



Reflectie en beroepsoriëntatie

WerkWijzer

WerkWijzer

Voorbeeld Rapportage



Drijfveren

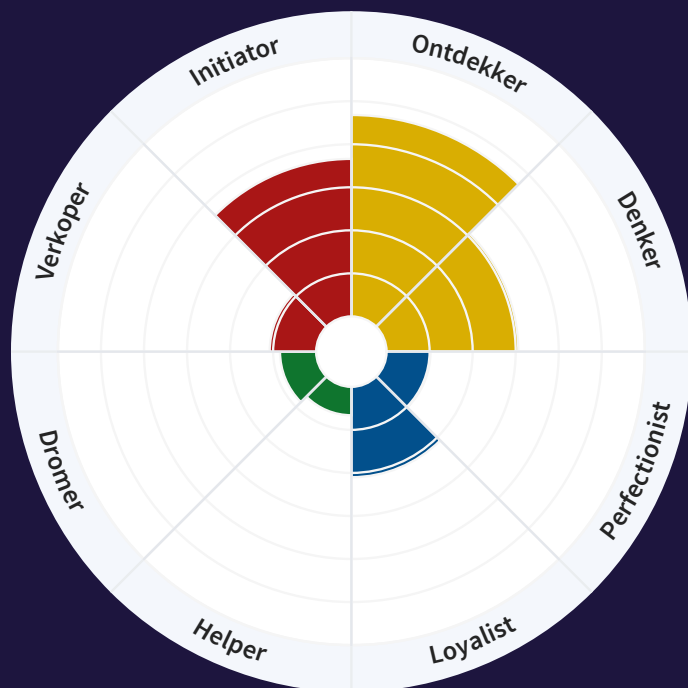
- Je wil jezelf mogen zijn, gezien en gehoord worden.
- Je wil onderzoeken, waarnemen, denken en bedenken.



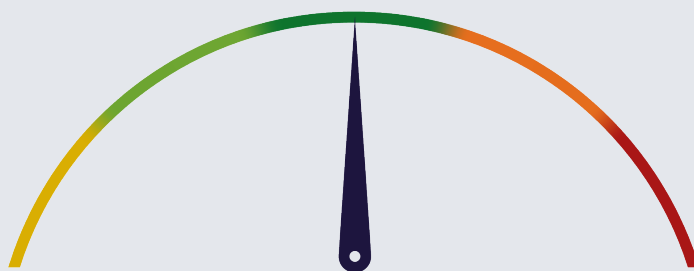
Valkuilen

- Je kan soms veel moeite hebben om jezelf in te houden.
- Je hebt soms moeite om je te focussen of je goed te concentreren.

2.2 Drijfveren, talenten, valkuilen en uitdagingen



2.7 Functionele rol



3. Mentale balans



Marketing en ontwerp



Sport



Sales



Uitvoering



4. Beroepsinteresses en voorkeuren

Inleiding

Op 3 juni 2025 heb jij de Werkwijzer ingevuld. Deze Werkwijzer bestaat uit meerdere onderdelen die vanuit verschillende invalshoeken jouw talenten, voorkeuren en ontwikkelmogelijkheden op het gebied van werk in kaart brengen. Het eerste onderdeel gaat in op jouw persoonlijkheid en de gedragspatronen die hierbij aansluiten. Het tweede onderdeel is gericht op het persoonlijk welzijn en het energieniveau. Het laatste onderdeel gaat in op jouw beroepsinteresses. De Werkwijzer biedt zodoende handvatten om te ontdekken wie jij bent als professional en welke beroepsrichting nu of in de toekomst passend voor jou kan zijn.

Loopbaanoriëntatie

Bij diverse loopbaanvraagstukken ontstaat er de behoefte te reflecteren op beroepsinteresses, zodat uiteindelijk een gerichte studie- of beroepskeuze kan worden gemaakt. Met het inventariseren van beroepsinteresses is echter nog maar één stap gezet. Om een gefundeerde loopbaankeuze te maken is het naast de beroepsinteresses ook van belang andere relevante factoren in kaart te brengen. Zo is het van belang om drijfveren en talenten in kaart te brengen, maar ook uitdagingen, valkuilen, mentale belasting en energie.

Met de informatie voortkomend uit de Werkwijzer kan de noodzaak en intensiteit van begeleiding worden bepaald en worden concrete uitstroomrichtingen in de vorm van rollen, functies en desgewenst ook studierichtingen teruggekoppeld.



