TalentLens | See Talent More Clearly™

Vertrouwelijk
INDIVIDUEEL RAPPORT
Peter Jan van Golden
Datum: 12-08-2011

Golden

Personality Type Profiler

Auteur: John P. Golden

ALWAYS LEARNING

PEARSON

Inleiding

Zelfbewustzijn vormt de basis van professionele ontwikkeling en groei. Door dit rapport zorgvuldig te lezen krijg je inzicht in je 'werkpersoonlijkheid' waardoor je:

- beter begrijpt wat je sterke kanten en groeimogelijkheden zijn;
- een duidelijker beeld krijgt van de manier waarop jouw gedrag anderen beïnvloedt; en
- meer waardering krijgt voor de persoonlijke stijlen van anderen en hoe je hier effectief mee kunt omgaan.

Persoonlijkheidsmodel

Het Golden Persoonlijkheidsmodel is gebaseerd op vier kerndimensies van persoonlijkheid. Persoonlijkheid is de essentie van wie je bent als uniek individu. Je persoonlijkheid komt tot uiting in wat je zegt, wat je van jezelf vindt, in je manier van handelen en in de manier waarop je je leven leidt. Hoe groter je kennis van je eigen persoonlijkheidskenmerken, hoe meer inzicht je krijgt in je handelingen, gevoelens en relaties met anderen. Mensen geven meestal de voorkeur aan één aspect van elk van de volgende vier dimensies. Houd in gedachten dat een voorkeur voor het ene aspect boven het andere niet goed of fout of beter of slechter is. Deze voorkeuren geven aan welk gedrag ons van nature het makkelijkst afgaat.

Waar je je energie op richt

Extraverting (Extravert): je energie is naar buiten gericht, op mensen en dingen.
Introverting (Introvert): je energie is naar binnen gericht, op gedachten en ideeën.

Hoe je informatie verzamelt

Sensing (Feitelijk): je verwerkt informatie op een exacte, gedetailleerde en letterlijke manier.
iNtuiting (Intuïtief): je verzamelt informatie op een symbolische en globale manier.

Hoe je beslissingen neemt

Thinking (Denken): je neemt beslissingen op basis van logica en rationaliteit.
Feeling (Voelen): je neemt beslissingen op basis van waarden, empathie en medeleven.

Hoe je het leven benadert

OrganiZing (Georganiseerd): je benadert het leven gepland, georganiseerd en ordelijke.
Adapting (Flexibel): je neemt het leven zoals het komt, met een open en flexibele blik.

Inhoud

Globale persoonlijkheidsstijl:
- Portret van jouw type 3
- Samenvatting van jouw resultaten op hoofddimensies 4
- Overzicht van zestien typen 6

Jouw werkpersoonlijkheid
- Waarschijnlijke sterke kanten 7
- Groeimogelijkheden 8
- Communicatie en samenwerking 9
- Motivatie en leren 10

Een meer gedetailleerde kijk:
- Jouw scores per subschaal 11
- Reactie op dagelijkse stressfactoren 15

Samenvattend rapport 16

Portret van jouw type

Jouw type: ISFA

Introverting (Introvert), Sensing (Feitelijk), Feeling (Voelen), Adapting (Flexibel)

Als ISFA ben je vaak vrolijk, opgewekt, hartelijk en gevoelig, maar jouw diepgewortelde waarden blijven soms verborgen voor anderen. Jouw focus ligt op je persoonlijke waarden – of de zoektocht hiernaar – en je neemt de taak om duidelijk te maken wat voor jou het belangrijkst is zeer serieus. Als anderen jou slechts zien als zorgeloos en energiek, zien ze jouw diepgang en complexiteit over het hoofd.

Omdat een ISFA zeer empathisch is, verzamel je een grote hoeveelheid informatie over anderen, probeer je te begrijpen wat deze informatie betekent en hoe je deze kunt gebruiken om anderen te helpen. Je bent vaak buitengewoon nauwkeurig in je scherpzinnige beoordeling van anderen. Je bent over het algemeen optimistisch van aard met een hier-en-nu mentaliteit die sterk is gericht op praktische uitvoerbaarheid. Je spontaniteit en gevoel voor humor dragen bij aan je reputatie iemand te zijn die weet hoe hij of zij het moet brengen.

Je bent vaak het gelukkigst als je met de dag kunt leven, vrij van saaie of veeleisende routines. Je wordt het allergelukkigst van activiteit en handelen. ISFA's houden van de echte wereld: natuur, tastbare zaken, hebbedingetjes, gereedschap en dingen waar je met je handen mee kunt werken. Mensen met jouw persoonlijkheidstype doen graag alles om anderen op een directe, fysieke manier te laten zien wie ze zijn.

ISFA's hebben ook een karakteristieke opvatting over hoe communicatie zou moeten zijn, namelijk duidelijk, begrijpelijk, direct en nauwkeurig. Je bent een praktijkgerichte probleemoplosser, maar doet dit op een hartelijke, sympathieke en mensgerichte manier. Je houdt erg veel rekening met de gevoelens en behoeften van anderen en je wilt graag tevredenstellen. Je prijst de prestaties van anderen, je hebt een welwillend oor voor hun problemen en je probeert te voorkomen dat jij slecht nieuws of kritiek moet brengen.

Je kan moedig en doortastend zijn in de manier waarop je een complex probleem of ingewikkelde taken aanpakt waarvoor meteen een praktische, handmatige oplossing moet worden gezocht. ISFA's zijn voortdurend mentaal actief, maar je hebt het unieke vermogen om een balans te vinden tussen denken en doen. Je hebt meteen door wat er in een bepaalde situatie moet worden gedaan en neemt dan maatregelen zonder verzeild te raken in het bestuderen van alle andere mogelijke opties. Omdat je in een crisissituatie kalm blijft en in staat bent om gemakkelijk en rustig ingewikkelde informatie uit te zoeken, lijkt het alsof je zonder veel moeite een oplossing weet te vinden. Maar dat is gewoon een van je vele talenten.

ISTA	ISFA	INFA	INFZ
ESTA	ESFA	ENFA	ENFZ
ESTZ	ESFZ	ENTA	ENTZ
ISTZ	ISFZ	INTA	INTZ

Persoonlijkheidstypen

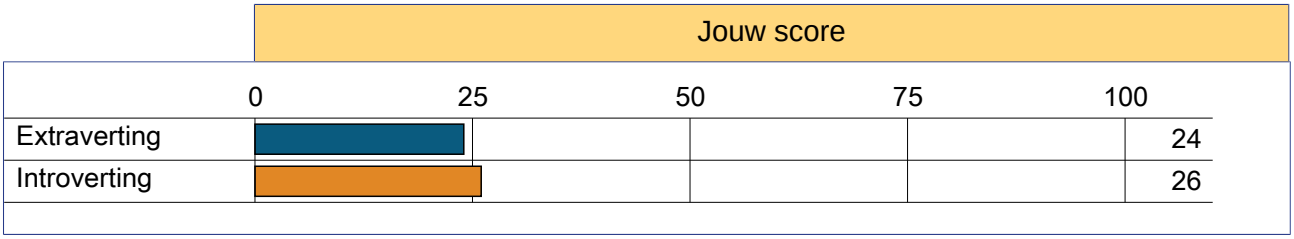
Er zijn 16 verschillende persoonlijkheidstypen. Jij bent een ISFA.

