

MTQ48 Rapportage

Naam: Testkandidaat
Rapport: Ontwikkeling
Datum: 2 augustus 2005



MTQ48

Ontwikkelingsrapport

Naam: Testkandidaat

Datum: 02/08/2005

Hoe dit rapport gebruiken

De informatie die gebruikt is om dit rapport te genereren is uitsluitend verkregen uit de vragenlijst die u ingevuld hebt. Dit is slechts één bron van informatie en het is belangrijk om te weten dat er andere manieren bestaan om uw mentale weerbaarheid weer te geven. Het rapport zou binnen deze bredere context moeten worden geïnterpreteerd.

Het doel is om u ontwikkelingsfeedback te geven over uw mentale weerbaarheid. Dit is mogelijk doordat we uw scores vergelijken met scores verkregen uit een grote steekproef van mensen uit de algemene bevolking.

De beste manier om het gebruik van dit rapport te maximaliseren is:

Lees de tekst zonder vooroordelen.

Overweeg de bevindingen nauwkeurig. Genereer ook informatie uit andere bronnen. U zou bijvoorbeeld het rapport kunnen bespreken met uw manager, beoordeler, vrienden of familie. Het rapport geeft u een vertrekpunt en de bespreking geeft u de kans om helderheid te creëren!

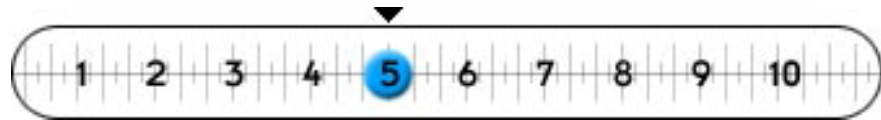
Kies ervoor om alle, sommige of geen van de bevindingen te aanvaarden. Geen vragenlijst is onfeilbaar en u kunt het gevoel hebben dat dit rapport uw mentale weerbaarheid niet weergeeft. Dat is oké! Niettemin, het zou u een bruikbaar inzicht kunnen verschaffen in één klein aspect hoe u met de wereld interacteert.

Deze bevindingen vertegenwoordigen een momentopname in de tijd. Uw mentale weerbaarheid kan op een aantal manieren worden verbeterd. In dit rapport worden er suggesties gedaan hoe u sommige aspecten van uw mentale weerbaarheid kunt ontwikkelen. Deze zijn weergegeven in de secties Uitdaging, Controle, Betrokkenheid en Zelfvertrouwen. Ze zijn ontworpen om u enkele ideeën te geven, maar u kent waarschijnlijk ook andere manieren om uw vaardigheden te ontwikkelen. Gebruik deze samen met de ideeën die hier worden voorgesteld.

De Mentaal Weerbare Persoon

De mentaal weerbare persoon heeft de neiging om gezellig en vlot te zijn, kalm en relaxed te blijven, ze zijn concurrerend in vele situaties en zijn minder snel ongerust dan anderen. Met een hoge mate van zelfvertrouwen en een onwankelbaar geloof dat ze hun eigen lot bepalen, kunnen deze individuen tamelijk onaangestast blijven door competitie of tegenslag.

Totale Mentale Weerbaarheid

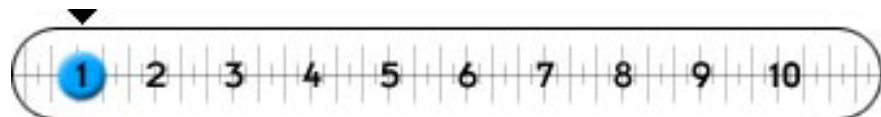


U kunt de meeste uitdagingen in het leven aan, alhoewel, wanneer u geconfronteerd wordt met moeilijke situaties kunt u zich nerveus en een beetje bedreigd voelen. U hebt tamelijk veel vertrouwen in uw bekwaamheden, maar uw zelfvertrouwen kan beïnvloed worden door de kritiek van anderen. Wanneer kansen voor ontwikkeling zich aanbieden, zult u waarschijnlijk de uitdaging aannemen, alhoewel de mogelijkheid voor mislukking u kan verontrusten. U zult u waarschijnlijk tamelijk op uw gemak voelen in de meeste sociale situaties en u zult gewoonlijk uw bijdrage leveren aan groepsdiscussies.