NB. Dit rapport is uitsluitend bestemd voor Voorbeeld Rapportage en degene die hem in het kader van zijn (loopbaan)ontwikkeling begeleidt. Omdat individuen en werksituaties veranderen, heeft het rapport slechts een beperkte geldigheidsduur.

"Stimuleer beweging en creëer perspectief."



Over deze rapportage

Deze rapportage is bedoeld ter reflectie. De rapportage kan bijdragen aan het vergroten van zelfkennis en zelfinzicht. Het geeft een beeld van hoe gedrag tot stand komt en wat gedrag kan beïnvloeden. De rapportage kan dan ook worden gebruikt om op het eigen gedrag te reflecteren, maar ook om ontwikkelpunten te formuleren in het kader van de eigen loopbaan en persoonlijke ontwikkeling.

De rapportage wordt elektronisch gegenereerd door ons expertsysteem. Het is een interpretatie van de antwoorden die jij in het e-assessment hebt gegeven. Op de volgende pagina wordt toegelicht hoe gedrag tot stand komt. Vervolgens wordt ieder gemaakt onderdeel van de WerkWijzer afzonderlijk besproken, waarbij kort wordt uitgelegd wat het onderdeel in kaart heeft gebracht en wordt de uitslag zowel grafisch als tekstueel teruggekoppeld. Na het bespreken van de verschillende onderdelen volgt er een advies en een slotwoord.

1. Over gedrag en de DilemmaMethode



Overall waar je gaat zie je gedrag. Gedrag is het geheel aan acties van de mens en bepaalt hoe we met situaties omgaan. Hierin kan er een onderscheid gemaakt worden tussen het zichtbare gedrag, zoals waar te nemen is door de omgeving, en het onzichtbare gedrag, zoals denken en voelen.

In dit rapport wordt de werking van gedrag in kaart gebracht aan de hand van de DilemmaMethode. Binnen deze methode kijken we naar hoe gedrag tot stand komt vanuit vier onderdelen, namelijk het hoofd, het hart, de raderen en de voeten. Het is hierbij van belang dat er wordt gekeken naar de interactie tussen de onderdelen. In onderstaand diagram wordt dit verder toegelicht. In de WerkWijzer ligt de focus op het hart, de raderen en de voeten.



Cognitieve capaciteiten

Intelligentie en bewuste rationele processen

Controle houden over onszelf en onze (werk)situatie doen we vanuit ons hoofd en onze ratio. Hierbij maken we (al dan niet bewust) keuzes, gebaseerd op onze kennis, vaardigheden en capaciteiten.



Intrinsieke motivatie

Onbewuste voorkeuren en gedrag vanuit je persoonlijkheid

Door ons hart worden we gedreven tot bepaald voorkeursgedrag. Het weerspiegelt waar we blij van worden en waar we energie van krijgen. Tegelijkertijd weerspiegelt het ook wat weerstand of tegenzin oproept, waar we geen energie van krijgen en wat we het liefst willen vermijden. Hierbij gaat het veelal om onbewuste voorkeuren en drijfveren.



Situationele motivatie

Competenties en aangeleerd gedrag binnen een bepaalde context

Door situaties of verwachtingspatronen van anderen kunnen we ergens toe worden gedreven. Welke vaardigheden en competenties wij vervolgens inzetten in een specifieke situatie is afhankelijk van wat we hebben geleerd over deze specifieke situatie. Hierbij gaat het om bewuste voorkeuren en drijfveren.



Mentale belasting

Mentaal welbevinden en hoe we in ons vel zitten

De situatie waarin we ons op dit moment bevinden en hoe we ons daarbij voelen, bepaalt in grote mate hoe we keuzes maken en waar onze prioriteiten liggen. Zo staan we anders in het leven wanneer we weinig zorgen hebben, dan wanneer we veel stress en verplichtingen ervaren.

2. Persoonlijkheidsanalyse



Veel van onze gedragingen komen voort uit onze primaire behoeften en persoonlijke karaktertrekken, ook wel persoonlijkheid genoemd. Het vertelt iets over welk gedrag onze voorkeur heeft en hoe wij geneigd zijn om te gaan met bepaalde situaties. Dit voorkeursgedrag kan worden samengevat in vier focusrichtingen. In onderstaand cirkeldiagram wordt weergegeven en toegelicht waar jouw voorkeur naar uitgaat.