Samenvatting van scores op de hoofddimensies

Jouw scores op de hoofddimensies geven je inzicht in hoe de vier verschillende dimensies van jouw persoonlijkheid samenwerken en zo jouw persoonlijkheidstype vormen. De resultaten geven jouw mate van voorkeur voor elk van de twee tegenovergestelde dimensies aan. Een sterke voorkeur is niet noodzakelijkerwijs beter dan een lichte voorkeur, of omgekeerd; de voorkeuren geven eenvoudigweg aan hoe sterk jouw voorkeur voor bepaalde gedragingen ten opzichte van andere gedragingen is. Het kan zijn dat jouw voorkeur nagenoeg in het midden ligt, maar dat je toch een lichte voorkeur hebt voor een bepaalde kant van een dimensie.

Jouw type is:	**ISFA**
Waar je je energie op richt:	Introverting (Introvert)
Hoe je informatie verzamelt:	Sensing (Feitelijk)
Hoe je beslissingen neemt:	Feeling (Voelen)
Hoe je het leven benadert:	Adapting (Flexibel)

Uit je testresultaten blijkt geen duidelijke voorkeur



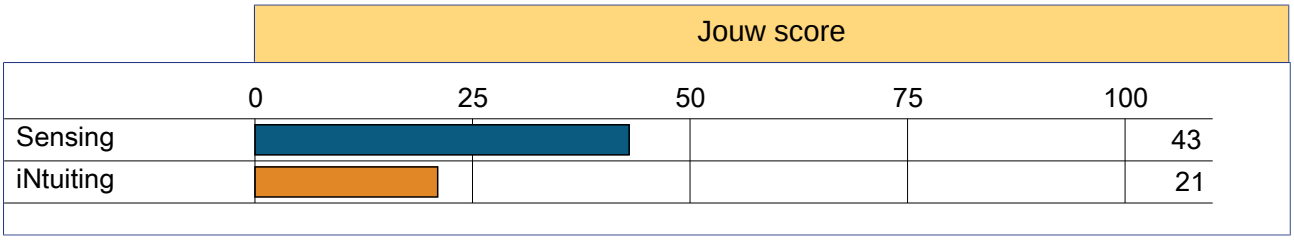
Extraverting (Extravert)

- richt aandacht naar buiten op mensen en dingen
- houdt van gezelligheid, is spraakzaam en is graag onder de mensen
- houdt meer van discussies dan van lezen
- is eerder een doener dan een denker

Introverting (Introvert)

- richt aandacht naar binnen op gedachten en ideeën
- geeft eerder de voorkeur aan een paar goede vrienden dan aan veel kennissen
- denkt graag eerst zelf na over ideeën alvorens deze met anderen te delen
- wil zich even kunnen terugtrekken, weg van de activiteiten en het lawaai

Je hebt een DUIDELIJKE voorkeur voor Sensing (Feitelijk)



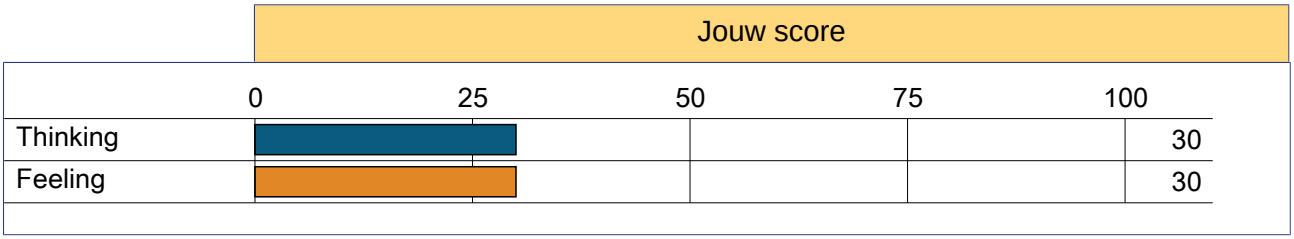
Sensing (Feitelijk)

- verwerkt informatie op een exacte, gedetailleerde en letterlijke manier
- leeft in het heden, geeft de voorkeur aan feiten - dat wat bekend is
- richt zich op praktische zaken en onderwerpen

iNtuiting (Intuïtief)

- verwerkt informatie op een symbolische en globale wijze
- leeft voor de toekomst, geeft de voorkeur aan theorie - dat wat mogelijk is
- richt zich op algemene zaken en onderwerpen

Uit je testresultaten blijkt geen duidelijke voorkeur



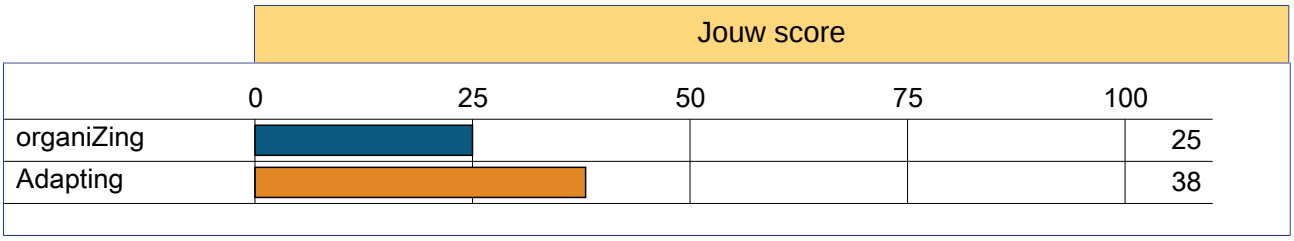
Thinking (Denken)

- neemt besluiten op basis van logisch redeneren en rationaliteit
- geeft er de voorkeur aan zaken te doen op basis van objectief gezond verstand en logisch redeneren
- raakt niet persoonlijk betrokken bij zijn/haar beslissingen

Feeling (Voelen)

- richt zich op wat voor invloed een beslissing zal hebben op anderen
- neemt beslissingen op basis van persoonsgerichte waarden
- raakt persoonlijk betrokken bij zijn/haar beslissingen

Je hebt een LICHTE voorkeur voor Adapting (Flexibel)



organiZing (Georganiseerd)

- geeft de voorkeur aan een ordelijke, georganiseerde en geplande levensstijl
- neemt graag beslissingen en maakt dingen graag af
- geeft de voorkeur aan een systematische benadering

Adapting (Flexibel)

- geeft de voorkeur aan een flexibele en open levensstijl, neemt het leven zoals het komt
- stelt het nemen van beslissingen uit totdat er meer informatie is
- geeft de voorkeur aan spontaniteit en beperkte structuur

AANTEKENINGEN

Overzicht van zestien typen

Op grond van onderstaande korte beschrijvingen van de zestien typen kun je zien hoe jouw persoonlijkheidsstijl verschilt van die van anderen. Houd in gedachten dat er geen 'goede' of 'slechte' typen zijn. De zestien typen kunnen op een hoger niveau ook in vier clusters worden gegroepeerd, temperamenten genoemd. Deze vier temperamenten laten zien hoe sommige persoonlijkheidstypen meer op de een dan op de andere lijken. Je bent een ISFA en je temperament is SA.

