

Kimberley Basslé

Inspirerende en praktische
persoonlijke ontwikkeling



Inhoudspagina

Inleiding tot Lumina Emotion	04
Jezelf begrijpen & ontwikkelen: de 4 vaardigheden	06
Je emotionele eigenschappen woordwolk	08
Je topkwaliteiten	09
Mogelijke ontwikkelpunten	10
Je emotionele eigenschappen mandala's	11
Je emotionele eigenschappen: overzicht	13
Je emotionele eigenschappen: instinctieve persona	14
Je emotionele eigenschappen: dagelijkse persona	15
Je emotionele eigenschappen: overbelaste persona	16
Je emotionele eigenschappen: alle drie de persona's	17
Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona	18
Je emotionele eigenschappen mandala's Instinctieve persona	21
Je emotionele eigenschappen mandala's Dagelijkse persona	23
Je emotionele eigenschappen mandala's Overbelaste persona	25
Je emotionele eigenschappen mandala's Alle drie de persona's	27
Je kwaliteiten en mogelijke valkuilen	28
Je instinctieve zelf	30
Je dagelijkse zelf	31
Je overbelaste zelf	32
Je emotionele flexibiliteit	33
Mensen en relaties	34
Besluitvorming	36
De 4 vaardigheden: overzicht	37
Zelfbewust zijn	38
Bewust zijn van anderen	39
Omgaan met emoties	40
Zinvolle actie ondernemer	41
Algehele emotionele intelligentie	42
Je top krachten – emotionele vaardigheden	43

Inhoudspagina

Mogelijke ontwikkelpunten – emotionele vaardigheden	44
Definities emotionele sparks	45
Definities emotionele reactors	46
Interpretatiegids	47
Interpretation Guide 2	48
Je stijl bij beantwoording van de vragenlijst	49
Personaverschil – instinctieve en dagelijkse	50
Personaverschil – I en D met O	51
Jouw persoonlijke feedback	52

Inleiding tot Lumina Emotion

Welkom bij je Lumina Emotion portret.

Je Lumina Emotion portret is een gepersonaliseerde assessment van je emoties en gedragingen, erop gericht om jou te helpen je zelfbewustzijn te vergroten en je persoonlijke en beroepsmatige relaties te verbeteren. Het Lumina Emotion portret legt de relatie bloot tussen je innerlijke gevoelens, je emoties en je gedragingen. Het bestudeert unieke gedragspatronen, inclusief de manier waarop je bepaalde gedragingen wellicht hoger of lager bijstelt om mogelijk te voldoen aan de behoeften van je omgeving. Ook richt het zich op de manier waarop je je kwaliteiten kunt overspelen en wijst het op potentiële blokkades ten bate van je interpersoonlijke effectiviteit. Het meet 16 emotionele eigenschappen, die zijn onderverdeeld in 8 emotionele sparks en 8 emotionele reactors, alsook algehele effectiviteit in de 4 toepassingen.

Het portret richt zich op de volgende gebieden

Je emotionele sparks

De emotionele sparks zijn een reeks van primaire voorkeuren, houdingen en gedragingen die verbonden zijn met 4 van de 5 kerngebieden van persoonlijkheid, waarbij het accent ligt op:

- Houding naar anderen
- Structuur en doelen
- Nieuwsgierigheid en verandering
- Richten van energie en emotionele expressie



Je emotionele reactors

De emotionele reactors zijn een reeks van primaire voorkeuren, houdingen en gedragingen die verbonden zijn met het 5de kerngebied van persoonlijkheid. Dat gebied is gerelateerd aan emotionele stabiliteit en legt het accent op:

- Levensvisie
- Eigenwaarde
- Emotionele intensiteit
- Relatie met stress



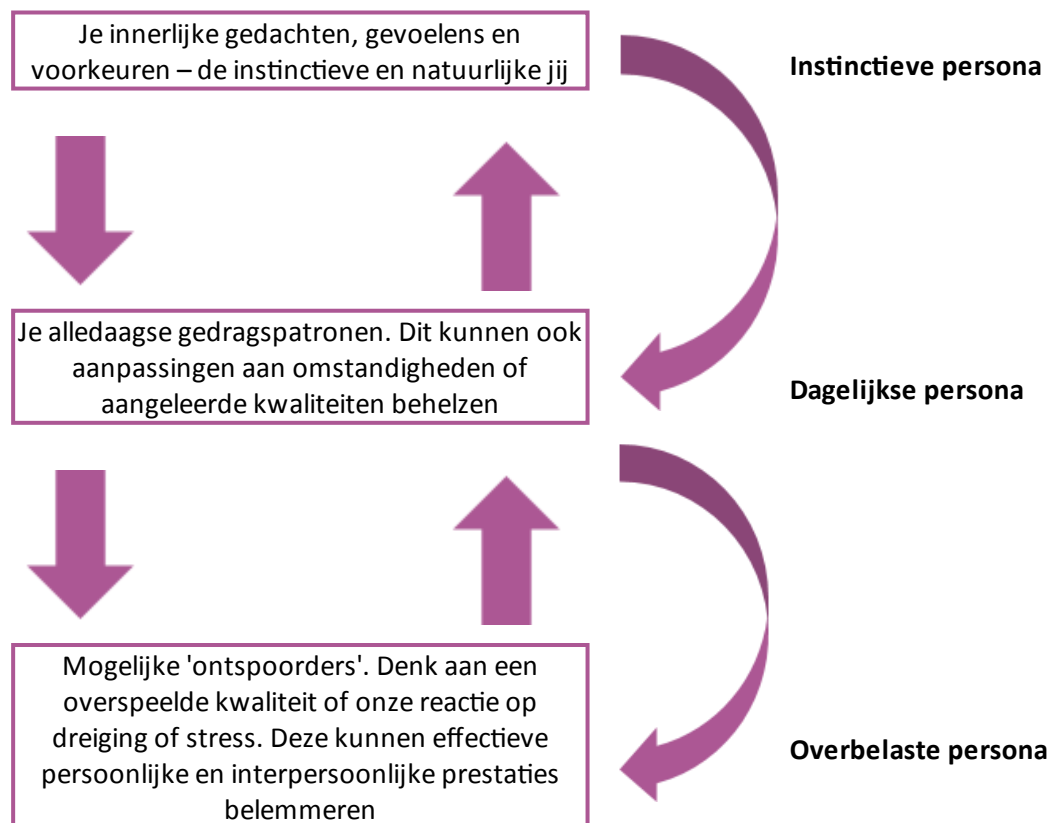
De 4 vaardigheden

De 4 vaardigheden geven een snapshot van je totale effectiviteit in zelfbewust zijn, bewust zijn van anderen, omgaan met emoties en zinvolle actie ondernemen. Belangrijker nog, ze helpen in het verleggen van je focus naar mogelijke ontwikkelpunten en in het begrijpen van de relatie tussen je 16 emotionele eigenschappen en deze 4 vaardigheden.

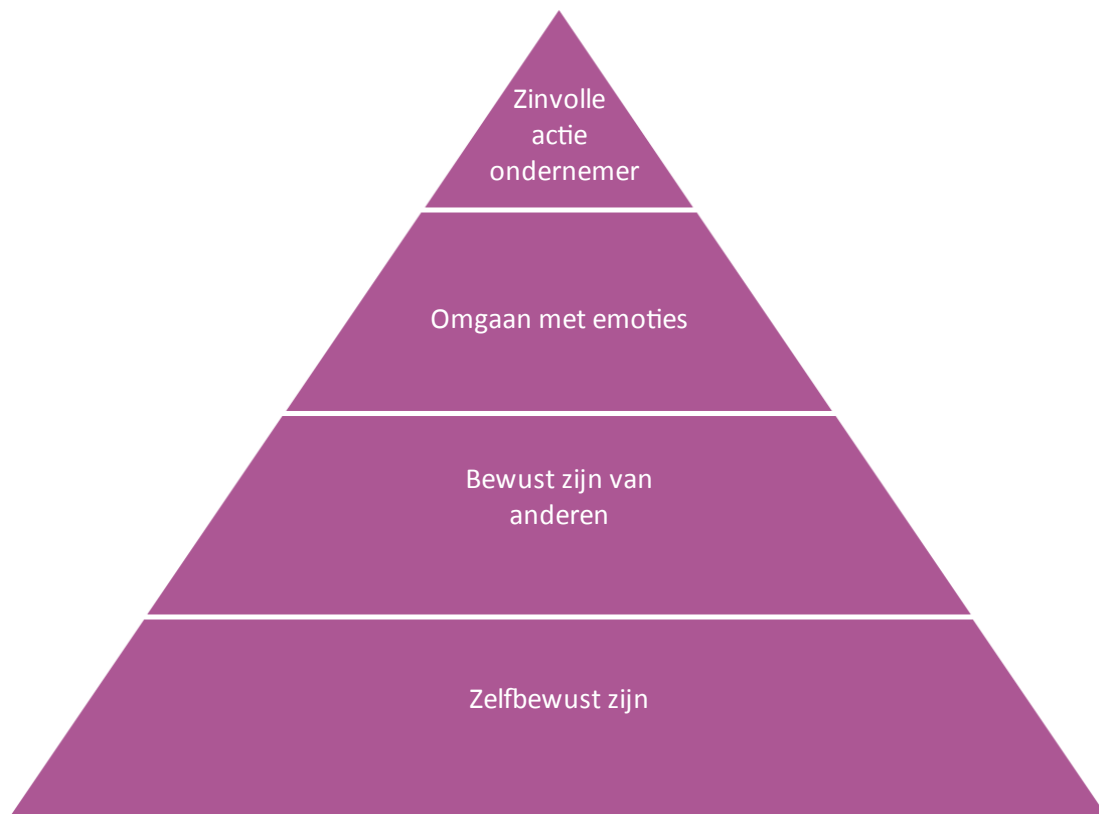
Inleiding tot Lumina Emotion

Lumina Emotion bekijkt de 'hele persoon' middels het bijeenbrengen van drie perspectieven of 'lenzen' om te begrijpen wie we zijn. Persoonlijkheid is van nature complex en dynamisch en deze drie perspectieven onthullen hoe onze innerlijke gevoelens, dagelijkse gedragingen en stressreacties zich tot elkaar verhouden. We verwijzen naar deze drie perspectieven als de drie persona's.

De drie persona's zijn:



Jezelf begrijpen & ontwikkelen: de 4 vaardigheden



Jezelf begrijpen & ontwikkelen: de 4 vaardigheden





Je topkwaliteiten

Top 5 - overzicht

Gebaseerd op hoogste scores van de 16 emotionele eigenschappen (instinctieve en dagelijkse persona gecombineerd) en de 4 vaardigheden

Hartstochtelijk	93%
Bescheiden	88%
Beteugelt emoties	74%
Introspectief	66%
Waakzaam	62%

Top geclaimde kernkwaliteiten

Gebaseerd op het aantal onderwerpen geclaimd als kwaliteiten binnen de 4 vaardigheden en binnen de instinctieve en dagelijkse onderwerpen van de 16 emotionele eigenschappen

Je hebt geen krachten geclaimd

Top 5 - persona en vaardigheden toepassingsniveau

Intense beleving	99%
Neemt intuïtieve beslissingen	89%
Zelfontplooiend	89%
Privé	85%
Pretentieloos	82%

Mogelijke ontwikkelpunten

Laag geclaimde emotionele eigenschappen en vaardigheidstoepassingen

Gebaseerd op de laagste scores van de 16 emotionele eigenschappen (instinctieve en dagelijkse persona gecombineerd) en de 20 vaardigheidstoepassingen

Toont emoties	1%
Zelfverzekerd	7%
Evenwichtig	11%
Geaard	12%
Onafhankelijk van anderen	14%

Top geclaimde ontwikkelpunten

Gebaseerd op het aantal onderdelen geclaimd als ontwikkelpunt binnen de 16 emotionele eigenschappen en 4 vaardigheden