U zult gewoonlijk uw doelen bereiken, alhoewel u af en toe afgeleid kunt worden onder moeilijke omstandigheden. U heeft waarschijnlijk controle over de meeste situaties en u vindt dat u een redelijke mate van invloed heeft op wat er rondom u gebeurt. Niettemin, u kunt af en toe het gevoel hebben dat gebeurtenissen u een beetje overvallen hebben.

Onder normale omstandigheden, heeft u uw emoties onder controle. U heeft de neiging om tamelijk kalm en stabiel te zijn maar u kunt zich soms bang en ongerust voelen.

Uitdaging

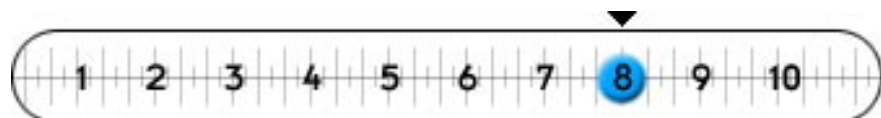


U kunt zich een beetje ontmoedigd voelen wanneer u voor uitdagende situaties komt te staan. U heeft de neiging zich ongemakkelijk te voelen in onstabiele omgevingen en u zult u, indien mogelijk, minimaal blootstellen aan verandering. U zult de voorkeur geven om te werken binnen bestaande routines en u zult onder deze omstandigheden beter presteren. U hebt een tamelijk sterke voorkeur voor het voorspelbare tegenover het onvoorspelbare en u kunt bij tijden tamelijk traag reageren op onverwachte veranderingen.

Suggesties voor ontwikkeling

- U kunt baat hebben door nieuwe dingen te proberen waar mogelijk. Probeer u zoveel mogelijk aan verandering bloot te stellen.
- Neem tijd vrij om duidelijk te krijgen wat er rondom u gebeurt. Verandering is onvermijdelijk. Probeer te begrijpen wat er gebeurt, kijk naar de kenmerken en voordelen.
- Probeer werk dat aan u toegewezen is onder te verdelen in kleinere stukken zodat ieder stuk eenvoudiger wordt om te begrijpen en beter uit te voeren is. Dit helpt ook om structuur te geven aan nieuwe uitdagingen. U kunt iemand vragen om u te helpen dit te doen.
- Overweeg nieuwe manieren om te leren ontspannen. Deze omvatten ademhalingsoefeningen, progressieve spierontspanning, yoga enz.

Betrokkenheid



U zult normaal uw taken afmaken, ook onder moeilijke omstandigheden en u heeft verschillende manieren om uzelf te motiveren. U hebt een groot reservoir aan inwendige hulpmiddelen waardoor u grote inspanningen kunt leveren. U bent veerkrachtig en vasthoudend.

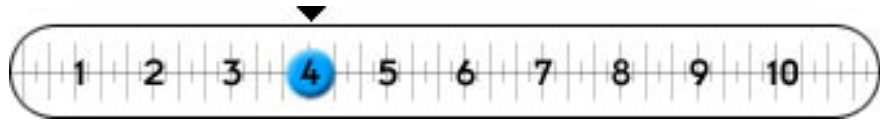
Als u eenmaal begonnen bent met een taak zult u deze normaal afmaken tot het einde. U heeft de neiging om obstakels te omzeilen die het bereiken van uw einddoel blokkeren, alhoewel u deze soms ook durft te nemen.