SA Efficiënt en Vindingrijk

ISTA Productief

- stil en terughoudend
- efficiënt en doelmatig
- observeren omgeving, scherp
- geïnteresseerd in het hoe en waarom
- koele waarnemers

ISFA Prestatiegericht

- onopvallend vriendelijk, bescheiden en vrijdenkend
- trouwe volgers
- idealisten met hoge normen
- scherpe zintuigen
- kunnen volledig in beslag genomen worden door wat er op dat moment gebeurt

ESTA Bevorderend

- flexibel
- realisten die meegaan met de meerderheid
- zeer alert op hun omgeving
- kunnen dingen goed naar hun hand te zetten
- nemen liever de snelle weg

ESFA Amuserend

- hartelijk, vriendelijk, charmant, grappig
- praktische probleemoplossers
- genieten van de eenvoudige genoegens van het leven
- gangmakers

NF Fantasierijk en Innovatief

INFA Ondersteunend

- zeer zorgzaam en ideegericht
- vredestichters
- volledig in beslag genomen door projecten
- moedigen groei en ontwikkeling met onopvallend enthousiasme aan

INFZ Vooruitziend

- onopvallend vastbesloten
- bezorgd om welzijn van anderen
- richten innerlijke gedachten op het helpen van anderen
- zetten zich op creatieve wijze in voor het werk

ENFA Inspirerend

- enthousiast, charmant, interessant
- van nature nieuwsgierig en fantasierijk
- kennen iedereen
- gefascineerd door relaties om hen heen

ENFZ Begeleidend

- ontvankelijk en verantwoordelijk
- extravert, energiek en gezellig
- katalysatoren die het leuk vinden het beste uit anderen te halen
- hartelijk enthousiast

ESTZ Toezichthoudend

- praktisch en realistisch
- waarderen productiviteit en efficiëntie
- houden van leiding geven
- brengen orde op zaken binnen groepen

ESFZ Dienstverlenend

- gezellig, ondersteunend en warmhartig
- actieve teamleden
- behulpzaam
- gebruiken intermenselijke vaardigheden om belangrijke relaties te onderhouden

ISTZ Onderhoudend

- serieus, traditioneel en stil
- taakgericht, no-nonsensestijl
- uitstekende afwerking
- werken om de middelen van de groep in stand te houden

ISFZ Beschermend

- betrouwbaar en verantwoordelijk
- sympathiek, stil en nauwgezet
- beleefd en zeer toegewijd
- werken zelfstandig ter ondersteuning van het team

SZ Verantwoordelijk en Betrouwbaar

ENTA Improviserend

- creatieve, zelfverzekerde denkers
- intellectueel en openhartig
- beargumenteren beide kanten van vraagstukken
- kunnen veel dingen tegelijk

ENTZ Leidend

- direct en strategisch
- zelfverzekerd en goed geïnformeerd
- eerlijk en besluitvaardig
- organisatoren van nature
- bouwers en leiders

INTA Inventief

- sterk gedefinieerde interesses
- goed in logisch redeneren
- houden van theorie, wetenschap, ideeën
- vastberaden, richten zich op interessegebieden

INTZ Strategisch

- zelfstandige denkers
- ontwikkelen strategie op basis van duidelijke visie
- grote prestatiegerichtheid
- benadrukken competentie

NT Competent en Vooruitstrevend

Sterke kanten

Je hebt waarschijnlijk sterke kanten (d.w.z. gedragingen, vaardigheden en competenties) die veel voorkomen bij jouw persoonlijkheidstype. Lees onderstaande sterke kanten goed door en noteer welke sterke kanten op jou van toepassing zijn. Het is belangrijk dat je vaststelt welke sterke kanten jou gemakkelijk afgaan, omdat dit de kwaliteiten zijn die je kunt gebruiken in je werkomgeving.

STERKE PUNTEN VAN EEN ISFA

Bijdragen aan een organisatie

- Heeft een optimistische houding en kijk op zaken.
- Is niet bang voor risico en verandering, vooral niet als hij of zij degene is die hier de aanzet toe geeft.
- Richt zich op de menselijke kant van het werk en het welzijn van anderen.
- Is tactisch van aard; houdt van uitdaging, afwisseling en niet-herhalende werkzaamheden.
- Wil met oplossingen en resultaten invloed uitoefenen.
- Zorgt voor vakmanschap en esthetiek in zijn of haar werk.
- Wil graag hindernissen overwinnen.
- Is nadenkend en praktisch; lost acute en concrete problemen op.
- Brengt mensen en taken samen op een samenwerkingsgerichte manier.

Leiderschapsstijl

- Toont zich opgewassen tegen alle moeilijkheden en past zich makkelijk aan.
- Probeert de meest voor de hand liggende oplossing te vinden voor een probleem.
- Gebruikt persoonlijke loyaliteit samen met overtuigingskracht om anderen te motiveren.
- Vermijdt ondoorzichtige problemen en vindt dat je met praatjes geen gaatjes vult - hij of zij 'wil resultaat zien'.
- Is helemaal in zijn of haar element als hij of zij een crisis aanpakt.
- Geniet van uitdagingen en risico's nemen.
- Werkt bij voorkeur zelfstandig en heeft graag de leiding.
- Bewondert creatief initiatief van anderen.
- Is van mening dat macht en gezag te danken zijn aan uitstekend functioneren en niet aan rang.

Vragen ter overweging:

Waar kan je jouw sterke kanten het best gebruiken ?
In welke situaties of rollen zijn jouw sterke kanten het meest waardevol ?

AANTEKENINGEN

Groeimogelijkheden

Je hebt waarschijnlijk ook groeimogelijkheden – zwakke kanten of onderontwikkelde vaardigheden – die veel voorkomen bij jouw persoonlijkheidstype. Lees onderstaande groeimogelijkheden goed door en noteer welke op jou van toepassing zijn. Door groeimogelijkheden te herkennen, vergroot je je zelfbewustzijn en minimaliseer je je blinde vlekken.

GROEIMOGELIJKHEDEN VOOR EEN ISFA

- Ontwikkel het vermogen om kritische feedback te geven, om te gaan met conflicten en objectiever te zijn.
- Vat kritiek niet zo persoonlijk op - probeer het om te zetten in bruikbare feedback voor persoonlijke groei.
- Oefen het halen van deadlines en je aan schema's te houden.
- Leer een balans te vinden tussen de werkelijkheid van vandaag en 'het grote geheel'.
- Vergeet niet aandacht te besteden aan je persoonlijke behoeften om een burn-out te voorkomen.
- Leer voor jezelf op te komen zodat jouw bijdragen en prestaties opgemerkt worden.

Vragen ter overweging:

Denk aan situaties waarin je effectiever had kunnen zijn.
Wat had je anders kunnen doen ?
Hoe zullen nieuwe vaardigheden jouw werkprestatie kunnen beïnvloeden ?

AANTEKENINGEN

Communicatie en Samenwerking

Effectieve werkomgevingen zijn gebaseerd op effectieve communicatie en samenwerking. Onderstaande communicatiestijl en teamvoorkeuren zijn kenmerkend voor jouw type. Overweeg of ze ook op jou van toepassing zijn.

