN DE SLAG TE GAAN

Checklist om Human Design te integreren in je team

Wil je Human Design op een laagdrempelige manier inzetten binnen je team, maar weet je niet waar je moet beginnen?

Met dit handige stappenplan kun je direct aan de slag.

- Vraag de **geboortedatum, -tijd en -plaats** op bij alle medewerkers. *Let op: je hebt de geboortetijd tot op de minuut nauwkeurig nodig om hun Human Design chart te genereren.*
- Gebruik een **gratis chart-generator**, zoals mybodygraph.com of myhumandesign.com om het energietype, strategie en autoriteit op te vragen.
- **Analyseer op teamniveau:** hoeveel verschillende types zijn er? Hoe ziet de balans eruit?
- Onderzoek hoe je je medewerkers het beste kunt **ondersteunen** en ga op individueel niveau in gesprek over hun behoeften, doelen en werkwijze.
- Schakel eventuele **(externe) begeleiding** in voor duiding en toepassing. Zo kun je denken aan individuele readings, uitgeschreven Human Design-analyses en coachingsessies.

Wil je hulp bij het integreren?

Wil je je team op een toegankelijke manier kennis laten maken met Human Design of wil je meer aandacht besteden aan de groei, welzijn en talent van je medewerkers? Ik denk graag met je mee voor een passende invulling voor jouw organisatie.

MIJN AANBOD VOOR ORGANISATIES

Ik help je graag om je medewerkers in hun kracht te zetten.

Ik werk het liefst één op één, omdat in mijn optiek Human Design juist in de persoonlijke reflectie de grootste waarde laat zien. Mijn aanbod voor organisaties is dan ook laagdrempelig en goed te integreren in bestaande HR- of ontwikkeltrajecten.

Er zijn verschillende opties mogelijk: van mini-readings tijdens een evenement of borrel tot aan uitgebreide Human Design-analyses en coachingstrajecten voor elk individu van het team. In elke sessie, kort of lang, streef ik ernaar om iemand te voorzien van praktische tools, waar ze direct mee aan de slag kunnen.

Aan de hand van jullie vraagstuk onderzoeken we samen waar de grootste behoefte ligt en welk(e) onderdeel(e)n daar het best bij aansluiten.

Human Design reading

Een diepgaande individuele Human Design analyse met de focus op energiemangement, het omgaan met druk en stress en iemands kwaliteiten en mogelijke valkuilen. Dit is met name goed in te zetten bij mensen die meer inzicht willen in zichzelf: hoe ze communiceren, beslissingen maken, samenwerken en hun energie kunnen bewaken.

Human Design coachingstraject

Individuele en persoonlijke begeleiding op basis van iemands Human Design-chart. Een coachingstraject omvat gemiddeld 3-5 coachingssessies, waarbij de focus ligt op het in beweging komen. Dit is in te zetten bij mensen die het gevoel hebben vast te zitten, tegen dezelfde dingen aan blijven lopen of met een specifiek thema worstelen. Ook kan dit geschikt zijn bij een reïntegratie na een burn-out.

Human Design-analyse

Een persoonlijke, uitgebreide en uitgeschreven Human Design-analyse voor elke medewerker: inclusief praktische tools, potentiële valkuilen en waardevolle reflectievragen. Dit is handig om bij

Mini-readings op locatie of online

Een eerste en laagdrempelige kennismaking voor medewerkers: een kort gesprek van 10-15 minuten per persoon over hun energietype, strategie en autoriteit. In deze korte sessie heeft iemand altijd de mogelijkheid om aan te geven of ze het over een specifiek onderwerp willen hebben. Dit is uitermate geschikt als inspirerend onderdeel van een teamdag of als verdieping op welzijnsevenement of borrel.

VRIJBLIJVEND OVERLEGGEN?



ANNIEK DEN BOER

Over mij

Mijn naam is Anniek den Boer. Ik ben gecertificeerd Human Design coach en ik geloof in een holistische benadering van zelfontwikkeling en welzijn. Hierin gebruik ik Human Design als tool om te achterhalen wie iemand diep van binnen is. Mijn kracht ligt in het spiegelen, het intuïtief aanvoelen waar mensen vastlopen en het begeleiden naar een diepere interne verbinding. Niet door mensen in een hokje te plaatsen, maar door ze te laten ontdekken wie ze werkelijk zijn, onder alle conditioneringen en overtuigingen.

Mijn grootste drijfveer is om mensen te helpen transformeren. Ik help mensen omarmen wie ze écht zijn, zodat ze volledig in hun kracht kunnen gaan staan – op persoonlijk, relationeel en zakelijk vlak.

Meer weten?

W: www.nykanika.com

E: hello@nykanika.com



ERVARINGEN

Wat anderen over mij zeggen

"Ik merk dat ik veel duidelijker heb wat ik mag doen en dat ik nu durf. De ideeën blijven binnenstromen. De puzzelstukjes vielen met jouw verhaal zo op hun plek. Er is echt iets in mij getransformeerd."

"Al jaren check ik met enige regelmaat in bij Anniek als ik weer op een liefdevolle manier herinnerd wil worden aan mijn authentieke kracht. Een sessie met Anniek zet me weer volledig in vuur en vlam om het om MIJN unieke manier te doen. Ik gun iedereen de zachte en doordringende kracht die zij bezit om jou bij jezelf thuis te laten komen."

"Anniek is een ontzettend wijze, lieve, zachte reader met diepgaande kennis van haar vak. Ze vertelt met bezieling wat ze over je weet en helpt je met liefde de verschillende punten met elkaar te verbinden voor een duidelijk en samenhangend verhaal."

"Dit heeft me enorm geholpen om mijn zelfvertrouwen te herontdekken, mijn kracht te omarmen en met meer overtuiging mijn pad te volgen. Nu weet ik waar ik mijn talenten het beste kan inzetten op werkgebied. Ik ben je zo dankbaar hiervoor!"

LET'S CONNECT

Plan een vrijblijvend kennismakings- gesprek in.

Wil je Human Design introduceren in je organisatie, maar weet je niet goed waar te beginnen? Wil je dat je medewerkers meer werkgeluk en motivatie ervaren? Wil je weten hoe je iedereen in zijn of haar kracht zet?

Ik ga graag vrijblijvend in gesprek om kennis te maken en te sparren over de integratie van Human Design in je team.

Stuur me een e-mail (hello@nykanika.com) of gebruik onderstaande knop om direct een Zoom-call in mijn agenda te boeken.

[PLAN EEN ZOOM-CALL IN](#)