Resultaatgericht

Actie. Ondernemen vanuit het hart of omdat je ergens in gelooft, de beste willen zijn, resultaten behalen, winnen, ambitie, leiding nemen en gelijk willen hebben.



Ontwikkelgericht

Denkers. Mensen die graag vanuit hun hoofd bezig zijn, dingen willen begrijpen, nieuwe dingen zoeken, graag uitgedaagd worden, creatief zijn en op eigen benen willen staan.



Sfeergericht

Mensen-mens. Doen vanuit gevoel, een gevoelsmens zijn, graag een gezellige en prettige sfeer creëren, mensen om je heen willen, leuke dingen doen, helpen en een goed gevoel hebben.



Taakgericht

Doeners. Mensen die het graag doen zoals het hoort of zoals geleerd, streven naar duidelijkheid, structuur en het doelgericht aan de slag willen gaan.

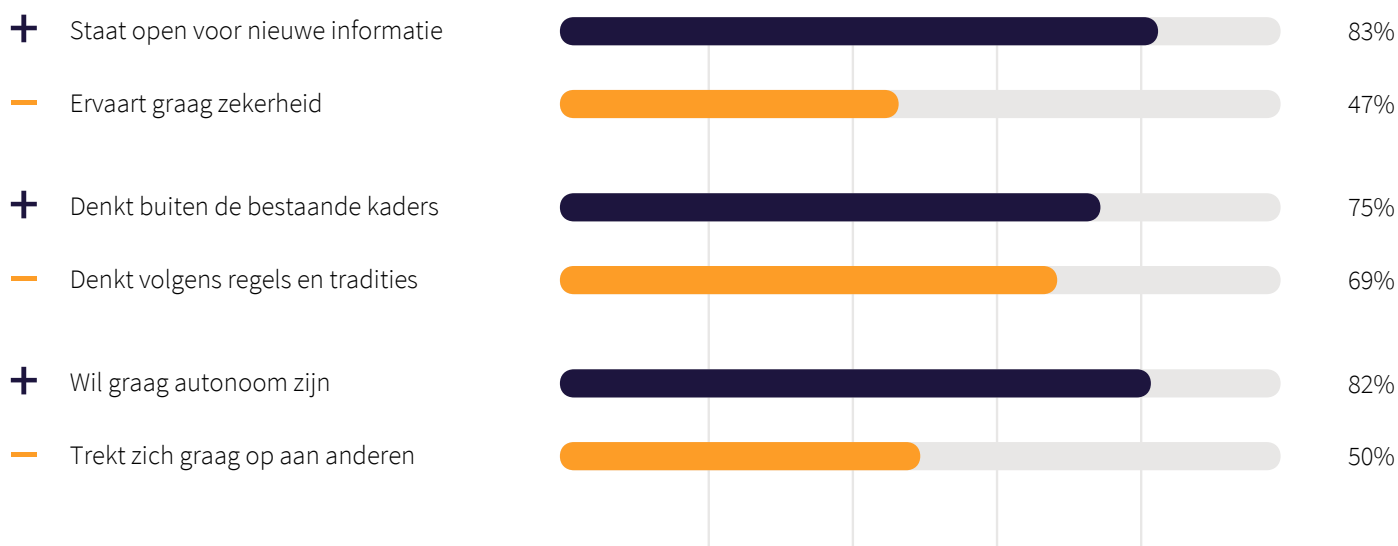
2.1 Overzicht gedragskenmerken



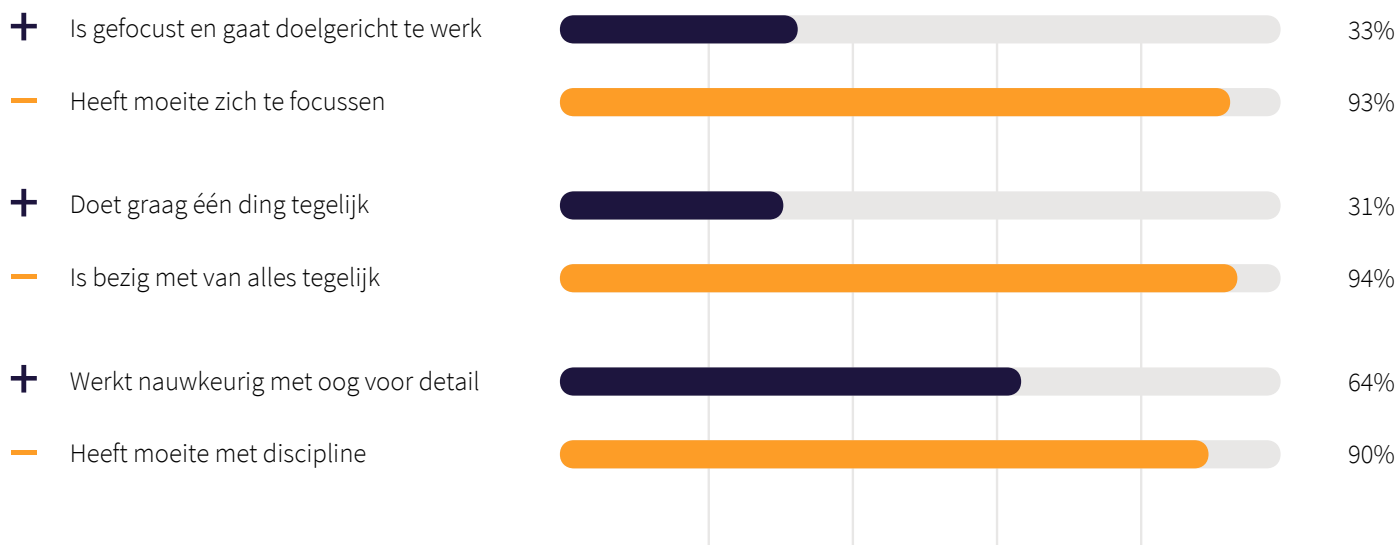
Jouw persoonlijkheidsprofiel kan iets zeggen over hoe groot de kans is dat jij bepaald gedrag wel of niet zal laten zien. Het geeft weer naar welk gedrag jouw voorkeur uitgaat, maar ook hoeveel weerstand jij ervaart bij bepaald gedrag. Hieronder worden verschillende gedragskenmerken weergegeven, waarbij er steeds twee tegenstelde gedragingen benoemd worden. Het balkje toont jouw gedrevenheid om het gedrag te laten zien. Dit wil niet zeggen dat jij bepaald gedrag wel of niet kán laten zien. Het geeft aan waar jij je het liefst op richt en waar je energie van krijgt, maar ook welk gedrag weerstand of tegenzin bij je oproept en jou meer energie kan kosten om te ontwikkelen.

Als er sprake is van een hoge score op beide tegengestelde gedragskenmerken, dan zal jij beide gedragingen wel of niet laten zien, afhankelijk van de situatie. Als er juist sprake is van een lage score op beide tegengestelde gedragskenmerken, dan kosten beide gedragingen jou geen energie, maar leveren jou ook geen energie op. Dit maakt het gedrag ontwikkelbaar.