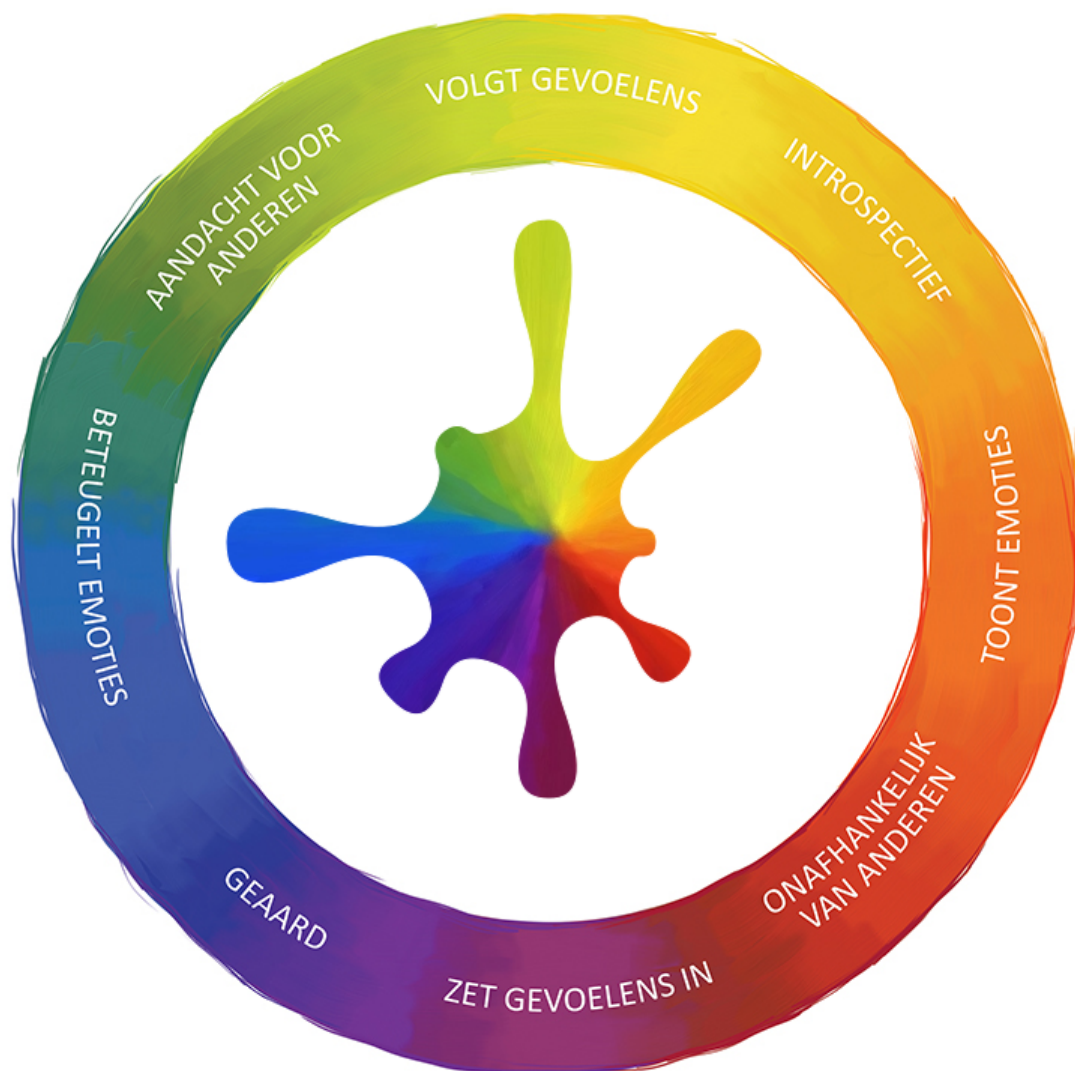
Je hebt geen ontwikkelingen geclaimd.

Top 5 hoogst geclaimde overbelastingen

Neemt overhaaste beslissingen	95%
Grillig	94%
Gesloten	91%
Geremd	89%
Overweldigd	88%

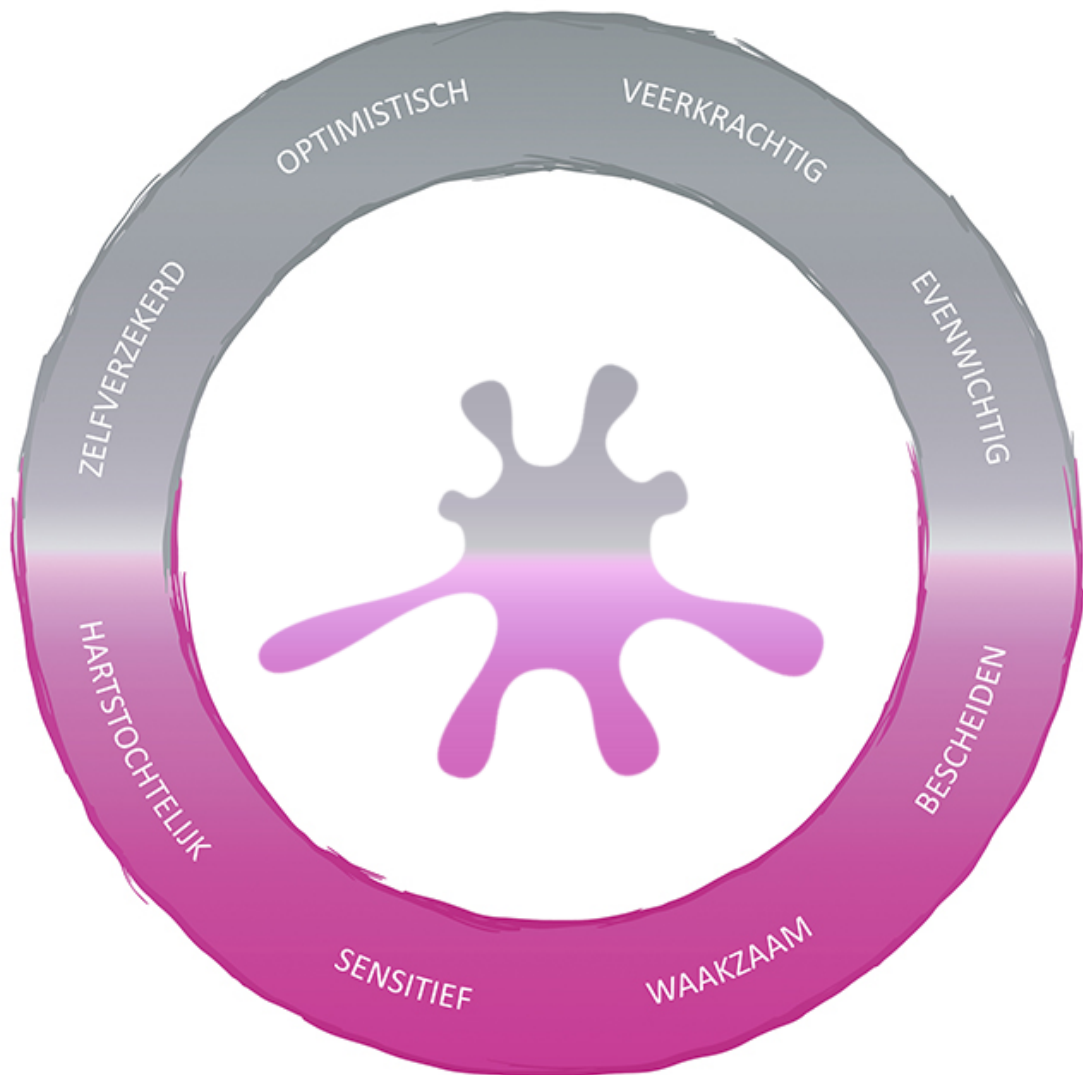
Je emotionele eigenschappen mandala's

Je emotionele sparks



Je emotionele eigenschappen mandala's

Je emotionele reactors



Je emotionele eigenschappen: overzicht

Aandacht voor anderen

Zonder oordeel
Begripvol naar anderen
Pleaser 18%



Onafhankelijk van anderen

31%
Sceptisch over anderen
Autonoom
Kritisch

Volgt gevoelens

Intuïtief
Neemt intuïtieve
beslissingen
Neemt overhaaste
beslissingen 83%



Zet gevoelens in

58%
Beheerst
Prestatiegericht
Ontzegt zich erkenning

Introspectief

Zelf-analyserend
Zelfontplooiend
Voortdurend kritisch op
zichzelf 71%



Geaard

45%
Geroutineerd
Realistisch
Gesloten

Toont emoties

Zoekend naar prikkels
Enthousiast
Overenthousiast 1%



Beteugelt emoties

83%
Zoekend naar kalmte
Privé
Geremd

Optimistisch

Positief
Opgewekt
Overdreven optimistisch 36%



Waakzaam

68%
Voorzichtig
Bezorgd
Pessimistisch

Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen
Uiterlijk zelfvertrouwen
Overmoedig 10%



Bescheiden

90%
Zelfkritisch
Pretentieloos
Onzeker

Evenwichtig

Sereen
Koelbloedig
Uitdrukkingsloos 26%



Hartstochtelijk

95%
Intense beleving
Vurig
Grillig

Veerkrachtig

Stressbestendig
Beheerst onder druk
Negeert stress 44%



Sensitief

69%
Gevoelig voor spanning
Gedreven door stress
Overweldigd

Je emotionele eigenschappen: instinctieve persona

Aandacht voor anderen

Zonder oordeel

16%

Vindt gemakkelijk de positieve aspecten in anderen



Onafhankelijk van anderen

26%

Sceptisch over anderen

Van nature wantrouwend over andermans bedoelingen

Volgt gevoelens

Intuïtief

17%

Volgt onderbuikgevoel en intuïtie



Zet gevoelens in

58%

Beheerst

Heeft van nature zelfdiscipline en beheerst impulsen

Introspectief

Zelf-analyserend

42%

Reflectief en geniet van bezig zijn met zelfanalyse



Geaard

56%

Geroutineerd

Heeft een voorkeur voor vasthouden aan het vertrouwde

Toont emoties

Zoekend naar prikkels

5%

Energiek en geniet van opwinding en reuring



Beteugelt emoties

48%

Zoekend naar kalmte

Onopvallend en gemotiveerd door eigen innerlijke wereld

Optimistisch

Positief

68%

Kan gemakkelijk de positieve kanten van dingen zien



Waakzaam

69%

Voorzichtig

Van nature geneigd ongerust te zijn en zich zorgen te maken

Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen

2%

Beschikt over innerlijk zelfvertrouwen



Bescheiden

79%

Zelfkritisch

Hard voor zichzelf en zichzelf niet serieus nemend

Evenwichtig

Sereen

30%

Van nature kalm en stabiel



Hartstochtelijk

99%

Intense beleving

Voelt dingen intens

Veerkrachtig

Stressbestendig

17%

Voelt zich in staat om druk en stress aan te kunnen



Sensitief

75%

Gevoelig voor spanning

Gefrustreerd door verstoringen en tegenslagen

Je emotionele eigenschappen: dagelijkse persona

Aandacht voor anderen

Begripvol naar
anderen

36%

Toont zich emotioneel bewust van anderen



Onafhankelijk van anderen

17%

Autonoom

Onafhankelijk en zelfstandig

Volgt gevoelens

Neemt intuïtieve
beslissingen

89%

Neemt spontane beslissingen



Zet gevoelens in

30%

Prestatiegericht

Gericht op succes en persoonlijke prestaties

Introspectief

Zelfontplooiend

89%

Omarmt zelfontplooiing en leren



Geaard

3%

Realistisch

Realistisch en praktijkgericht

Toont emoties

Enthousiast

1%

Open en expressief, toont gemakkelijk enthousiasme



Beteugelt emoties

85%

Privé

Heeft controle over het waar en wanneer uiten van emoties

Optimistisch

Opgewekt

16%

Toont een open en enthousiaste houding



Waakzaam

39%

Bezorgd

Overweegt wat kan misgaan en minimaliseert risico's

Zelfverzekerd

Uiterlijk
zelfvertrouwen

31%

Naar buiten toe zelfbewust en zelfverzekerd



Bescheiden

82%

Pretentieloos

Bescheiden en pretentieloos

Evenwichtig

Koelbloedig

4%

Goedmoedig en sereen



Hartstochtelijk

63%

Vurig

Gepassioneerd en geanimeerd

Veerkrachtig

Beheerst onder druk

76%

Lijkt kalm en bedaard onder druk



Sensitief

18%

Gedreven door
stress

Handelt onder druk met urgentie

Je emotionele eigenschappen: overbelaste persona

Aandacht voor anderen

Pleaser

32%

Offert eigen behoeften op om anderen te behagen

Onafhankelijk van anderen

68%

Kritisch

Zoekt naar fouten en is streng voor anderen

Volgt gevoelens

Neemt overhaaste beslissingen

95%

Neemt beslissingen impulsief en overhaast

Zet gevoelens in

73%

Ontzegt zich erkenning

Ziet af van vreugde bij het nastreven van doelen

Introspectief

Voortdurend kritisch op zichzelf

61%

Onderzoekt en over-analyseert zichzelf

Geaard

91%

Gesloten

Star in manieren en gesloten voor nieuwe ervaringen

Toont emoties

Overenthousiast

13%

Dramatisch en ongeremd

Beteugelt emoties

89%

Geremd

Terughoudend en zich niet uitdrukend

Optimistisch

Overdreven optimistisch

46%

Overdreven positief en onrealistisch

Waakzaam

73%

Pessimistisch

Probleemgericht en vermijdend

Zelfverzekerd

Overmoedig

39%

Opgeblazen eigendunk

Bescheiden

82%

Onzeker

Belemmerd door gebrek aan vertrouwen

Evenwichtig

Uitdrukkingsloos

84%

Niet-reagerend en onthoudt zich van het uiten van frustratie

Hartstochtelijk

94%

Grillig

Snel geprovoceerd en geïrriteerd

Veerkrachtig

Negeert stress

60%

Onbezorgd en met gebrek aan gevoel voor urgentie

Sensitief

88%

Overweldigd

Wordt opgejaagd en gespannen onder stress

Je emotionele eigenschappen: alle drie de persona's

Aandacht voor anderen

Zonder oordeel	16%
Begripvol naar anderen	36%
Pleaser	32%



Onafhankelijk van anderen

26%	Sceptisch over anderen
17%	Autonoom
68%	Kritisch

Volgt gevoelens

Intuïtief	17%
Neemt intuïtieve beslissingen	89%
Neemt overhaaste beslissingen	95%



Zet gevoelens in

58%	Beheerst
30%	Prestatiegericht
73%	Ontzegt zich erkenning

Introspectief

Zelf-analyserend	42%
Zelfontplooiend	89%
Voortdurend kritisch op zichzelf	61%



Geaard

56%	Geroutineerd
3%	Realistisch
91%	Gesloten

Toont emoties

Zoekend naar prikkels	5%
Enthousiast	1%
Overenthousiast	13%



Beteugelt emoties

48%	Zoekend naar kalmte
85%	Privé
89%	Geremd

Optimistisch

Positief	68%
Opgewekt	16%
Overdreven optimistisch	46%



Waakzaam

69%	Voorzichtig
39%	Bezorgd
73%	Pessimistisch

Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen	2%
Uiterlijk zelfvertrouwen	31%
Overmoedig	39%