COMMUNICATIESTIJL

- Laat energie, opwinding en enthousiasme niet snel blijken.
- Neemt de tijd om na te denken alvorens een antwoord te geven.
- Geeft korte antwoorden; verdere informatie moet meestal uit hem of haar worden getrokken.
- Praat liever individueel met personen in plaats van met een hele groep.
- Ontvangt informatie het liefst in de vorm van een korte samenvatting.
- Gebruikt concrete en duidelijke taal.
- Communiceert liever door middel van daden dan van woorden.
- Vertelt over persoonlijke ervaringen om iets duidelijk te maken.
- Wordt overtuigd door persoonlijke, emotioneel gepresenteerde informatie.
- Richt de communicatie met anderen op het hier en nu.

TEAMVOORKEUREN

- Zet zich in om alles wat gedaan moet worden voor elkaar te krijgen.
- Zorgt voor kalme humor in het team.
- Komt met hier-en-nu ideeën die anderen vervolgens ten uitvoer kunnen brengen.
- Zorgt voor een grote dosis gezond verstand bij projecten en oplossingen.
- Kan anderen ergeren door zijn of haar extreme gevoeligheid.
- Heeft moeite met een team dat niet samenwerkt, niet meewerkt of geen informatie deelt.
- Kan zich ergeren aan teamleden die intolerant zijn tegenover de ideeën en bijdragen van anderen of die te laat komen en geen respect tonen voor anderen.

Vragen ter overweging:

Wanneer is jouw communicatiestijl het meest effectief ? Wanneer het minst ?
Wat is jouw bijdrage aan een team ?
Hoe zou je effectiever kunnen zijn ?

AANTEKENINGEN

Motivatie en Leren

Je motivatie zorgt ervoor dat je voldoening hebt in je werk en is belangrijk voor je productiviteit. Door inzicht te hebben in wat jou motiveert, kun je op zoek gaan naar situaties of taken die het best bij jouw persoonlijkheid passen. Door meer inzicht te hebben in je voorkeur voor bepaalde leerstijlen kun je erachter komen hoe jij het beste leert. Hieronder staan motivatiebronnen en gewenste leerstijlen die op jouw type betrekking hebben. Lees deze goed door en bekijk of ze op jou van toepassing zijn.

MOTIVATIEBRONNEN

- Houdt van omgevingen waarin hij of zij zich helemaal kan verdiepen in een project.
- Houdt van flexibele schema's en afwisselend werk.
- Verwelkomt verrassingen en crisissituaties.
- Geniet van afwisseling, uitdaging, opwinding en kansen om problemen op te lossen.
- Geeft de voorkeur aan praktische projecten die om actie vragen en concrete, specifieke en directe resultaten vereisen.
- Probeert niet te worden gebonden door regels, procedures, voorschriften, rangorde en strikte hiërarchische lijnen.
- Vermijdt te werken met 'onheilsprofeten en zwartkijkers'.

VOORKEURSLEERSTIJL

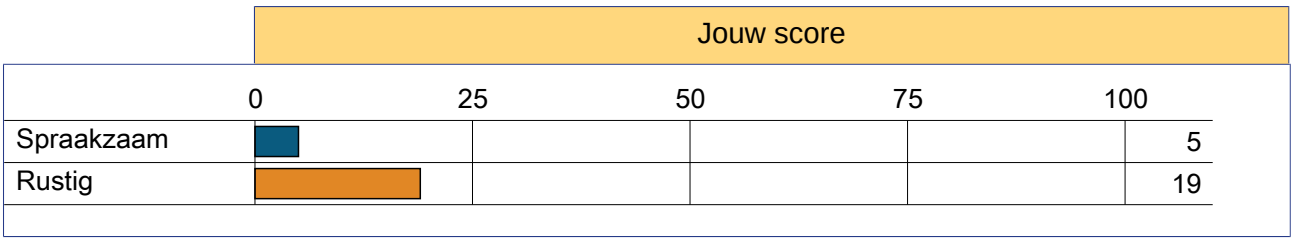
- Houdt van onderwerpen die relevant, praktisch, toepasbaar en mensgericht zijn.
- Geeft de voorkeur aan leeromgevingen waarin ruimte is voor flexibiliteit, vrijheid en spontaniteit.
- Leert het best via praktijkervaring.
- Floreert in een leeromgeving met zorgzame docenten en veel aanmoediging.

Vragen ter overweging:

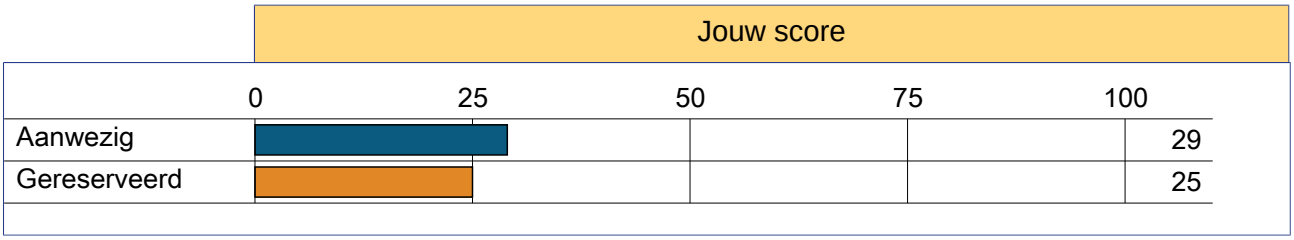
Wanneer ben je in je huidige werk het meest gemotiveerd ? Het minst gemotiveerd ?
Hoe leer je het best ?

AANTEKENINGEN

Een meer gedetailleerde kijk: Extraverting (Extravert) vs. Introverting (Introvert)

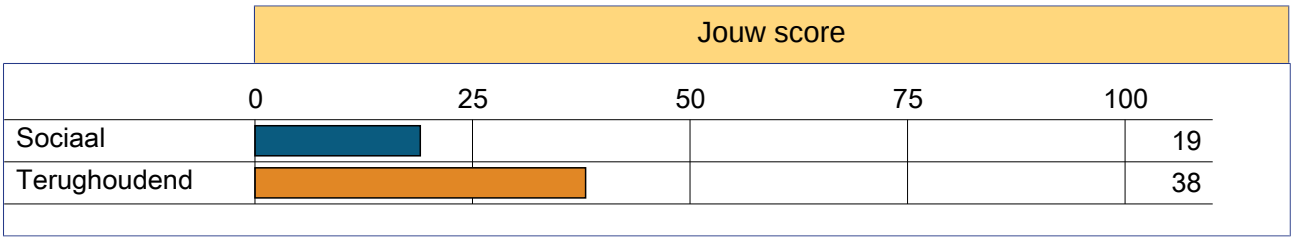


Spraakzaam: geanimeerd en expressief; houdt van gezelligheid en is graag onder de mensen; openhartig.
Rustig: kalm en rustig; teruggetrokken en op zichzelf; huiverig om iets over zichzelf te zeggen of gevoelens te uiten.