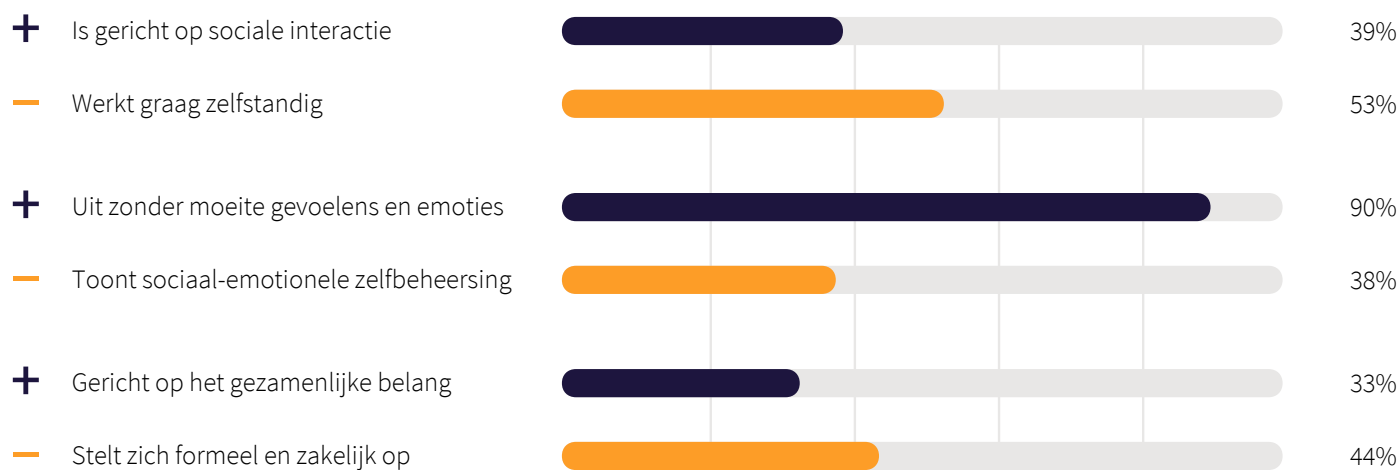
Ontwikkelgericht



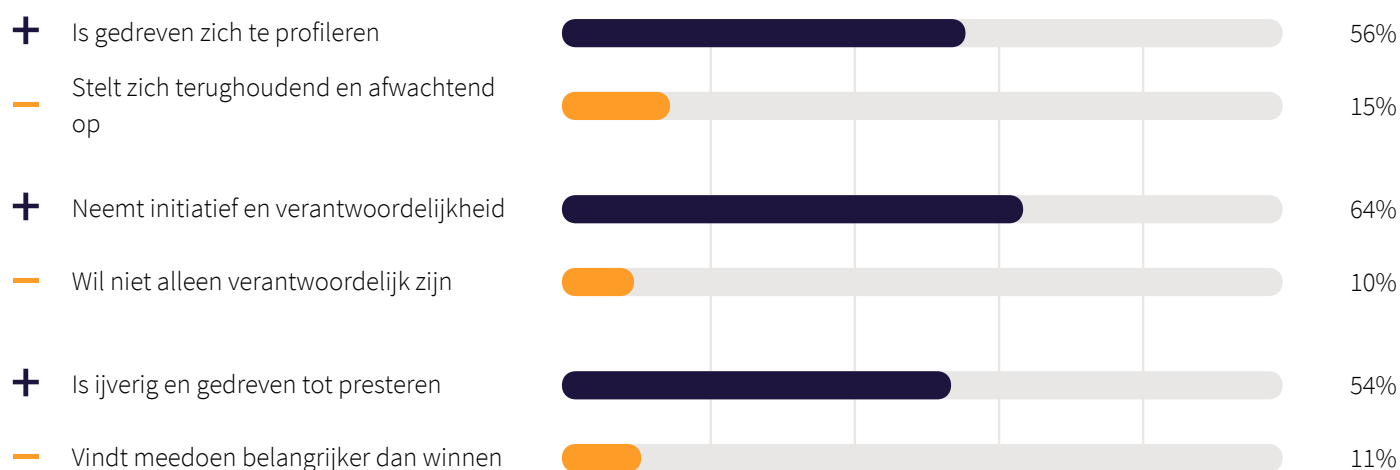
Taakgericht



Sfeergericht



Resultaatgericht



2.2 Drijfveren, talenten, valkuilen en uitdagingen



Jouw persoonlijkheidsprofiel toont welk gedrag jij van nature laat zien en is dus van invloed op jouw gedrag in het dagelijks leven. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen drijfveren, talenten, valkuilen en uitdagingen. Jouw drijfveren vertellen iets over jouw primaire gedrag, het gedrag waar jij energie van krijgt. Als jij jouw drijfveren bewust leert inzetten, dan worden dit jouw talenten. Jouw drijfveren zullen echter ook valkuilen met zich meebrengen, vooral in situaties waarin jij onder druk staat of als het minder goed met jou gaat. Daarnaast zijn er ook uitdagingen verbonden aan jouw drijfveren en talenten. Hierbij gaat het om dat wat jij kan leren om jouw primaire gedrag bewust af te stemmen op de situatie en waar deze op dat moment om vraagt.



Drijfveren

- Je wil jezelf mogen zijn, gezien en gehoord worden.
- Je wil onderzoeken, waarnemen, denken en bedenken.

Talenten



- Je komt vaak luid en duidelijk voor je mening uit.
- Je toont jezelf veelal ontdekkend, analyserend, kritisch en alert.



Valkuilen

- Je kan soms veel moeite hebben om jezelf in te houden.
- Je hebt soms moeite om je te focussen of je goed te concentreren.

Uitdagingen



- Je mag leren incasseren, beter luisteren en onderzoeken en vragen stellen.
- Je mag jezelf slimmer en praktischer leren organiseren.