Bescheiden

79%	Zelfkritisch
82%	Pretentieloos
82%	Onzeker

Evenwichtig

Sereen	30%
Koelbloedig	4%
Uitdrukkingsloos	84%



Hartstochtelijk

99%	Intense beleving
63%	Vurig
94%	Grillig

Veerkrachtig

Stressbestendig	17%
Beheerst onder druk	76%
Negeert stress	60%



Sensitief

75%	Gevoelig voor spanning
18%	Gedreven door stress
88%	Overweldigd

Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

Instinctieve persona



Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

Dagelijkse persona



Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

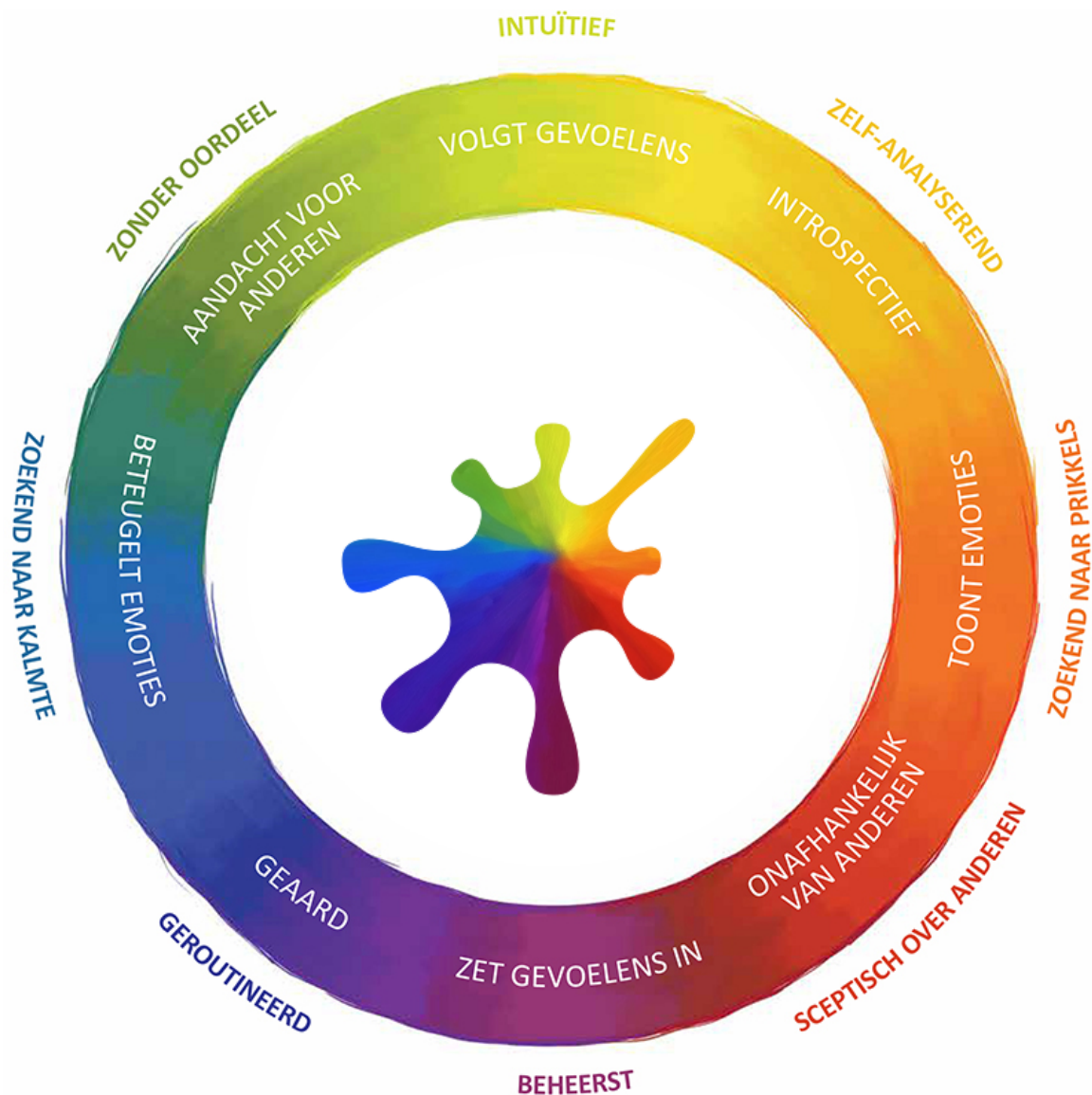
Overbelaste persona

Pessimistisch
Voortdurend kritisch op zichzelf
Uitdrukkingssloos
Geremd
Neemt overhaaste
beslissingen

Overenthousiast
Onzeker
Kritisch
erkenning
Ontzegt
zich
Grillig
Overweldigd
Pleaser
Gesloten
Overmoedig
Negeert
stress
Overdreven
optimistisch

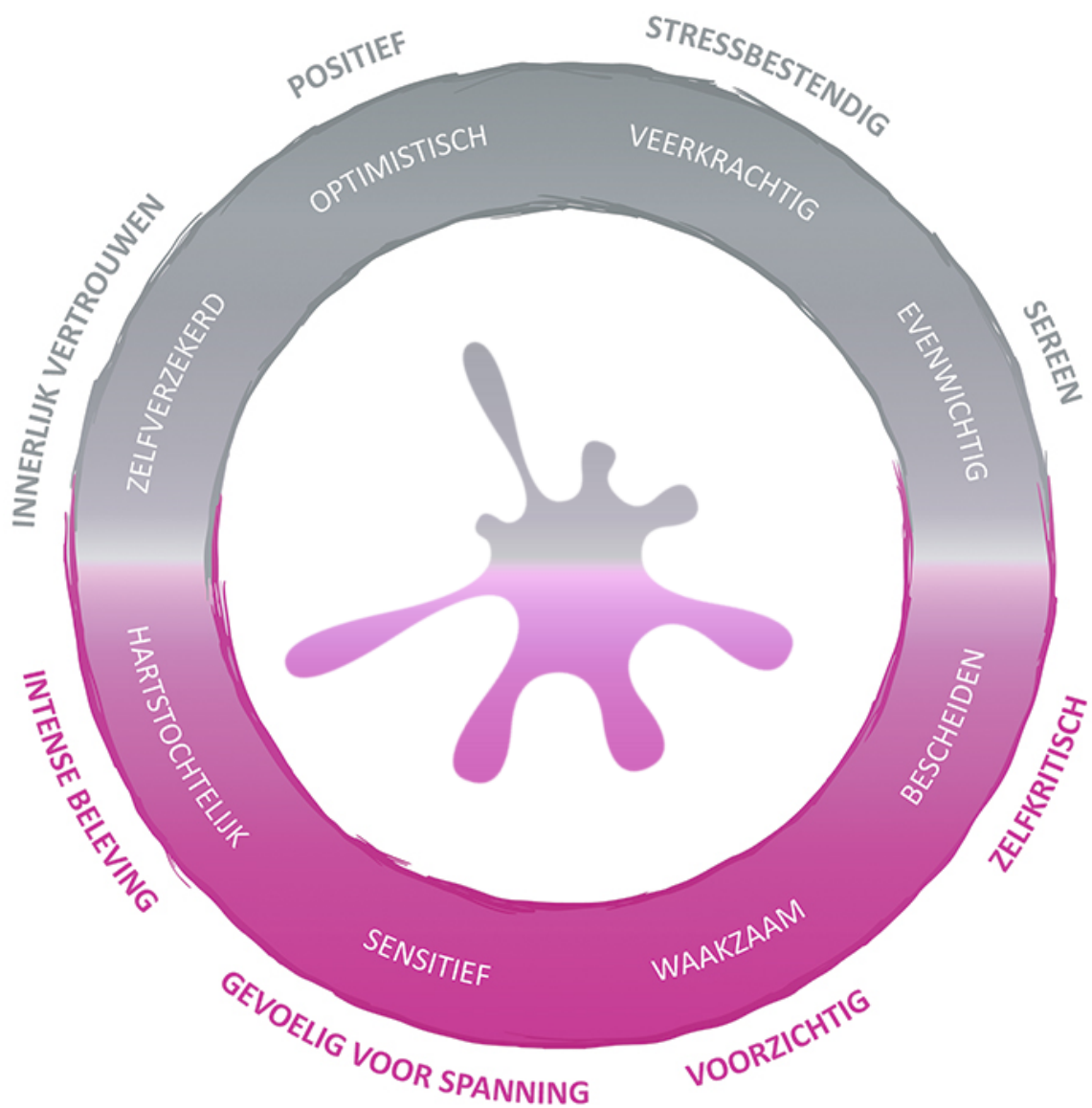
Je emotionele eigenschappen mandala's Instinctieve persona

Je emotionele sparks



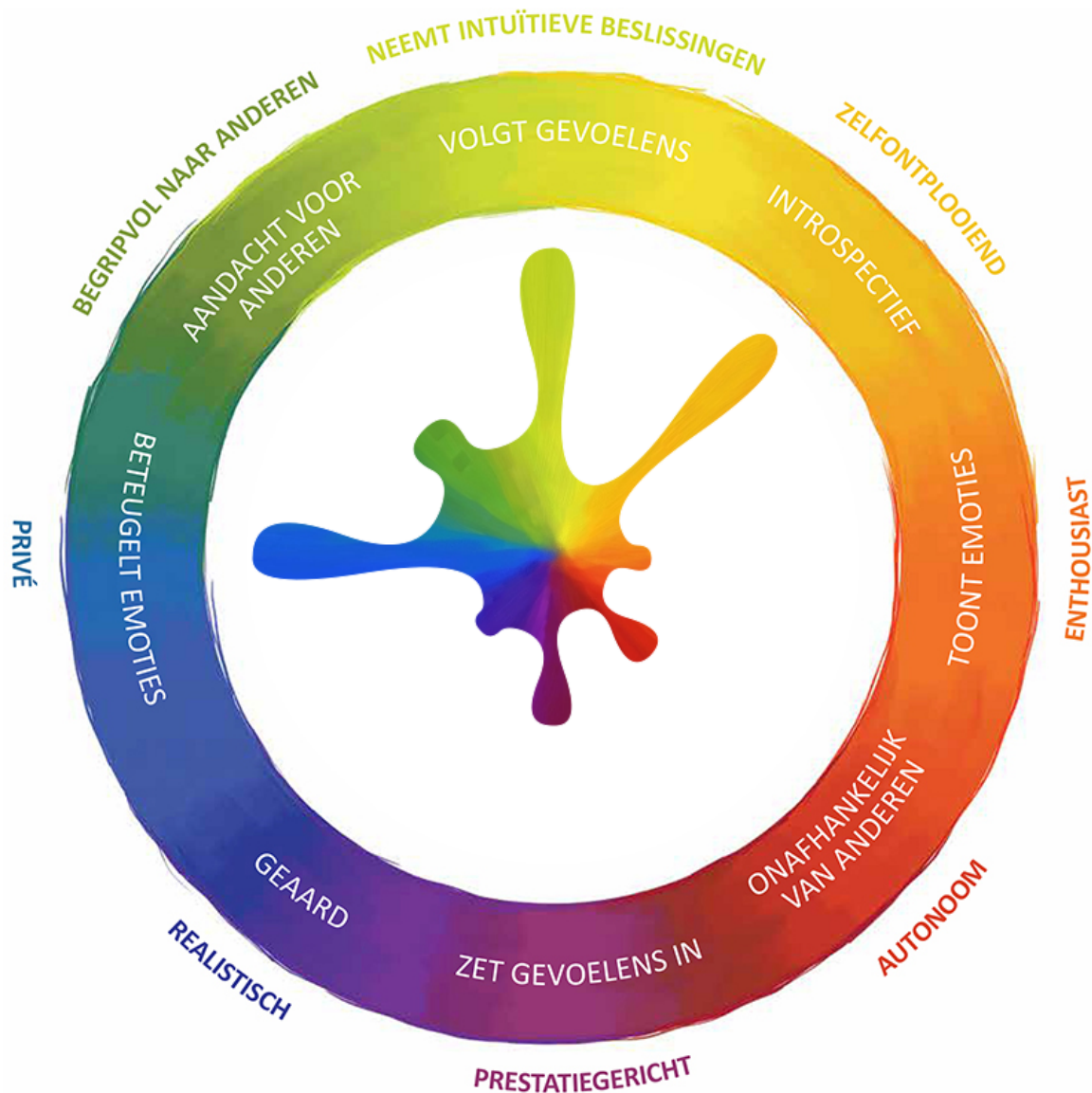
Je emotionele eigenschappen mandala's Instinctieve persona