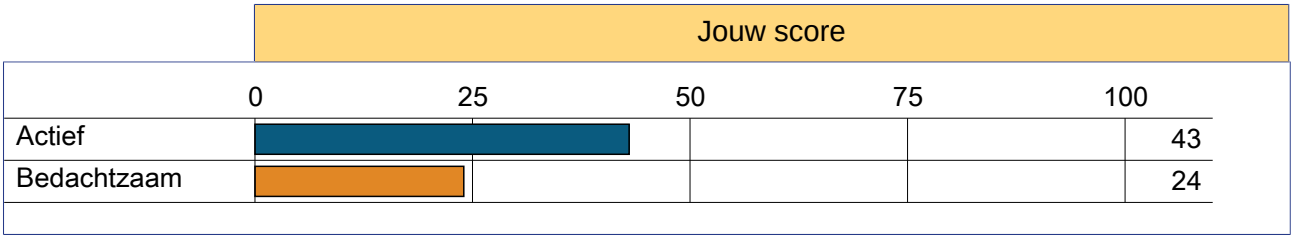


Buiten het Patroon: Het gaat hier om een score die tegengesteld is aan de score op de hoofddimensie

Aanwezig: vriendelijk en extravert; begint gesprekken; voelt zich prettig in leidinggevende rol; spreekt graag in het openbaar.
Gereserveerd: verlegen en bedeesd; laat anderen liever het gesprek beginnen; volgt het voorbeeld van anderen; houdt er niet van om in het openbaar te spreken.



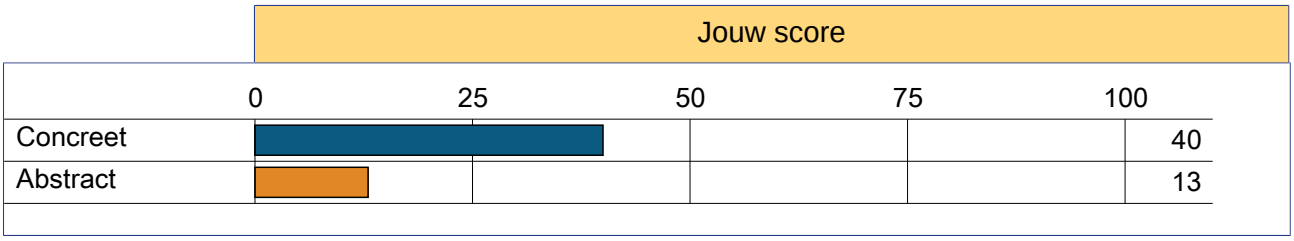
Sociaal: heeft een grote vriendenkring; houdt er niet van alleen te werken; vindt het leuk andere mensen te ontmoeten.
Terughoudend: heeft een paar goede vrienden; werkt graag alleen; kan zich lang achter elkaar concentreren.



Buiten het Patroon: Het gaat hier om een score die tegengesteld is aan de score op de hoofddimensie

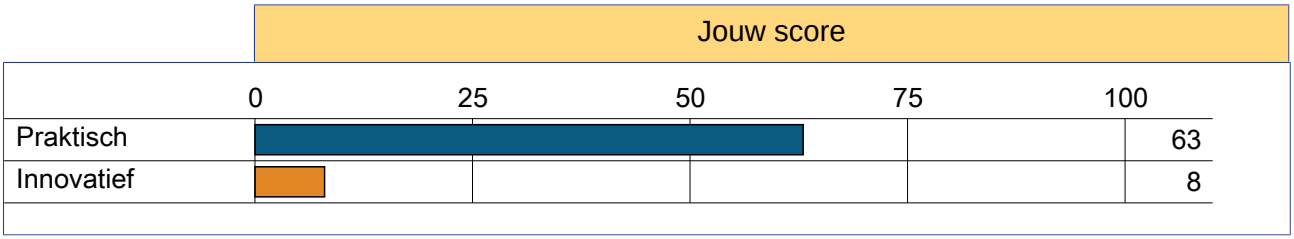
Actief: actief en energiek; zoekt stimulerende activiteiten; leert het liefst door te discussiëren.
Bedachtzaam: hecht waarde aan rust; heeft tijd voor zichzelf nodig om na te denken en zich opnieuw op te laden; leert het liefst door te lezen.

Een meer gedetailleerde kijk: Sensing (Feitelijk) vs. iNtuiting (Intuïtief)



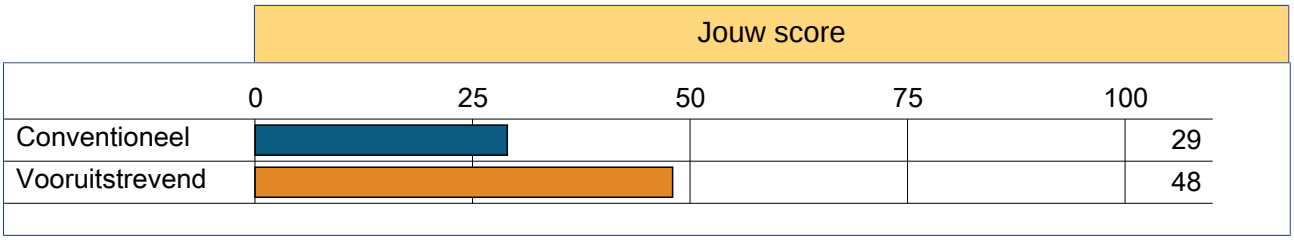
Concreet: werkt graag met tastbare feiten en "wat er is" in plaats van "wat zou kunnen zijn"; werkt graag details uit.

Abstract: werkt graag met ideeën en mogelijkheden; hecht waarde aan verbeeldingskracht; vindt details saai.



Praktisch: werkt liever volgens vaste methoden om eindresultaat te bereiken; houdt niet van improviseren.

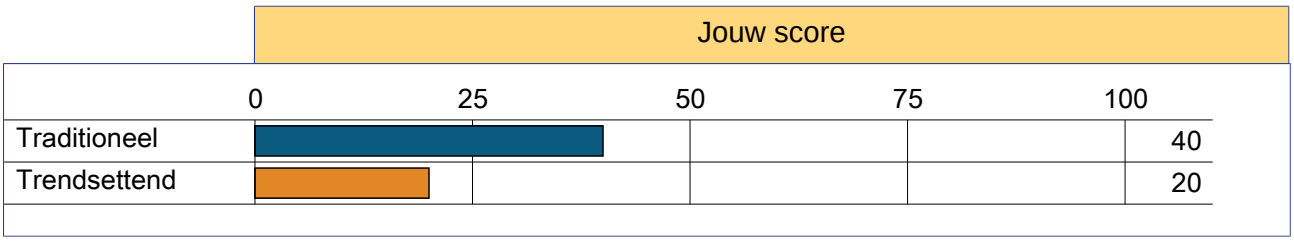
Innovatief: houdt van afwisseling en nieuwe ideeën; geniet ervan om een crisis te bezweren met een nieuwe oplossing.



Buiten het Patroon: Het gaat hier om een score die tegengesteld is aan de score op de hoofddimensie

Conventioneel: hecht aan gebruiken en tradities; werkt volgens aanvaarde beginselen; houdt er niet van om op te vallen.