U bent een persoon aan wie belangrijke of veeleisende taken toevertrouwd worden en u zult resultaten afleveren, terwijl u afrekenet met hindernissen. Dit kan betekenen dat u anderen kunt kwetsen op uw weg naar succes waardoor zij minder coöperatief of bereidwillig worden om een volgende keer mee te werken. Dit kan uiteindelijk uw effectiviteit verminderen.

Suggesties voor ontwikkeling

- Het is belangrijk om te herkennen dat sommige taken niet voltooid kunnen worden. Vasthouden aan een taak die niet gedaan kan worden, is een verspilling van hulpmiddelen. Herzie de hulpmiddelen en energie die u verbruikt en vraag uzelf af of deze beter gebruikt kunnen worden.
- Neem tijd om inzicht te verkrijgen in de sterktes en zwaktes van de mensen om u heen. Gebruik hun sterktes en verwacht geen dingen die ze redelijkerwijs niet kunnen afleveren.
- Neem de tijd om de bijdrage van anderen te herkennen en geef complimenten waar nodig.

Controle



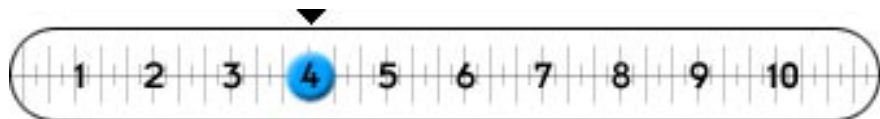
U heeft waarschijnlijk controle over de meeste situaties, alhoewel u af en toe het gevoel kan hebben dat gebeurtenissen u overvallen.

Op de werkplek kunt u voor lange periodes effectief werken, maar af en toe stagneert het. Dit is een normaal aspect van het leven! De uitdaging is om het binnen proporties te houden. Vaak betekent dit dat u vermoeid bent en behoefte heeft aan een onderbreking.

Suggesties voor ontwikkeling:

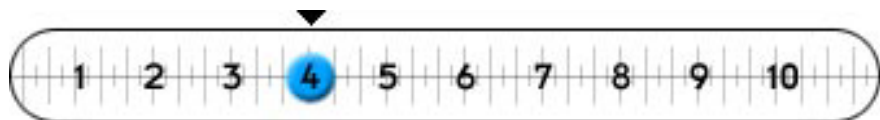
- Probeer te aanvaarden dat tegenslagen normale gebeurtenissen zijn.
- Onderzoek tegenslagen achteraf en probeer te achterhalen wat de oorzaken waren. Gebruik dit om te leren, benoem wat u nu anders zou doen.
- Neem vrijaf om 'de batterij' op te laden.
- Begin uw volgende taak met een collega, deel de uitdaging en de problemen!

Levenscontrole



Meestal gelooft u dat wat u doet een verschil uitmaakt, maar af en toe zult u plichtsmatig handelen.

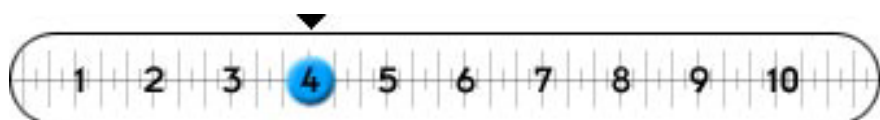
Emotionele Controle



Terwijl u zich ongerust kunt maken over belangrijke aspecten van uw leven, zal dit waarschijnlijk binnen proporties blijven. U blijft normaal rustig, kalm en bedaard maar van tijd tot tijd kunt u het moeilijk vinden om uw emoties onder controle te houden.

- Gebruik uw voorstellingsvermogen om uzelf een echt verschil te zien maken.
- Herinner uzelf herhaaldelijk, dat wat u doet echt van belang is.
- Herken het verschil tussen de dingen die door u gecontroleerd kunnen worden, de dingen die u kunt beïnvloeden en de dingen die compleet buiten uw controle vallen. Probeer niet om het oncontroleerbare te controleren.
- Ontspanningstechnieken, bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, wandelen, yoga en progressieve spierontspanning kunnen u helpen om effectief om te gaan met zeer stressvolle gebeurtenissen.