Je emotionele reactors



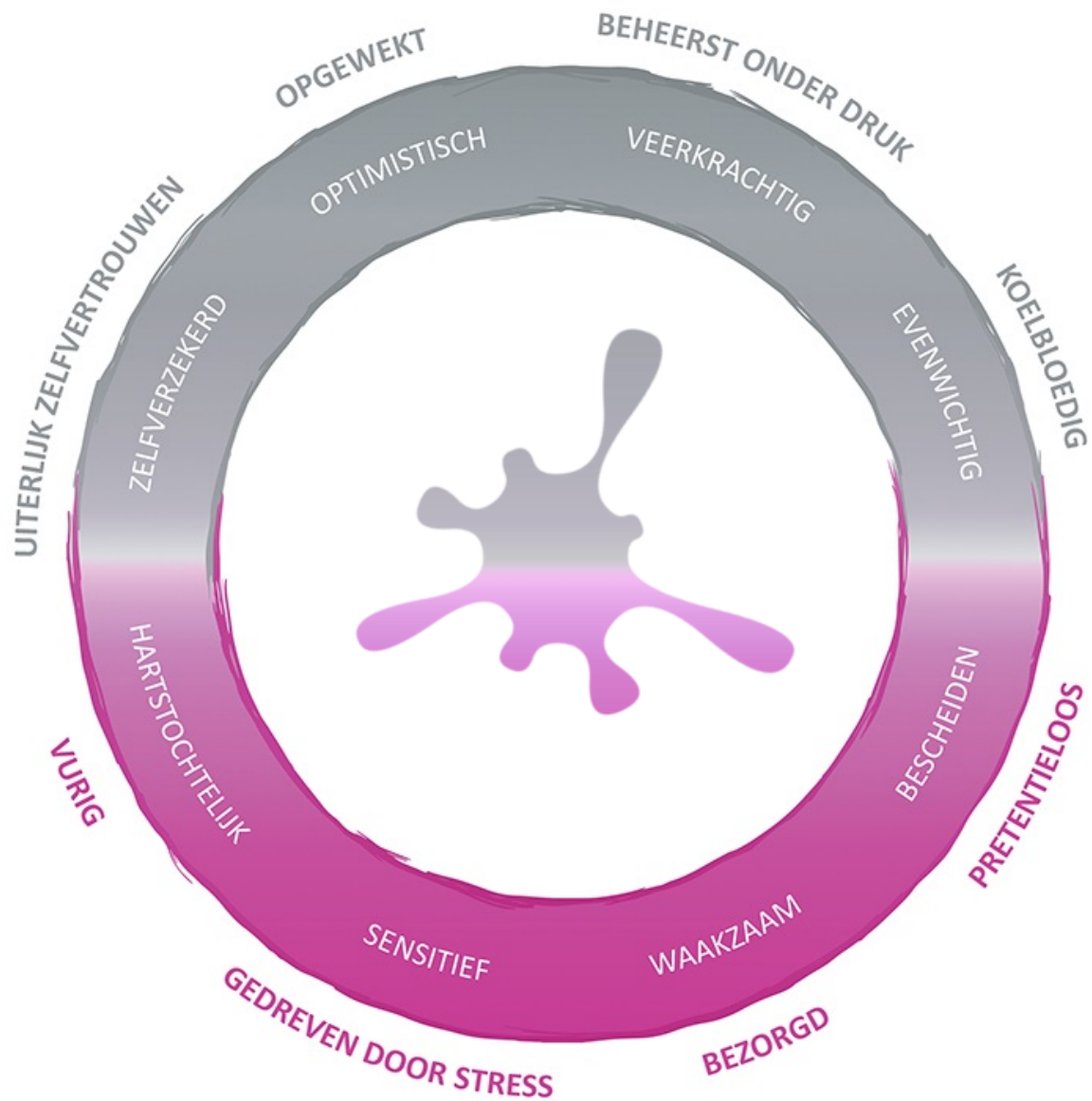
Je emotionele eigenschappen mandala's Dagelijkse persona

Je emotionele sparks



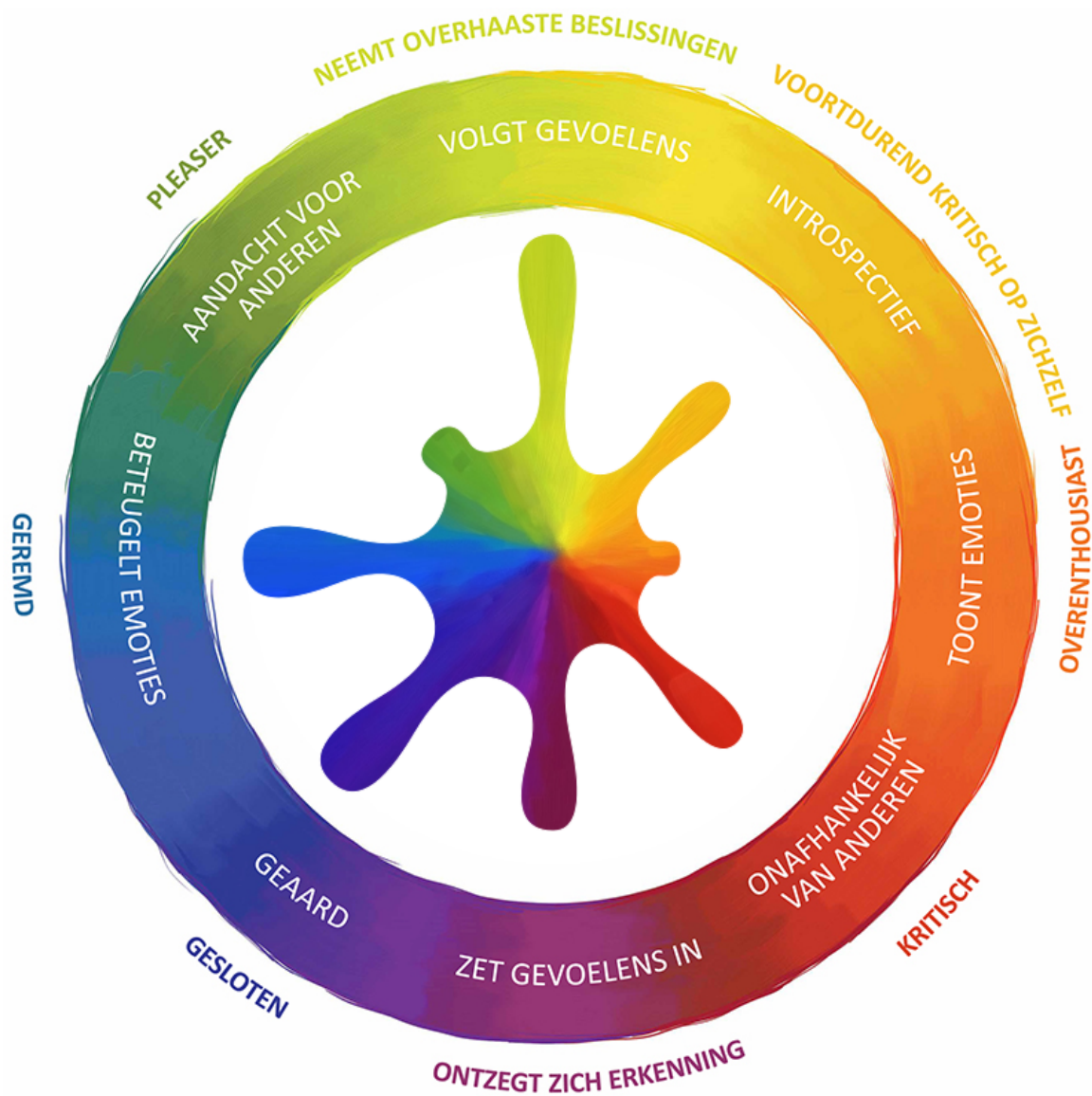
Je emotionele eigenschappen mandala's Dagelijkse persona

Je emotionele reactors



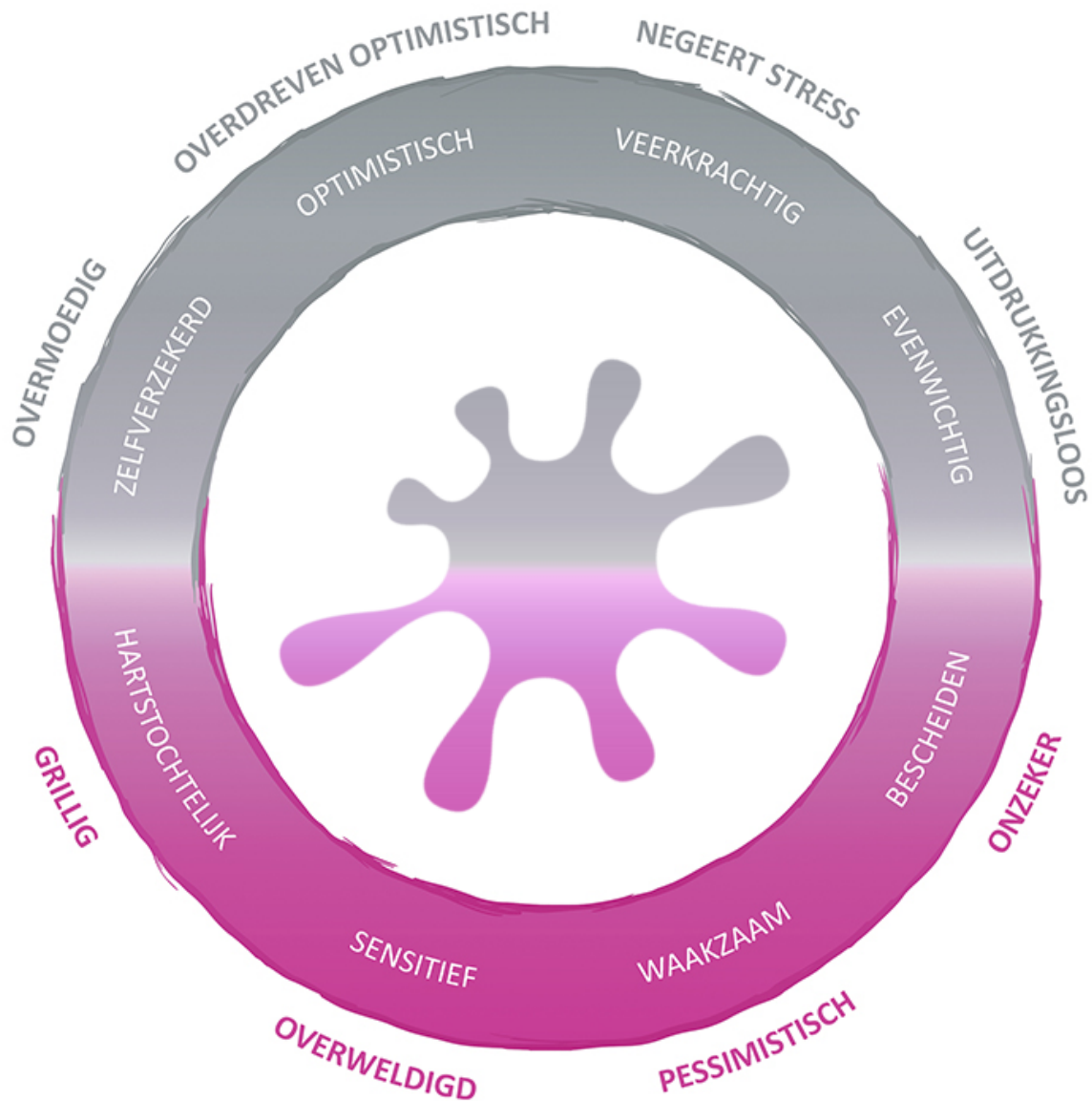
Je emotionele eigenschappen mandala's Overbelaste persona

Je emotionele sparks



Je emotionele eigenschappen mandala's Overbelaste persona

Je emotionele reactors



Je emotionele eigenschappen mandala's Alle drie de persona's



Instinctief



Dagelijks



Overbelast



Je kwaliteiten en mogelijke valkuilen

Kimberley, je natuurlijke kwaliteiten zijn:

- Je stelt hoge eisen aan en verwacht veel van jezelf.
- Bij successen zorg je ervoor dat degenen die hebben bijgedragen, worden erkend voor hun aandeel.
- Je voelt aan wanneer je het best je gevoelens met anderen kunt delen.
- Je kunt je emoties onder controle houden en je kalmte bewaren.
- Je kunt snel beslissingen nemen.
- Je reageert op veranderende omstandigheden en kan goed overweg met onduidelijkheden en gebrek aan structuur.

Dit zijn een aantal van jouw mogelijke valkuilen:

- Jouw weerstand om je manieren te veranderen of de boel om te gooien, ontnemt je soms nieuwe kansen.
- Je kunt wantrouwend zijn tegenover bepaalde veranderingen en terughoudend zijn in het uitdagen van de status quo.
- Onder druk kun je een kort lontje hebben en de controle over je emoties verliezen.
- Anderen kunnen huiverig zijn voor jouw opvliegenderheid en meer extreme reacties onder druk, wat hun vertrouwen in jou kan aantasten.
- Je bent geneigd om te snel conclusies te trekken en te haastig te reageren, waar je later wellicht spijt van krijgt.
- Je behoefte om een beslissing te nemen weerhoudt je ervan om alle informatie af te wachten, ook al is er tijd genoeg.

Je kwaliteiten en mogelijke valkuilen

Enkele suggesties voor verdere ontwikkeling:

- Raadpleeg personen die er andere opvattingen op na kunnen houden, vooral degenen die van nature het grotere geheel zien.
- Onthoud dat het inzoomen op alle tekortkomingen in een idee of suggestie pessimistisch kan overkomen en ontmoedigend kan zijn voor anderen. Probeer de volgende keer dat iemand een radicaler idee oppert, een stap terug te nemen en met open geest de potentiële mogelijkheden te verkennen, voordat je iets snel afwijst.
- Zoals Victor Frankel zei: "Tussen stimulus en respons bevindt zich een ruimte. In deze ruimte ligt onze macht om ons antwoord te kiezen." De volgende keer dat je je boos of gefrustreerd voelt, haal diep adem en pauzeer voordat je actie onderneemt. Anders kan het zijn dat je iets doet of zegt waar je spijt van krijgt en zelfs riskeert een relatie permanent te beschadigen.
- Wees bewust van je reactie wanneer je je bedreigd voelt. Vermijd het verheffen van je stem en vertel je boodschap in een gelijkmatig en gestaag tempo. Een verheven stem leidt er vaak toe dat anderen hun respect verliezen en impliceert dat de emotie het heeft gewonnen van de ratio.
- Houd er rekening mee dat niet iedereen zo comfortabel meegaat met de stroom als jij. Leer te herkennen wanneer anderen een meer gestructureerde aanpak wensen en hoe je rekening kunt houden met hun behoeften.
- Zorg ervoor dat anderen op de hoogte zijn van je plannen en als er iets in verandert. Anderen kunnen zich minder op hun gemak voelen als jij met een last-minute actie en meer tijd nodig hebben om te plannen en te heroverwegen.