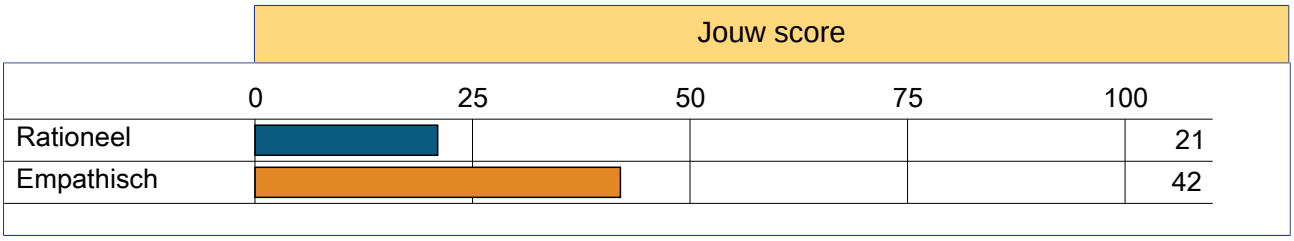
Vooruitstrevend: hecht aan inspiratie, uniciteit en originaliteit; op zijn/haar gemak wanneer hij/zij onconventioneel lijkt.



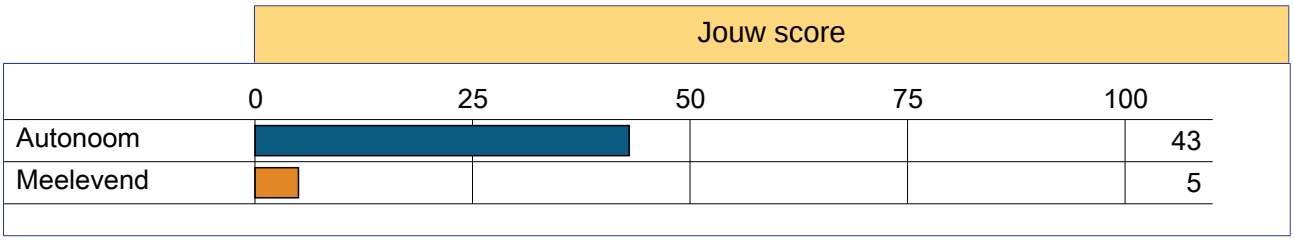
Traditioneel: voorspelbaar en werkt volgens vaste methoden; voorzichtig met feiten; verzet zich tegen veranderingen omwille van het veranderen.

Trendsettend: richt zich op verandering en het grote geheel; is op zoek naar nieuwe trends; vindt routine saai.

Een meer gedetailleerde kijk: Thinking (Denken) vs. Feeling (Voelen)

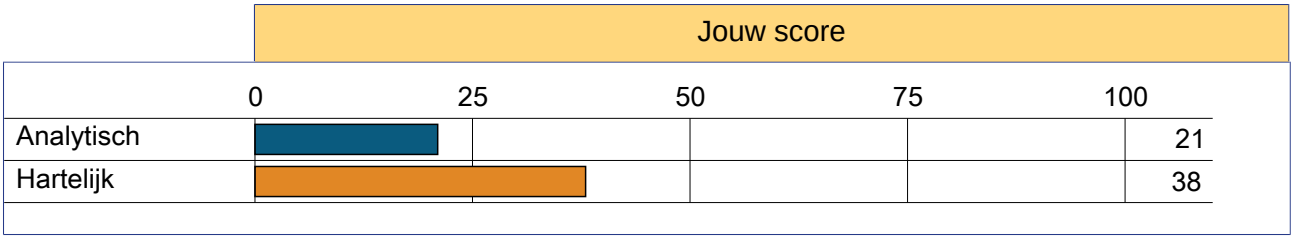


Rationeel: neemt beslissingen op basis van logische analyse; onpersoonlijke stijl van problemen oplossen.
Empathisch: neemt beslissing op basis van waarden en persoonsgerichte principes; empathische stijl van problemen oplossen.

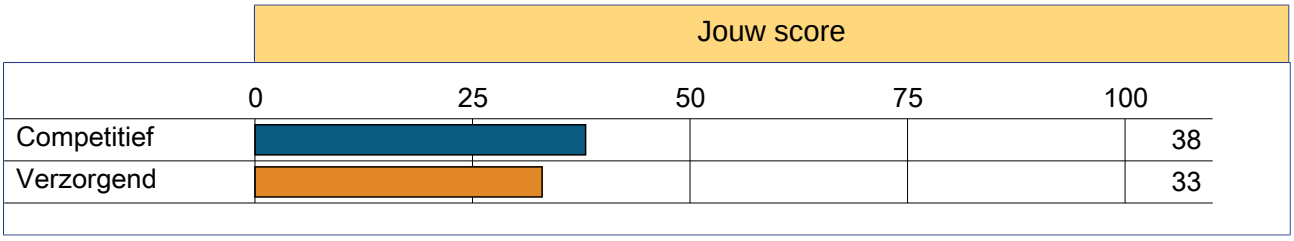


Buiten het Patroon: Het gaat hier om een score die tegengesteld is aan de score op de hoofddimensie

Autonoom: eerlijk, onpartijdig, objectief en zelfstandig; meer taak- dan relatiegericht.
Meelevend: houdt rekening met gevoelens, meningen en behoeften van anderen; meer relatie- dan taakgericht.



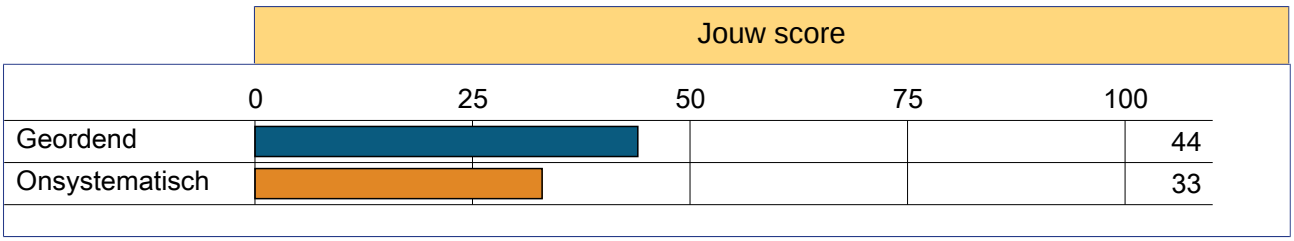
Analytisch: hecht aan logisch redeneren en wetenschappelijke beginselen bij het nemen van beslissingen; analytische stijl.
Hartelijk: hecht aan hartelijkheid en medeleven bij het nemen van beslissingen; vriendelijke stijl.



Buiten het Patroon: Het gaat hier om een score die tegengesteld is aan de score op de hoofddimensie

Competitief: kritisch, sceptisch, nuchtere stijl; houdt van een stevige discussie.
Verzorgend: behulpzaam, tolerante en ondersteunende stijl; geeft de voorkeur aan eensgezindheid en houdt niet van confrontaties.