Zelfvertrouwen



U bent tamelijk zelfverzekerd en u heeft een gematigd zelfvertrouwen.

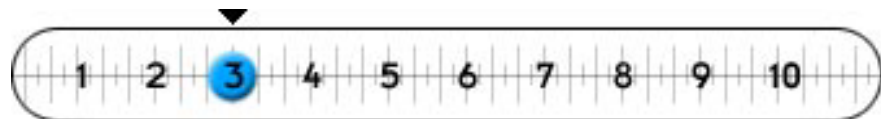
U bent typisch een persoon waarop gerekend kan worden om voldoende te presteren. Echter, wanneer u geconfronteerd wordt met een reeks van tegenslagen dan zal uw zelfvertrouwen en inwendige overtuiging verminderen.

De uitdaging hier is om het gevoel van eigenwaarde en geloof in uzelf te herstellen.

Suggesties voor coaching

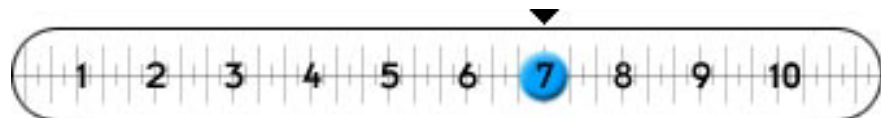
- Geef uzelf bewust complimenten en gebruik iedere mogelijkheid om het te doen.
- Verander uw werkomgeving tijdelijk door nieuwe uitdagingen aan te gaan die niet besmet zijn door recente 'mislukkingen'. Verzeker u ervan dat u de beste mogelijkheden krijgt voor succes, door tijd te wijden aan de planning van wat u gaat doen.
- Gebruik de sterkte van het team om u weer in uw normale doen te brengen.
- Neem tijd vrijaf om te herstellen.
- Overweeg training in assertiviteit of persoonlijke zelfvertrouwen om het gebruik van hulpmiddelen en technieken op te frissen en verzekert u ervan dat er steun is om deze toe te passen op de werkplek.

Vertrouwen in vaardigheden



U hebt niet veel zelfvertrouwen en u kunt een gebrek aan geloof in uzelf hebben. U verwacht vaak dat dingen fout zullen gaan en dat kan ertoe leiden dat u moeilijke taken zult vermijden. U kunt fouten buiten proportie zien en u er een aanzienlijke periode zorgen over maken. U hebt de neiging om overmatig zelfkritisch te zijn en u staat toe dat negatieve gedachten domineren.

Intermenselijk Vertrouwen



U hebt de neiging om zich op uw gemak te voelen in groepen, maar u zult niet altijd uw mening geven, wanneer u iets te zeggen hebt. U bent soms in staat om een situatie in handen te nemen, maar op andere momenten kunt u falen om proactief te handelen. Wanneer u werkt met andere mensen zult u, normaal gesproken, een belangrijke rol spelen.

Suggesties voor ontwikkeling

- Noteer 5 positieve punten over uzelf. Benoem deze met uw manager, vrienden, een collega of familie. Herhaal ze in tijden van stress tegen uzelf.
- Zorg ervoor dat als u iets te zeggen hebt, u het ook zegt!
- Controleer uw eigen gedachten, ben u bewust hoe vaak u negatieve gedachten hebt over uzelf en zeg uzelf dan gewoon om te STOPPEN. Het is even gemakkelijk om positief te denken dan negatief, dus kies voor de eerste.
- Vraag andere mensen om positief over uzelf te vertellen.
- Wijdt niet uit over fouten. Vermijdt overgeneraliseren, één fout betekent niet dat alles verkeerd is. Vermijdt ook 'zwart-wit' denken, fouten zijn niet allemaal verkeerd. In feite is het een zeer nuttige vorm van feedback die u kunt gebruiken om uw werkprestatie te verbeteren.