Je instinctieve zelf

Je bent van nature gedisciplineerd en zelfredzaam. Je beschikt over zelfbeheersing en kunt je behoefte aan voldoening uitstellen. Je zult er een hekel aan hebben in situaties te worden gebracht waarin je snelle besluiten moet nemen en je instincten moet volgen. Je verkiest waarschijnlijk om duidelijke doelen te stellen en die vervolgens te realiseren.

Je voelt je waarschijnlijk het meest op je gemak als je de tijd krijgt om een vaste routine voor jezelf te ontwikkelen, waarvan je weet dat je die kunt volgen en waarmaken. Dit gaat jou makkelijker af dan het vrijmaken van tijd om goed naar jezelf te kijken en dubbelzinnige situaties uit te pluizen, die jou meer inzicht geven in je persoonlijke kwaliteiten en valkuilen.

Je bent iemand die het fijn vindt om tijd alleen door te brengen, omdat je je daarmee kan focussen op je innerlijke wereld, die vaak gonst van de gedachten. Daarmee kun je jezelf goed vermaken en zul je je niet snel vervelen in je eentje. Je kunt drukke omgevingen met veel hectiek en levendigheid soms overweldigend vinden en voelt dan de behoefte je terug te trekken om je batterij in stilte op te laden.

Je bent van nature gevoeliger voor stemmingswisselingen. Op sommige momenten kun je een zwaar juk voelen, vaak door de eisen van alledag maar ook door de druk die je jezelf oplegt. Als alles goed gaat, voel je je over het algemeen positief, maar kleine tegenslagen kunnen je een gefrustreerd en ontmoedigd gevoel geven.

Als het aankomt op stress ben je bijzonder gevoelig voor de gevolgen ervan. Je ervaart gemakkelijk druk, omdat je van nature bent afgestemd op de gevolgen en de impact van je acties, zoals het nemen van een slechte beslissing of iets verkeerd doen. Op die manier is stress vaak een sterk motiverende kracht voor jou. Echter, je kunt soms het gevoel hebben dat je te veel tijd kwijt bent aan onnodige stress over kleine dingen.

Je worstelt met een gebrek aan zelfvertrouwen en bent je bewust van je veronderstelde beperkingen. Wanneer je wordt geconfronteerd met een nieuwe uitdaging, kun je instinctief bang worden voor mogelijk falen. Deze innerlijke criticus weerspiegelt waarschijnlijk jouw algemene angst voor negatieve uitkomsten. Je bent dan ook iemand die alles wat fout kan gaan naloopt in je hoofd, zelfs als je diep van binnen weet dat je capabel bent, als je maar door deze initiële angst heen weet te kijken en actie onderneemt. Sommigen van ons hebben minder zelfvertrouwen dan anderen. Hoewel je misschien je instinctieve angst niet kunt veranderen, is het belangrijk er niet te veel in mee te gaan of je te laten weerhouden om te bereiken wat je diep van binnen weet dat je kunt.

Je dagelijkse zelf

Je toont een ware interesse in leren en het ontwikkelen van jezelf. Je laat dat bijvoorbeeld zien door nooit een kans te laten passeren om iets te leren, of een uitdaging te beschouwen als een middel om te groeien. Je krijgt graag feedback en wilt begrijpen hoe je je kunt verbeteren. Mensen respecteren deze kwaliteit, omdat het je open en ontvankelijk maakt.

Je zit er niet mee als 'last minute' druk om onmiddellijke actie vraagt. Dit heeft als voordeel dat je flexibel overkomt. Anderen zullen het waarderen dat je ergens snel over kan oordelen. Je bent niet iemand die situaties overmatig analyseert of te veel gaat leunen op de details. In plaats daarvan ben je geneigd om actie te ondernemen wanneer een gelegenheid zich voordoet. Je bent ook iemand die de voorkeur geeft aan een meer organische en flexibele manier van werken, met aandacht voor datgene wat jou op dat moment inspireert.

Als je iets probeert over te brengen, kom je oprecht en doordacht over. Anderen prijzen jouw helderheid en directheid. Je hebt een stabiele en beheerste stijl en bent niet iemand die onnodig uitbundig zal zijn. Je bent geneigd te doseren hoeveel gedachten je met anderen deelt en houdt in de gaten hoeveel emotie je toont, afhankelijk van de situatie.

Je bent niet veeleisend in je behoefte aan aandacht en zoekt waarschijnlijk het liefst een plek buiten de schijnwerpers. Je vindt het niet nodig om altijd degene te zijn die anderen leidt en weet wanneer een stap terug te nemen of een meer ondersteunende rol te spelen. Je bent ingetogen en bescheiden als anderen je prijzen. Waarschijnlijk ben je meer op je gemak als jij anderen prijst dan wanneer je zelf geprezen wordt. Je bent er goed in anderen te laten voelen dat ze worden gewaardeerd als ze met je werken.

Je overbelaste zelf

Je relatie met stress:

Stress kan jou helpen om snelle keuzes te maken en actie te ondernemen. Je bent tamelijk gevoelig voor de druk die zich opbouwt in potentieel gespannen situaties. Als je deze druk persoonlijk voelt, ben je er veelal voorstander van om eerder tot actie over te gaan, dan af te wachten hoe de dingen uitpakken.

Jij bent eerder geneigd om bij stress onbewogen te blijven dan erop te reageren. Dit betekent dat jij het merendeel van de tijd kalm blijft, hoewel zich soms nog wel gelegenheden voordoen waarin je handelt met urgentie.

In je dagelijks leven doe je bewust moeite om meer beheerst en onbewogen te lijken dan je je misschien van binnen voelt. Het kan zijn dat je innerlijk stress ervaart maar je probeert dit niet aan anderen te laten merken. Je zult je wellicht realiseren dat het weinig zin heeft je kalmte te verliezen, en in plaats daarvan je energie richten op het klaren van de klus. Je kunt ook herkennen wanneer jouw persoonlijke stress niet ten koste moet gaan van anderen.

Wat jou waarschijnlijk stress bezorgt:

- Werken met mensen die niet de kansen grijpen om zich persoonlijk te ontwikkelen.
- Een gebrek aan kansen om je vaardigheden te ontwikkelen en te laten groeien.
- Luide en dominante omgevingen waar mensen door elkaar praten en niet luisteren.
- Omgevingen waar voorbereiding ondergewaardeerd wordt en vaak gehaast is.
- Overdreven dominante en agressieve personen.
- Omgaan met teams waar sprake is van veel grote ego's.

Kimberley, hier zijn enkele manieren waarop je kunt reageren als je onder druk staat:

- Je bent geneigd om overhaast beslissingen te nemen zonder rekening te houden met de gevolgen.
- Door jou kunnen beslissingen en acties zich opstapelen, wat jou dwingt tot actie op een meer door druk ingegeven en chaotische manier.
- Je raakt al snel verbitterd en geïrriteerd, en anderen zien jou mogelijk als iemand die makkelijk zijn humeur verliest.
- Als je geïrriteerd of geërgerd bent, houd je je niet in en kun je overdreven reageren op de situatie. Je kunt veronachtzamen hoe jouw negatieve reacties anderen beïnvloeden.
- Je verkiest de methodes die voorheen ook werkten, zelfs als dat wellicht niet meer de meest effectieve manier van handelen is.
- Deining veroorzaken en de status quo uitdagen zullen jou zorgen baren, en je kunt aanvankelijk weerstand bieden en pessimistisch zijn over zulke inspanningen.

Je emotionele flexibiliteit

Wat is emotionele flexibiliteit?

Emotionele flexibiliteit' is de mate waarin je actief bepaalde eigenschappen naar boven of naar beneden bijstelt. Velen van ons managen onze voorkeuren en handelen op een manier die voor ons niet altijd natuurlijk aanvoelt. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom we dit doen. Het kan zijn dat we de noodzaak inzien om ons aan te passen aan de eisen van onze werkomgeving of wellicht om betere relaties met anderen te bewerkstelligen. Het kan ook zijn dat we ons zeer bewust zijn van onszelf en na verloop van tijd meer doorhebben hoe we onze eigenschappen het meest effectief kunnen inzetten. We kunnen gewend raken aan het bijstellen van onze reacties en ze kunnen als gevolg van diverse omstandigheden vrijwel automatisch worden. De meeste mensen kiezen in een formele omgeving bijvoorbeeld voor een serieuzere houding. Op andere momenten kunnen we echter het gevoel hebben dat we veel energie besteden aan het uitvergroten of onderdrukken van een eigenschap, wat aanvoelt alsof we een toneelstukje opvoeren. In dit soort situaties is het mogelijk dat we schakelen tussen een eigenschap die we 'ombuigen' en onze natuurlijke comfortzones, wat emotioneel een zware wissel op ons kan trekken.

Zoals velen van ons zul je in bepaalde situaties ervoor kiezen om bepaalde eigenschappen uit te vergroten of te onderdrukken. Hier zijn enkele manieren waarop je emotionele flexibiliteit kunt demonstreren:

Met anderen in de buurt, doe je een bewuste poging om niet zo gestresst te lijken. Je voelt waarschijnlijk aan dat een kalmere houding nodig is, ongeacht wat er van binnen in je omgaat. Het kan zijn dat je uit ervaring weet dat een gepaste respons belangrijk is, vooral als je wilt dat anderen jou in kritieke situaties vertrouwen en je hen wilt overtuigen dat jouw oordeel juist is. Het kan zijn dat je iemand bent die 'het gevaar voelt en toch handelt' en hebt geleerd om stress niet jouw kalmte te laten ondermijnen of je te laten afleiden van wat er moet gebeuren.

Je staat erom bekend koelbloedig te zijn in een crisis en je gelooft dat het belangrijk is dat je niet overdreven reageert. Dus terwijl jij aan de binnenkant waarschijnlijk net zo bezorgd bent als ieder ander, doe je de moeite naar buiten toe kalm en geconcentreerd te ogen. Je ziet niet in waarom je je collega's onnodig ongerust zou moeten maken, en kunt trots zijn op de kalme, onbewogen manier waarop jij soepel met uitdagingen omgaat.

Je gebruikt bewust je instinct om beslissingen te nemen, waarbij je toestaat dat je gevoelens je mening beïnvloeden en je gedachten vormen. Je begrijpt dat er soms zeer weinig informatie beschikbaar als leidraad voor jouw acties. Je hebt geleerd op je eigen oordeel te vertrouwen in alledaagse situaties, en bent tevredener om je te baseren op ervaring en intuïtie dan je van nature prettig zou vinden.

Mensen en relaties

Sociale energie & verbinding met anderen

Je hebt er een lichte voorkeur voor jezelf op de achtergrond te houden en te werken in stilte. Je zult te veel afleiding willen voorkomen en het zal ongebruikelijk voor je zijn om nieuwe activiteiten uit te proberen. Je kunt heel zelfkritisch zijn en je zorgen maken over hoe andere mensen jou zien.

In je dagelijks leven kom je over als iemand die meer onopvallend en gereserveerd is. Je zult je beter op je gemak voelen als je sommige dingen voor jezelf houdt en je meer controle hebt over wat je met anderen deelt. Je komt over als serieus en bescheiden. Als iemand naar jou toe komt met een verzoek of advies, zul jij hen je volledige tijd en aandacht geven. Je bent daarentegen wel iemand die het prettig vindt om op zichzelf te werken en die niet veel sociale aandacht of face-to-face interactie behoeft. Je zult anderen eerder het sociale contact met jou laten initiëren, in plaats van dat zelf actief op te zoeken. Je bent iemand die eerder jouw energie zal richten op de taak die je te vervullen hebt. Je kunt jezelf gemakkelijk voor langere periodes laten opslokken door je werk. Mogelijk vind je te veel informeel kletsen of sociale onderbrekingen soms zelfs behoorlijk afleidend.

Andere mensen zullen jou kennen als iemand die waakzaam is over je emoties; jij zult niet snel boosheid noch enthousiasme tonen. Je wilt je gevoelens voor jezelf houden en bent er behoedzaam in met wie je ze deelt. Sommigen kunnen jou als enigszins afstandelijk zien omdat je zo moeilijk te lezen bent.

Mensen en relaties

Houding tegenover anderen

Jouw voorkeur ligt niet per definitie in het vertrouwen van mensen zoals ze zich voordoen, of per definitie in scepsis omtrent hun bedoelingen; je voelt je er prima bij het niveau van vertrouwen zich te laten ontwikkelen op basis van je omgang met de andere persoon. Als je onder druk staat kunnen je stemmingen bijzonder gevoelig zijn voor de negatieve gedragingen van anderen. Je neigt ernaar gevoeliger te zijn dan de meeste mensen in het gefrustreerd of van streek raken door andermans gedrag. De fouten van anderen zullen jou ook sterker opvallen, vooral als je onder druk staat. Een voordeel hiervan is dat je geen overmatig optimistische verwachtingen van anderen hebt, hoewel de keerzijde is dat je anderen kunt onderschatten en soms een te kritische mening over ze hebt.