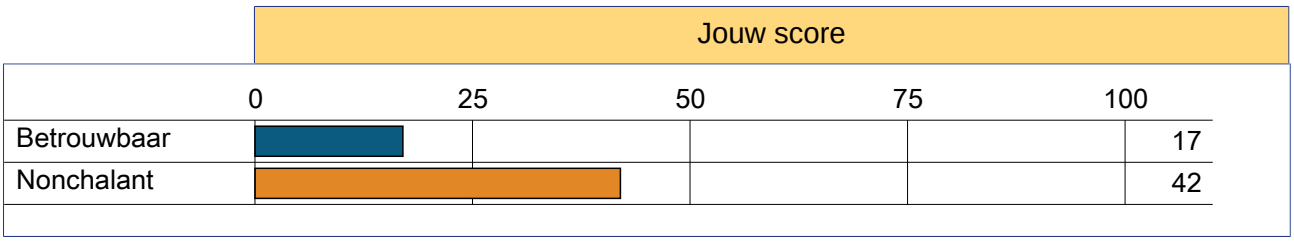
Een meer gedetailleerde kijk: organiZing (Georganiseerd) vs. Adapting (Flexibel)



Buiten het Patroon: Het gaat hier om een score die tegengesteld is aan de score op de hoofddimensie

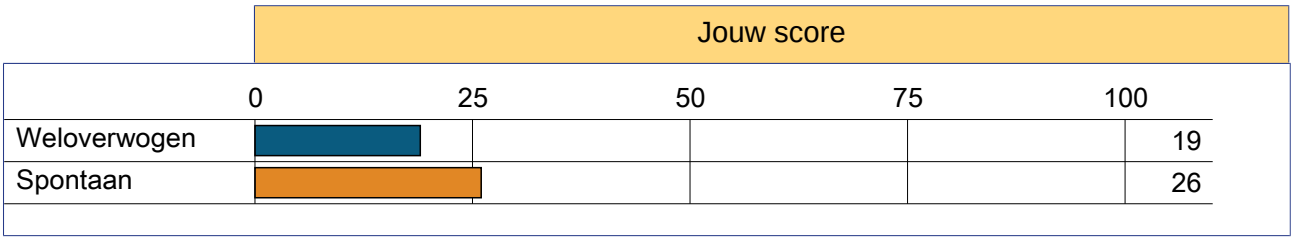
Geordend: houdt van schema's en van dingen af te maken; legt de nadruk op planning, het anticiperen op onvoorziene gebeurtenissen en organisatie.

Onsystematisch: houdt ervan dingen uit te werken wanneer deze zich voordoen; legt de nadruk op aanpassing en flexibiliteit.



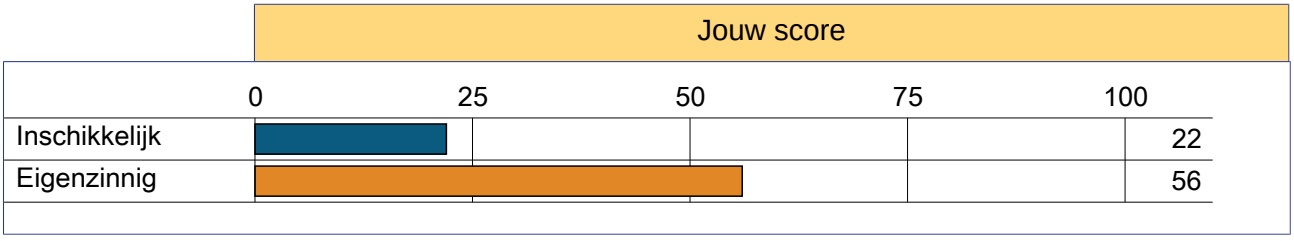
Betrouwbaar: punctueel, verantwoordelijk, ordelijk, vroege starter die de dingen graag af krijgt.

Nonchalant: houdt van een verzetje; wordt gestimuleerd door deadlines; stelt uit; werkt goed onder druk.



Weloverwogen: is precies en voorzichtig, vermijdt risico's en is doelgericht; geeft de voorkeur aan een geregelde, niet impulsieve levensstijl.

Spontaan: veranderlijk en opportunistisch; vindt het niet erg om risico's te nemen; soms impulsief.



Inschikkelijk: geeft de voorkeur aan veiligheid, stabiliteit en structuur; meest effectief met duidelijke doelen en leiding.

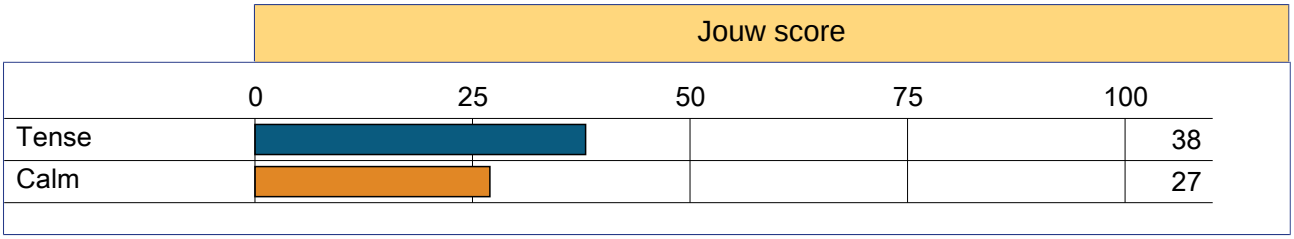
Eigenzinnig: geeft er de voorkeur aan eigen regels en doelen te stellen; werkt effectief zonder structuur.

Reactie op dagelijkse stressfactoren

Het is van belang dat je begrijpt hoe je reageert op stress in het dagelijks leven. Je resultaten op de hoofddimensie en de subschalen, die onder de grafiek met de scores van de hoofddimensie staan, geven aan hoe je meestal reageert op stress.

TENSE (GESPANNEN) VS. CALM (KALM)

Je hebt een LICHTE voorkeur voor Tense (Gespannen)

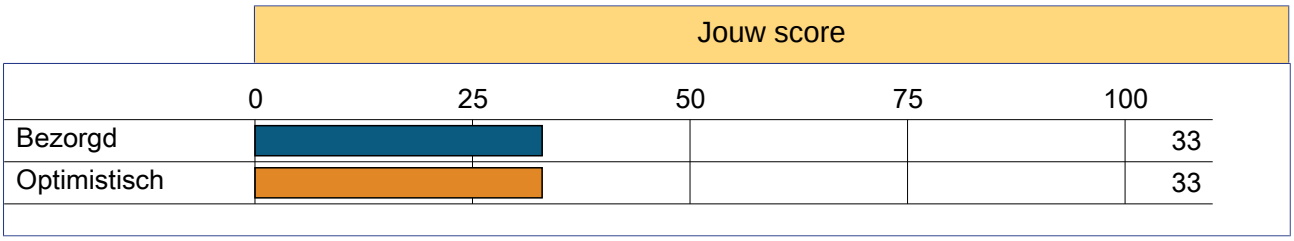


Tense (Gespannen)

- onzeker en voorzichtig
- onzeker over de mogelijke gevolgen van handelingen
- maakt zich zorgen om dingen die niet kunnen worden veranderd
- maakt zich druk om wat anderen vinden

Calm (Kalm)