2.3 Intrinsieke motivatie en drijfveren



De persoonskenmerken die het meest sprekend zijn voor ons karakter, geven een beeld van onze intrinsieke motivatie en drijfveren. Het inzetten van deze eigenschappen levert ons eerder energie op dan weerstand en gaat vrijwel automatisch.



Jij toont jezelf vaak enthousiast en meestal laat jij duidelijk van je horen. Soms heb jij gewoon moeite om jezelf in te houden, want jij wil gezien, gehoord en vooral goed begrepen worden. Meestal toon jij veel energie en power en als iets jouw interesse heeft, dan ga jij ergens gewoon vol voor. Jij bent erop gericht om jezelf te uiten en vaak heb jij geen enkele moeite om jouw gevoelens, beleving of mening te laten horen. Als jij iets wil, dan wil jij dat ook echt en vaak zal jij jezelf niet proberen in te houden. In ieder geval zal jij jouw enthousiasme niet snel voor je houden, want door jouw temperament moet de energie die jij vaak hebt, er ook weer uit.



Jij bent vaak gericht op jouw omgeving en op wat er om je heen gebeurt. Vaak zie, hoor of voel je van alles. Soms zelfs meer dan waar jij concreet iets mee kan. Jij bent gericht op denken en begrijpen, maar ook op dromen en fantaseren. Als jij niet scherp en alert bent, gaat veel van wat er gebeurt langs jou heen. Heeft iets jouw interesse of aandacht, dan kan jij je meestal ook beter focussen. Dan wil jij er alles van weten, het begrijpen, ervaren of verklaren. Jij kan dan ergens helemaal in opgaan.



2.4 Kernkwaliteiten en talenten



Kernkwaliteiten zijn de talenten van een persoon. Deze komen voort uit onze intrinsieke motivatie en drijfveren. Het zijn onze talenten die we automatisch, vaak zonder erover na te denken, laten zien. Naarmate we ouder worden en ons ontwikkelen, kunnen we leren onze talenten meer bewust in te zetten en ze te ontwikkelen tot vaardigheden en competenties.



Jij bent meestal duidelijk aanwezig. Jij kunt aandacht vragen, belangstelling prikkelen en meestal heb jij geen moeite om jouw mening te uiten. Jij laat vaak duidelijk merken wat jij denkt, vindt en/of voelt en jij zegt meestal direct waar het op staat. Vaak ga jij zonder schroom of moeite de discussie aan en meestal draai jij ergens niet omheen. Jij weet vaak als geen ander aandacht te organiseren voor wat jou drijft of waar jouw interesse ligt.



Als jij iets wil, dan wil jij dat ook echt. Meestal houd jij jezelf niet graag in en vind jij het lastig om geduldig jouw beurt af te wachten. Jij wil graag jouw punt maken en in jouw enthousiasme kan jij eigenlijk alles wel aan. Jij wil jezelf bewijzen en vooral als jij ergens zelf in gelooft, wacht jij echt niet langer af dan dat jij nodig vindt. Ook kan jij in jouw aanpak erg vasthoudend zijn en uit jezelf vraag jij niet snel om advies, kaders of grenzen. Jij laat je meestal ook niet tegenhouden door afspraken, tradities of hoe het hoort.



Jij bent gericht op waarneming, denken, begrijpen en verbeelding. Zie jij kansen en concrete mogelijkheden, dan ligt jouw focus op jezelf ontwikkelen, veranderen en verbetering. Jij bent zowel nieuwsgierig als oplettend ingesteld. Hierdoor ben jij vaak gericht op onderzoek, het weten en verklaren, en ben jij veelal kritisch op alles wat jij niet kunt plaatsen, niet kan verklaren of niet kan duiden naar oorzaak en gevolg.

Als iets jouw interesse heeft, kan jij je ergens in verdiepen, jezelf specialiseren of jouw deskundigheid tonen. Jij kan van grote toegevoegde waarde zijn als jij kracht en een positieve flow ervaart. Als iets jouw passie heeft, dan ben jij vaak nog meer alert. Meestal kan jij je dan ook veel beter focussen en zaken of informatie ontleden. Als jij een duidelijk doel voor ogen hebt, dan kan jij ergens helemaal in opgaan. Soms zelfs zo sterk, dat anderen moeite hebben om je bij te houden, je te begrijpen of jouw inbreng te plaatsen.