Vrienden en collega's kennen jou als levendig en gepassioneerd, snel in je handelingen en niet iemand die peinst over het beste plan van aanpak. Je kiest er vaak voor om niet zelfstandig te werken; je hecht meer waarde aan de input van anderen dan te vertrouwen op je eigen instinct. Je luistert naar andermans standpunten om een breder perspectief op de voorliggende situatie te verkrijgen. Je houdt ervan te luisteren naar anderen en te begrijpen waar mensen vandaan komen voordat je een grote beslissing neemt.

Als de problemen van het leven je overweldigen, kun je heftig reageren, waarbij je je geduld verliest of gefrustreerd raakt. Of je reactie is de beslissing om door te ploeteren, de last te dragen en je ware gevoelens te verbergen. Kun je je momenten herinneren waarop dit gebeurde? Wat gebeurde het eerst? Werd je gefrustreerd of emotioneel, en besloot je vervolgens gewoon maar door te pakken? Of probeerde je door te gaan en explodeerde het daarna? Of hangt het af van de situatie of van de mensen met wie je bent?

Besluitvorming

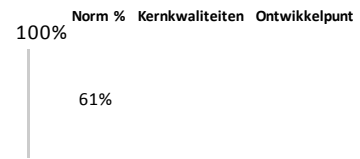
Je neemt meestal beslissingen op basis van je gevoel over de opties, in plaats van ze te wegen op basis van voorliggend bewijs. Dit is echter geen sterke voorkeur, dus er kunnen momenten zijn waarop je het makkelijker vindt om je besluit te onderbouwen met feiten en informatie die aantoonbaar zijn. Wanneer je onder druk staat, kun je schakelen tussen je gevoel en je behoefte om er zeker van te zijn dat dingen optimaal uitpakken. Als jouw besluiteloosheid te sterk wordt, kun je het lastig vinden snel knopen door te hakken.

Je hanteert zelden een nuchtere aanpak in je besluitvorming en het kan zijn dat je andere factoren toestaat om jouw uiteindelijke beslissingen te beïnvloeden. In je besluitvorming houdt je rekening met de wensen van anderen, zolang die redelijk zijn en jij ze onderschrijft. Je zult mensen niet onnodig van streek willen maken, evenmin zoek je het conflict op. Je neemt geen beslissingen om de goedkeuring van anderen te verkrijgen, maar bent je bewust van wat mensen van je verwachten. Wanneer je onder druk staat echter, geloof je dat het belangrijker is om een besluit te nemen en impopulair te zijn, dan te proberen het iedereen naar de zin te maken.

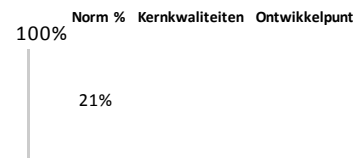
Als een beslissing een hoog vermeend risico in zich draagt, ben jij iemand die bouwt aan zelfvertrouwen in je besluit, middels externe en objectieve maatstaven om je beslissingen te toetsen, in plaats van puur te vertrouwen op je eigen overtuiging. Je focust nadrukkelijk op het verzamelen van input van anderen en beziet dan of zij het ondersteunen. Je bent ontvankelijk voor andermans opvattingen en zult deze willen meenemen. Echter, soms kun je wat snel beïnvloed worden of je vertrouwen verliezen in het besluit, als je te maken krijgt met een sterke oppositie of weerstand; je kunt dan overmatig rekening gaan houden met anderen, zelfs als je van binnen voelt dat je het oneens bent. Je kunt je ook ongemakkelijk voelen als je beslissingen moet nemen die nieuw zijn of een hoog vermeend risico in zich dragen. Het is mogelijk dat je de verantwoordelijkheid voor besluiten waarvan je voelt dat ze buiten je niveau van expertise en vaardigheid liggen veeleisend en stressvol vindt, vooral wanneer je voelt dat je onvoldoende begeleiding en steun van anderen hebt.