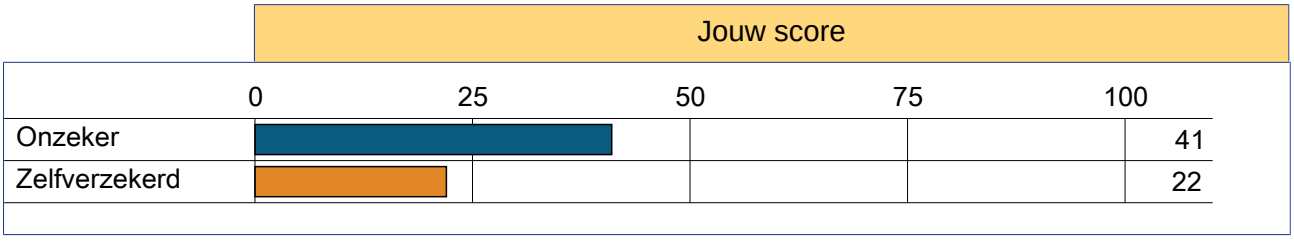
- optimistisch en zelfverzekerd
- maakt zich niet druk om wat anderen vinden
- kalm en ontspannen waar anderen zich zorgen kunnen maken
- blijft niet stilstaan bij dingen die niet kunnen worden veranderd



Buiten het Patroon: Het gaat hier om een score die tegengesteld is aan de score op de hoofddimensie

Bezorgd: maakt zich zorgen om de toekomst en onvoorspelbare gebeurtenissen; neemt ondoordachte opmerkingen persoonlijk op.

Optimistisch: voelt zich op zijn/haar gemak in onbekende of onvoorspelbare situaties; trekt zich niets aan van ondoordachte opmerkingen.

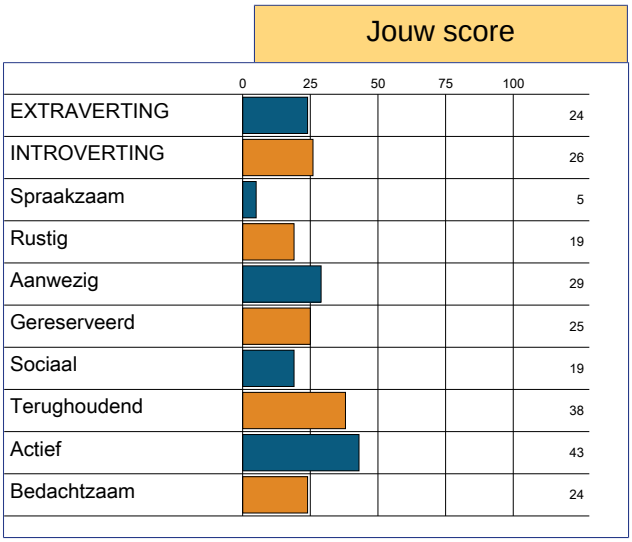


Onzeker: aarzelend, snel in verlegenheid gebracht en maakt zich vrij druk om wat anderen vinden.

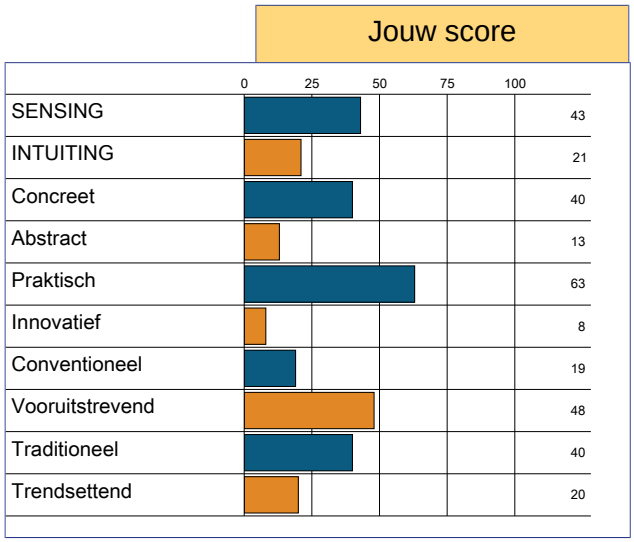
Zelfverzekerd: besluitvaardig, zelfverzekerd en maakt zich niet snel druk om wat anderen vinden.

Samenvattend rapport

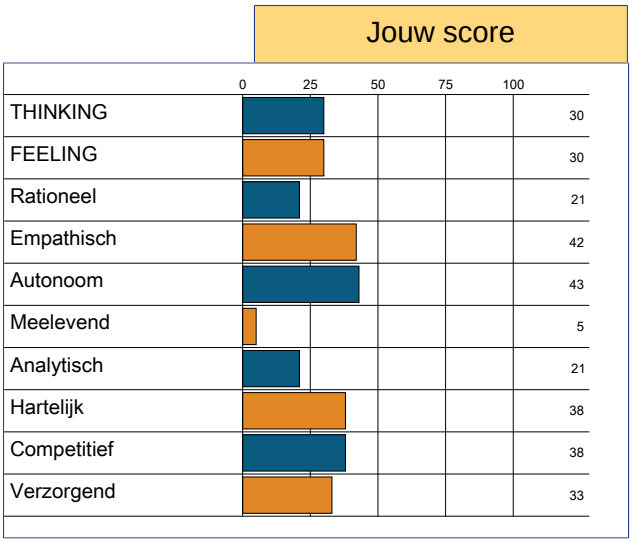
Energie richten



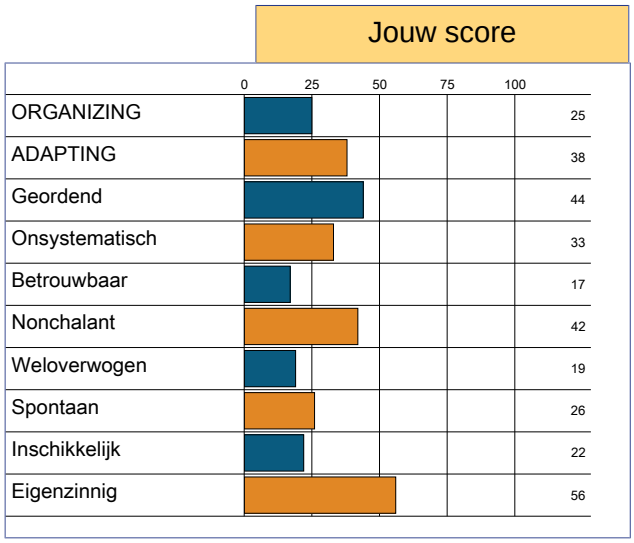
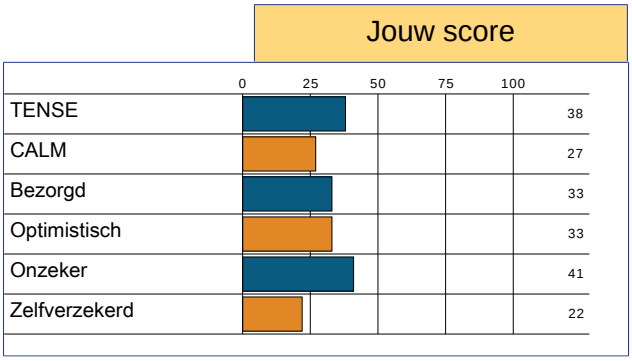
Informatie verzamelen



Beslissingen nemen



Levenstijl oriëntatie



Reactie op dagelijkse stressfactoren