De 4 vaardigheden: overzicht

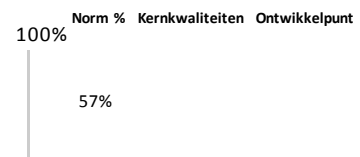
Zelfbewust zijn



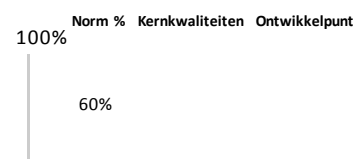
Bewust zijn van anderen



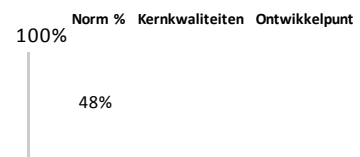
Omgaan met emoties



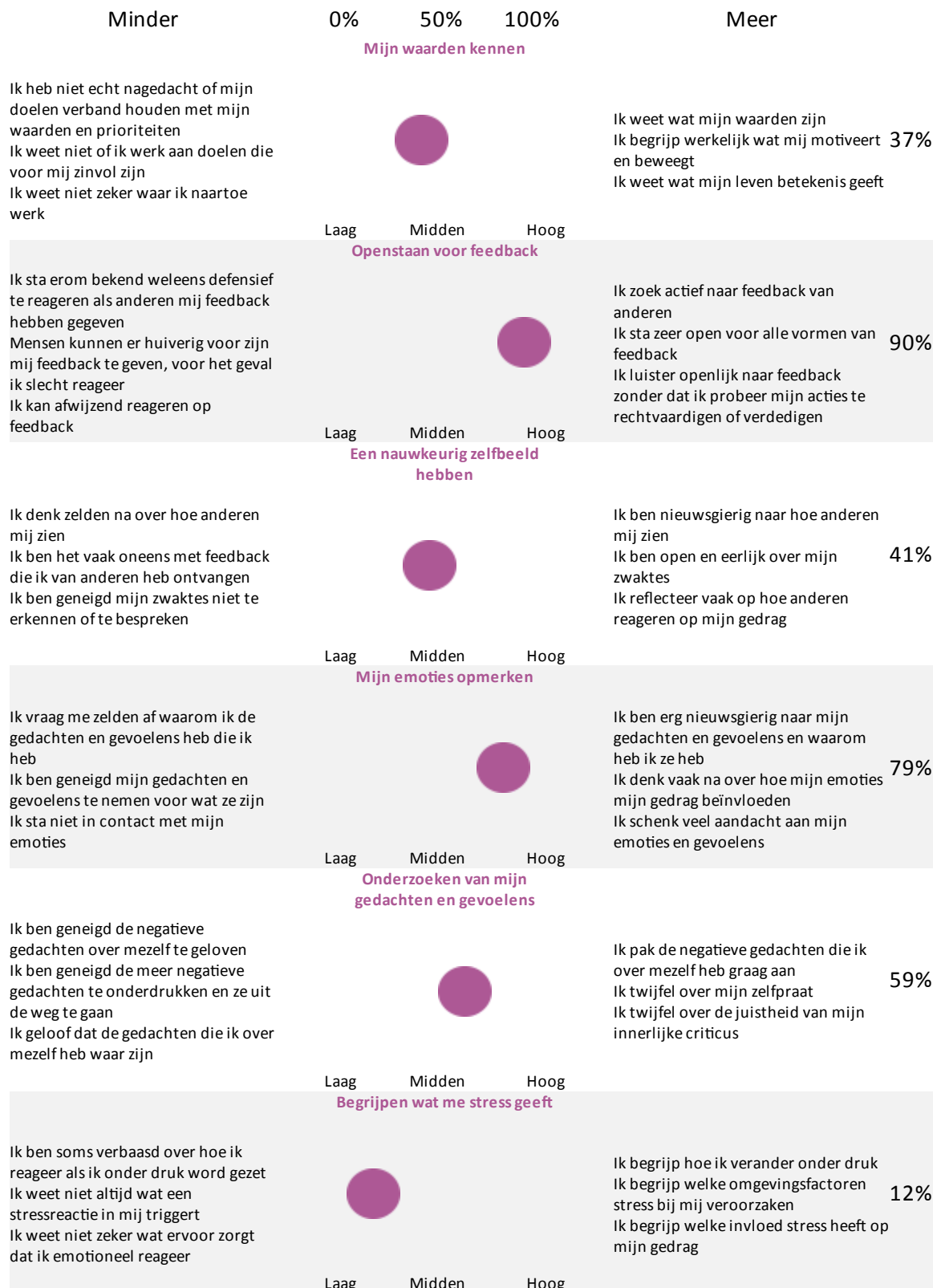
Zinvolle actie ondernemer



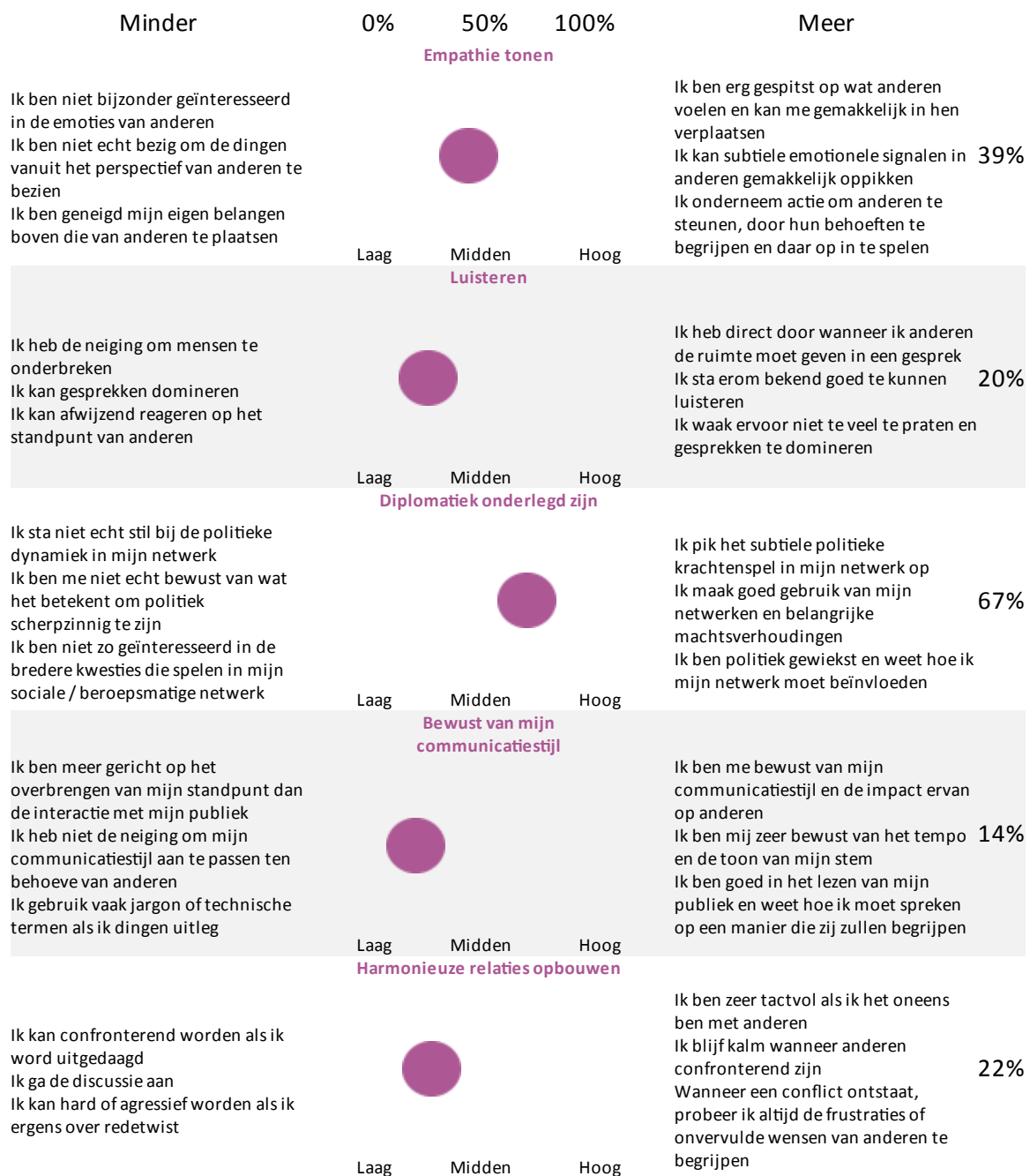
Algehele emotionele intelligentie



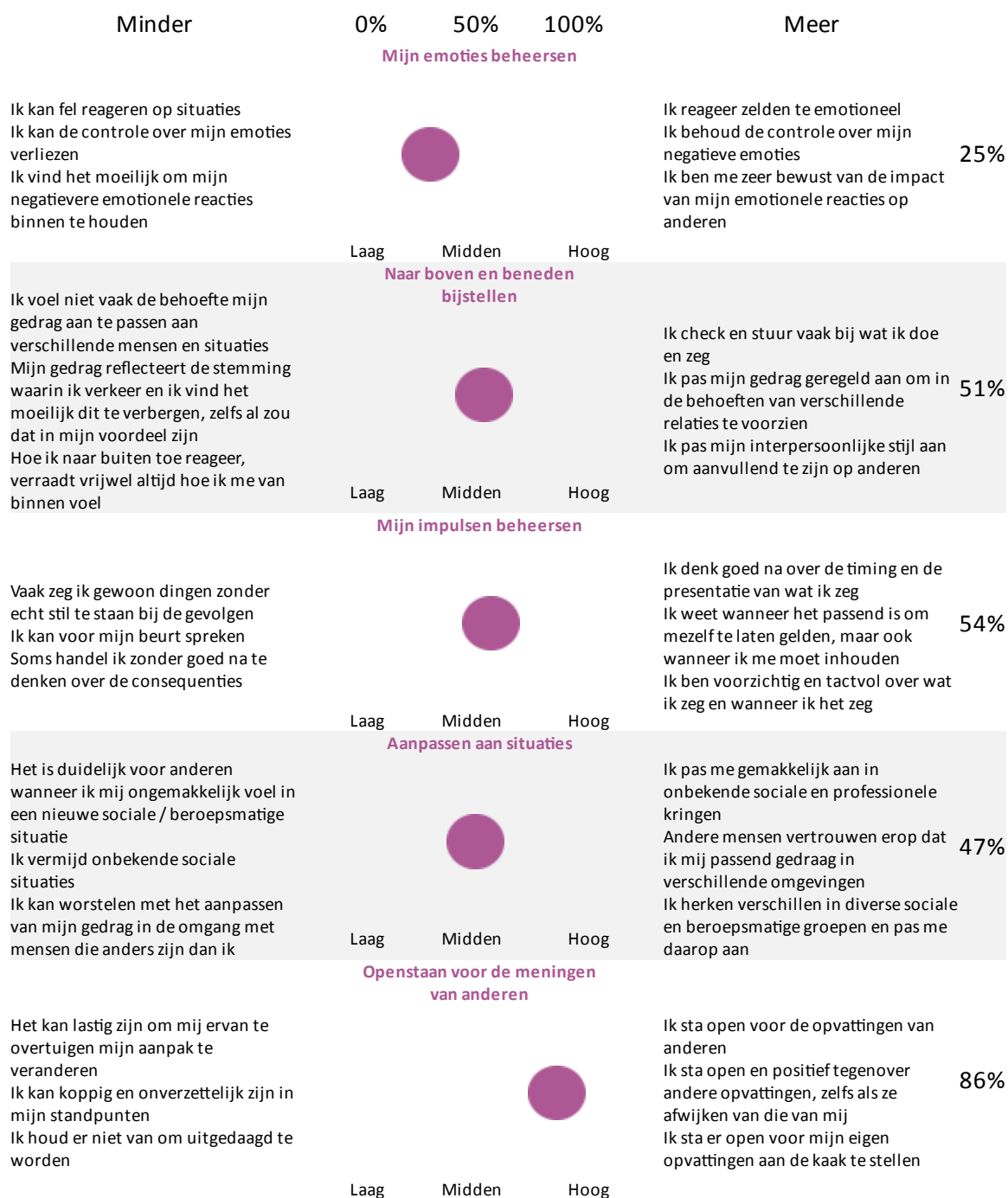
Zelfbewust zijn



Bewust zijn van anderen



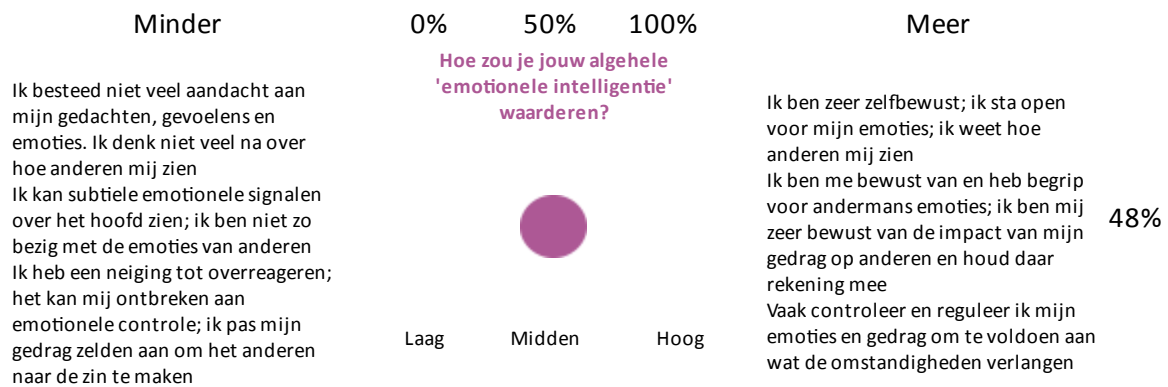
Omgaan met emoties



Zinvolle actie ondernemer



Algehele emotionele intelligentie



Je top krachten – emotionele vaardigheden

Top 5

Gebaseerd op hoogste scores binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Openstaan voor feedback	90%
Werken aan mijn emotionele intelligentie	89%
Openstaan voor de meningen van anderen	86%
Mijn emoties opmerken	79%
Diplomatiek onderlegd zijn	67%

Top geclaimde kernkrachten

Gebaseerd op aantal onderdelen geclaimd als een kernkracht binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Je hebt geen krachten geclaimd

Mogelijke ontwikkelpunten – emotionele vaardigheden

Laagst geclaimde vaardigheidstoepassingen

Gebaseerd op de laagst geclaimde scores binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Begrijpen wat me stress geeft	12%
Bewust van mijn communicatiestijl	14%
Luisteren	20%
Harmonieuze relaties opbouwen	22%
Mijn emoties beheersen	25%

Top geclaimde ontwikkelpunten

Gebaseerd op aantal onderdelen geclaimd als ontwikkelpunten binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Je hebt geen ontwikkelingen geclaimd.

Definities emotionele sparks

Focus: omgaan met anderen

Aandacht voor anderen

Degenen hoog in 'Aandacht voor anderen' hebben van nature de neiging meer open en ontvankelijk voor anderen te zijn. Ze besteden veel aandacht aan andermans emoties en zullen goed naar anderen luisteren om er zeker van te zijn dat ze hun zienswijze begrijpen. Ze zijn geneigd anderen te nemen zoals ze zijn en hen niet te hard te beoordelen. Echter, hun neiging om anderen op de eerste plaats te zetten, kan betekenen dat ze hun eigen behoeften opofferen om anderen te pleasen.

Onafhankelijk van anderen

Degenen hoog in 'Onafhankelijk van anderen' hebben van nature de neiging om sceptischer en minder goed van vertrouwen over anderen te zijn. Ze zullen zich niet snel inlaten met gladde praters of charmeurs en kunnen emotioneel afstandelijk zijn. Ze zijn veelal zelfvoorzienend en onafhankelijk. Overbelast kunnen ze echter overkomen als ietwat kritisch en veroordelend.

Focus: structuur & doelen

Volgt gevoelens

Degenen hoog in 'Volgt gevoelens' hebben van nature de neiging intuïtief en afgestemd op hun eigen instincten te zijn. Ze nemen veelal beslissingen op basis van hun onderbuikgevoel, in plaats van alle details te overpeinzen. Ze zijn geneigd een lossere benadering in structuur en doelstellingen te hebben, en zijn er minder mee bezig de dingen op ordentelijke wijze te doen. In plaats daarvan geven ze er de voorkeur aan hun focus te leggen op waar ze op dat moment aandacht voor hebben. Overbelast kunnen ze worden gezien als gehaast of last-minute in hun acties of in de manier waarop ze beslissingen nemen.

Zet gevoelens in

Degenen hoog in 'Zet gevoelens in' zullen van nature veel zelfcontrole en discipline hebben. Ze laten zich niet snel meeslepen of afleiden, en verkiezen de focus te behouden op hun doelen waarbij ze voldoening voor hun prestatie uitstellen. Ze zijn prestatiegericht en streven ernaar de best mogelijke resultaten te verkrijgen, zelfs als dit betekent dat het ten koste gaat van hun eigen behoeften. Overbelast kunnen ze een enorme drive ontwikkelen en als een soort van workaholic worden beschouwd, en ze kunnen dwangmatig zijn in hun behoefte om dingen gedaan te krijgen.

Focus: Nieuwsgierigheid & verandering

Introspectief

Degenen hoog in 'Introspectief' zullen van nature genieten van het nadenken over zichzelf en bezig zijn met zelfanalyse. Ze hebben de neiging heel bewust te zijn van hun sterke en zwakke punten en actief te zoeken naar zelfontwikkeling. Overbelast kunnen ze overdreven zelfbewust zijn en geneigd tot het zeer grondig onderzoeken of over-analyseren van hun gedachten en gedragingen.

Geaard

Degenen hoog in 'Geaard' zullen van nature de voorkeur geven aan hun tastbare realiteit. Ze verkiezen om te blijven bij wat zij als waarheid kennen en houden van de bekendheid en zekerheid in hun routine. Ze hebben een ferme greep op de realiteit en zijn er goed in de dingen in perspectief te houden en zich niet te laten leiden door emoties of sentiment. Overbelast lijken ze vastgeroest in hun gewoonten en gesloten voor nieuwe ervaringen.

Focus: richten van energie & emotionele expressie

Toont emoties

Degenen hoog in 'Toont emoties' zijn van nature meer open en zorgeloos wanneer zij zich uiten. Ze zijn doorgaans zoekende naar veel stimulering en houden ervan om veel tijd te spenderen aan de omgang en interactie met anderen. Het is voor anderen heel makkelijk te zien hoe zij zich voelen en ze zullen veelal levendig en geanimeerd zijn in hoe ze hun emoties laten zien. Overbelast kan hun over-enthousiasme te veel worden voor de mensen om

Beteugelt emoties

Degenen hoog in 'Beteugelt emoties' zijn van nature terughoudender in hun emotionele uiting. Dramatiek is niet aan hen besteed en zij kunnen hun emoties onder controle houden. Ze zijn geneigd op hun innerlijke gevoelens te reflecteren in plaats van ze naar buiten toe te laten zien. Daardoor lijken ze rustig en serieus. Ze geven de voorkeur aan omgevingen die hen in staat stellen te reflecteren en weinig afleidend zijn. Wanneer overbelast, kunnen zij

Definities emotionele reactors

Focus: levensvisie

Optimistisch

Degenen hoog in 'Optimistisch' zijn vrolijk en geneigd om het positieve in een situatie te zien. Ze zijn er goed in een positieve 'can-do' houding te laten zien. Als zich tegenslagen voordoen, zullen zij niet blijven hangen bij de negatieve aspecten maar zich concentreren op de kansen. Overbelast kunnen zij blind worden voor risico's en het kan hen ontbreken aan voorzichtigheid.

Waakzaam

Degenen hoog in 'Waakzaam' hebben een natuurlijke neiging om risico's en bedreigingen te analyseren. Ze kijken doorgaans scherp naar mogelijke risico's in hun omgeving en zijn er goed in om zaken te overdenken en een waakzame houding aan te nemen. Overbelast kan hun bezorgdheid omslaan naar pessimisme en kunnen ze een te zware focus leggen op de negatieve aspecten en wat er fout kan gaan.

Focus: eigenwaarde

Zelfverzekerd

Degenen hoog in 'Zelfverzekerd' hebben een hoge mate van eigenwaarde en geloof in zichzelf. Hun zelfvertrouwen betekent dat ze vaak openstaan voor nieuwe uitdagingen, zonder zich zorgen te maken of ze wel 'voldoen' of te twijfelen aan hun capaciteiten. Overbelast kan het lijken of ze veel eigendunk hebben en zullen ze zich minder bewust zijn van, of bezorgd zijn over hun potentiële valkuilen.

Bescheiden

Degenen hoog in 'Bescheiden' hebben de neiging zich van nature sneller weg te cijferen en zich bescheiden op te stellen. Ze zijn geneigd hoge eisen aan zichzelf te stellen en heel hard voor zichzelf te zijn. Ze voelen zich niet comfortabel in de schijnwerpers. Ze kunnen zich er tamelijk bewust van zijn hoe ze op anderen overkomen. Overbelast bestaat het risico dat hun zelftwijfel zorgt voor terughoudend in hun inspanningen.

Focus: emotionele intensiteit

Evenwichtig

Degenen hoog in 'Evenwichtig' zullen van nature kalm en relaxed zijn. Ze hebben de neiging om vaker positief en stabiel gestemd te zijn. Door hun hogere tolerantie voor gevoelens van irritatie en frustratie, zullen ze zelden hun geduld met anderen verliezen. Overbelast kunnen ze onverschillig worden in het tonen van hun frustraties, ook al voelen ze die wel.

Hartstochtelijk

Degenen hoog in 'Hartstochtelijk' zullen doorgaans gepassioneerd en emotioneel zijn. Ze zijn geneigd om dingen heel diep te voelen en sensitiever te zijn voor stemmingswisselingen. Overbelast kunnen ze geanimeerd en prikkelbaar worden en mogelijk niet in staat zijn om hun frustratie te verbergen.

Focus: relatie met stress

Veerkrachtig

Degenen hoog in 'Veerkrachtig' zullen doorgaans gedijen bij druk en hebben een hoge tolerantie voor stress in hun leven. Ze kunnen de drukte die samengaat met snelle en veeleisende omgevingen leuk vinden. Overbelast zal hun gebrek aan stress ze onbezorgd of onverschillig doen lijken naar anderen, en het kan ze in bepaalde situaties ontbreken aan een gevoel van urgentie.

Sensitief

Degenen hoog in 'Sensitief' hebben een verhoogde stressgevoeligheid. Ze zijn geneigd te worden gedreven door druk en gebruiken dit om ervoor te zorgen dat ze handelen met spoed en passende maatregelen nemen. Soms kunnen ze eenvoudig worden overweldigd en constante hoge-druksituaties zouden kunnen resulteren in een burn-out.

Interpretatiegids

Vier basispatronen			
Belangrijke eigenschap		Laag geclaimde eigenschap	
Instinctief: hoog		Instinctief: laag	
Dagelijks: hoog		Dagelijks: laag	
Bewuste inzet OF versterking		Verborgene parel OF onderdrukking	
Instinctief: laag		Instinctief: hoog	
Dagelijks: hoog		Dagelijks: laag	
Link naar overbelast			
Belangrijke eigenschap		Laag geclaimde eigenschap	
Dit is een essentiële eigenschap, maar soms gebruik je het overmatig	  	Je toont deze eigenschap zelden, maar onder druk kan deze opspelen	  
Bewuste inzet OF versterking		Verborgene parel OF onderdrukking	
Je gebruikt deze eigenschap goed, maar soms gebruik je het overmatig	  	Dit is een natuurlijke eigenschap in jou – maar je overspeelt het zelden	  
Je verhoogt deze eigenschap, maar overspeelt die zelden	  	Dit is een natuurlijke eigenschap in jou, die onder druk kan opspelen	  
Verbind tegenstellingen			
Een voorkeur voor balans of intern conflict?			
Instinctief: hoog			Instinctief: hoog
Actieve integratie of contextueel gedrag?			
Dagelijks: hoog			Dagelijks: hoog
Onopgeloste spanning of schakelen?			
Overbelast hoog			Overbelast hoog

Interpretation Guide 2



Ontwikkelpunt: deze weerspiegelt het aantal onderwerpen dat jij hebt geselecteerd binnen een bepaalde meting, waarvan je denkt dat je die kunt ontwikkelen.



Kernkwaliteit: deze weerspiegelt het aantal onderwerpen dat jij hebt geselecteerd binnen een bepaalde meting, waarvan jij vindt dat het een kernkwaliteit van jou is.

Je resultaten zijn gebaseerd op de volgende referentiegroep: internationale steekproef van werkende professionals.

Wat jouw %-scores betekenen

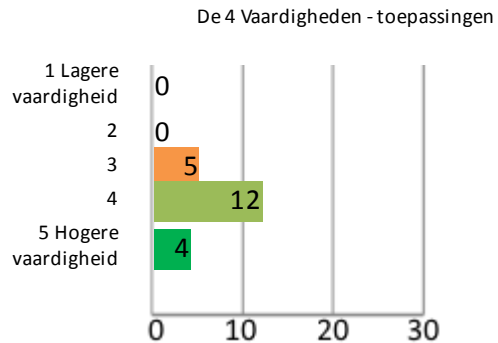
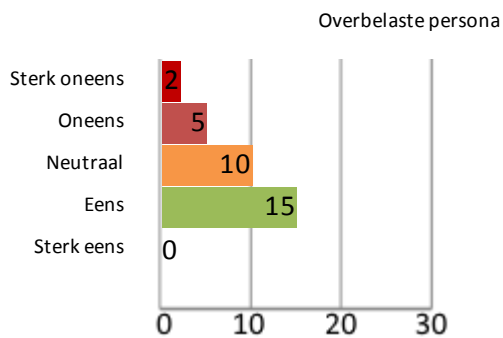
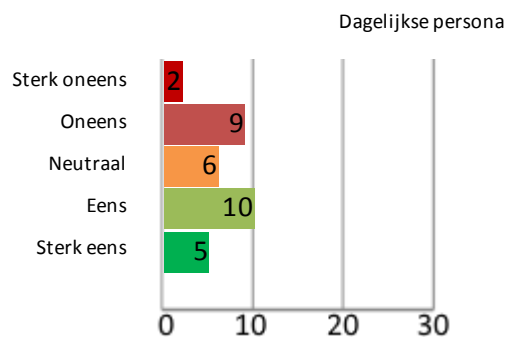
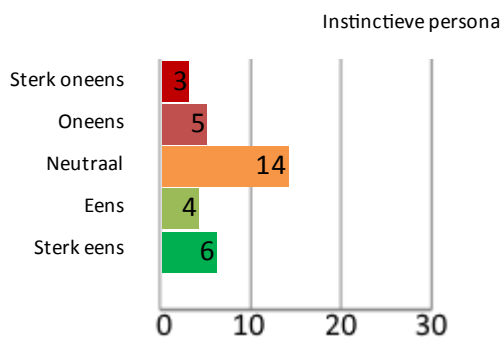
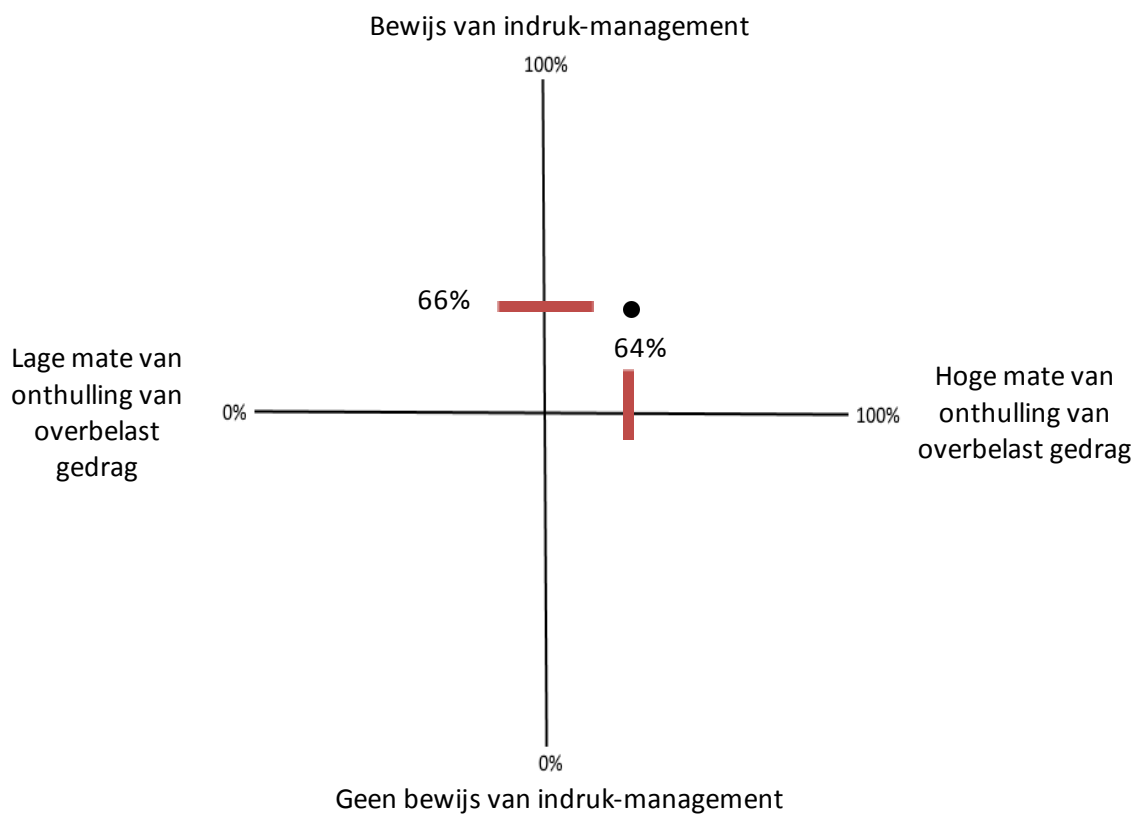
Jouw antwoorden op de vragenlijst zijn vergeleken met een normgroep. Je percentuele score geeft de grootste kans aan waar jij zit binnen een bredere populatie. Zo plaatst een score van 60% jou bijvoorbeeld in het 60ste percentiel, wat betekent dat jouw score op die schaal waarschijnlijk hoger is dan 60% van de mensen en lager dan 40% van de mensen.

Wat je bandscore van 1-10 betekent

Elke band weerspiegelt het percentage mensen in de referentiegroep die binnen dat bereik scoorde. Onderstaande tabel geeft aan hoe jouw bandscore zich verhoudt tot de rest van de referentiegroep.

Band	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cumulatief %	2%	7%	16%	31%	50%	69%	84%	94%	98%	100%
Proportioneel %	2%	4%	9%	15%	19%	19%	15%	9%	4%	2%

Je stijl bij beantwoording van de vragenlijst



Personaverschil – instinctieve en dagelijkse

Het personaverschil geeft een overzicht van hoe stabiel je scores zijn tussen de instinctieve en dagelijkse persona's binnen de emotionele eigenschappen en reactors. Een hoger percentage toont aan dat je minder consistent in deze twee persona's bent wat betreft je houdingen en gedragingen, terwijl een lagere score duidt op een sterkere samenhang tussen deze twee persona's.

Gemiddeld personaverschil 35%

Aandacht voor anderen

Zonder oordeel
Begripvol naar anderen

20%



Onafhankelijk van anderen

9%

Sceptisch over anderen
Autonoom

Volgt gevoelens

Intuïtief
Neemt intuïtieve beslissingen

72%



Zet gevoelens in

28%

Beheerst
Prestatiegericht

Introspectief

Zelf-analyserend
Zelfontplooiend

47%



Geaard

53%

Geroutineerd
Realistisch

Toont emoties

Zoekend naar prikkels
Enthousiast

4%



Beteugelt emoties

37%

Zoekend naar kalmte
Privé

Optimistisch

Positief
Opgewekt

52%



Waakzaam

30%

Voorzichtig
Bezorgd

Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen
Uiterlijk zelfvertrouwen

29%



Bescheiden

3%

Zelfkritisch
Pretentieloos

Evenwichtig

Sereen
Koelbloedig

26%



Hartstochtelijk

36%

Intense beleving
Vurig

Veerkrachtig

Stressbestendig
Beheerst onder druk

59%



Sensitief

57%

Gevoelig voor spanning
Gedreven door stress

Personaverschil – I en D met O

Het personaverschil geeft een overzicht van hoe stabiel je scores zijn tussen de instinctieve en dagelijkse persona's en je overbelaste persona binnen de emotionele eigenschappen en reactors. Een hoger percentage toont aan dat je minder consistent bent in de wijze waarop je overbelast ten opzichte van de andere twee persona's, terwijl een lagere score een sterkere samenhang aantoont in hoe je overbelast ten opzichte van de andere twee persona's.

Gemiddeld personaverschil 32%

Aandacht voor anderen

Zonder oordeel
Begripvol naar anderen

10%



Onafhankelijk van anderen

46.5% Sceptisch over anderen
Autonoom

Volgt gevoelens

Intuïtief
Neemt intuïtieve beslissingen

42%



Zet gevoelens in

29% Beheerst
Prestatiegericht

Introspectief

Zelf-analyserend
Zelfontplooiend

23.5%



Geaard

61.5% Geroutineerd
Realistisch

Toont emoties

Zoekend naar prikkels
Enthousiast

10%



Beteugelt emoties

22.5% Zoekend naar kalmte
Privé

Optimistisch

Positief
Opgewekt

26%



Waakzaam

19% Voorzichtig
Bezorgd

Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen
Uiterlijk zelfvertrouwen

22.5%



Bescheiden

1.5% Zelfkritisch
Pretentieloos

Evenwichtig

Sereen
Koelbloedig

67%



Hartstochtelijk

18% Intense beleving
Vurig

Veerkrachtig

Stressbestendig
Beheerst onder druk

29.5%



Sensitief

41.5% Gevoelig voor spanning
Gedreven door stress

Jouw persoonlijke feedback

Prestatiegericht

Ik streef naar uitmuntendheid in alles wat ik doe

Kimberley Basslé gaf **noch mee eens/noch mee oneens** als score en maakte daarbij de volgende opmerking:

als ik eenmaal een beslissing neem, dan wel.

Zelf-analyserend

Ik probeer altijd om mezelf beter te begrijpen

Kimberley Basslé gaf **noch mee eens/noch mee oneens** als score en maakte daarbij de volgende opmerking:

Ik denk dat er nog veel te ontdekken valt :')

Zoekend naar prikkels

Ik geniet ervan om midden in de actie te zijn

Kimberley Basslé gaf **oneens** als score en maakte daarbij de volgende opmerking:

enkel als ik het gevoel heb dat ik het kan vertrouwen

Opgewekt

Ik raak niet snel ontmoedigd

Kimberley Basslé gaf **noch mee eens/noch mee oneens** als score en maakte daarbij de volgende opmerking:

dat lukt veelal wel, maar soms kan een mens het ook gewoon even niet meer houden natuurlijk

Pretentieloos

Anderen kunnen me zien als mezelf wegcijferend en bescheiden

Kimberley Basslé gaf **noch mee eens/noch mee oneens** als score en maakte daarbij de volgende opmerking:

zo kijk ik wel naar mezelf. en doe ik soms ook wel

Onzeker

Mijn gebrek aan zelfvertrouwen maakt mij terughoudend

Kimberley Basslé gaf **noch mee eens/noch mee oneens** als score en maakte daarbij de

Jouw persoonlijke feedback

Mijn angst om te falen behoedt mij voor het aangaan van grotere uitdagingen

Kimberley Basslé gaf **eens** als score en maakte daarbij de volgende opmerking:
maar ik doe het wel

Uiterlijk zelfvertrouwen

Ik straal een zekere mate van vertrouwen uit

Kimberley Basslé gaf **noch mee eens/noch mee oneens** als score en maakte daarbij de volgende opmerking:
ik weet het niet eigenlijk...

Uitdrukkingsloos

Ik laat zelden gevoelens van frustratie of teleurstelling zien

Kimberley Basslé gaf **eens** als score en maakte daarbij de volgende opmerking:
meestal denken mensen dat ik niet echt iets voel raar genoeg



Lumina Learning Ltd Lumina Learning Global Partners and
550 Thames Valley Park Strategic Alliances
Drive
Reading
RG6 1PT, UK

Management
Spark
Management
Spark
Smidstraat
145
Berlaar
2590