2.5 Valkuilen



Ook al hebben we talenten en kwaliteiten die we goed kunnen gebruiken, niet altijd zijn deze talenten handig of van toepassing op de huidige situatie. Ook bestaat het risico dat we erin doorslaan. Dit gebeurt met name als het niet goed met ons gaat. Dan vallen we terug op de gedragingen die we prettig vinden en waartoe we intrinsiek gedreven worden. Schieten we hierin door, dan is ons talent als het ware 'te veel' aanwezig en spreken we van een valkuil.



Jij vindt het soms erg lastig om jezelf in te houden, vooral als iets je raakt of als iets jouw interesse heeft. Eerst even nadenken of jezelf inhouden kost je vaak veel moeite en energie en met regelmaat praat jij in jouw enthousiasme voor jouw beurt. Zeker als jij jouw energie niet kwijt kan kost het jou veel moeite om jezelf tactisch op te stellen. Het lukt je dan alleen om je in te houden als jij je hier bewust actief voor inzet en dit kost jou veel energie. En zelfs dan lukt het nog niet altijd.



Als jij wordt gecorrigeerd, dan voel jij je niet altijd begrepen of voldoende serieus genomen, al helemaal als jij het niet kunt plaatsen. Als jij dan geen goede uitleg of voldoende ruimte krijgt om jouw punt te maken, dan kun jij geërgerd en onhandig reageren. Als jij je dan toch moet inhouden, dan lukt dit je soms nauwelijks, wat zorgt voor veel frustratie en ergernis.



Jij bent vaak erg nieuwsgierig en alert op alles wat er om je heen gebeurt. Soms zie jij zoveel en krijg jij zoveel prikkels binnen, dat het je te veel kan worden en het te druk wordt in jouw hoofd. Jij kan dan overprikkeld raken, onrustig worden of moeite hebben om jezelf te focussen. Regelmatig vind jij het moeilijk om georganiseerd te blijven of om snel en efficiënt te handelen. Als je iets niet leuk vindt, dan kun je het vaak nauwelijks opbrengen om het toch te doen of je er toch in te verdiepen. Het kost dan enorm veel energie en moeite om je te focussen.

Jij hebt soms de neiging om ergens helemaal in op te gaan, waardoor fantasie en werkelijkheid door elkaar heen kunnen gaan lopen. Als jij dan geen duidelijke keuzes maakt of als jij dan geen structuur of kaders hebt, dan kun jij jezelf helemaal verliezen in jouw gedachten. Nadenken kan dan veranderen in piekeren.

2.6 Uitdagingen



We zijn geneigd om gedragingen te vertonen die wij van nature gemakkelijk laten zien: ons primaire gedrag. Deze gedragingen zijn niet goed of fout, maar in de ene situatie is het primaire gedrag gewenst en in de andere situatie minder gewenst. Onze uitdagingen helpen ons om naast ons primaire gedrag ook functioneel gedrag te ontwikkelen: gedrag waar de situatie om vraagt.



Jij kunt jezelf ontwikkelen in het opbrengen van discipline, het hebben van geduld en jezelf soms wat beter in de hand houden. Jij zou vaker moeten zoeken naar een betere balans tussen zenden (praten/doen) en ontvangen luisteren/nadenken). Hierbij mag jij vooral meer diplomatiek of tactisch leren omgaan met jouw emoties of onderliggende prikkels en sensaties.



Jij zou veel baat kunnen hebben bij een coach of mentor die jou reflecteert op jouw houding en gedrag en die je actief stimuleert om jezelf meer doordacht, objectief analyserend en diplomatiek op te stellen.



Bijvoorbeeld door je verder te ontwikkelen (te scholen) in jouw communicatieve vaardigheden. Of iemand die je tenminste prikkelt eens wat vaker eerst 'tot 10 te tellen'. Kortom, die je uitdaagt om slimmer, adequater of meer respectvol om te gaan met jezelf, jouw kwaliteiten en jouw emoties.



Je mag je soms beter (leren) focussen en meer terugvallen op planning, ordening en/of een goede voorbereiding. Hierbij zou je meer mogen openstaan voor efficiëntie en samenwerking en vooral voor hoe zaken en situaties soms slimmer en meer adequaat georganiseerd kunnen worden. Je kunt baat hebben bij het denken in patronen, kaders en structuren, een goede planning, ordening en methodisch werken. Kortom, jezelf oefenen in discipline. Uiteraard zonder aan wendbaarheid te verliezen, maar vooral aan efficiëntie te winnen.

Verbinding zoeken met anderen die je mogen bekritisieren en/of confronteren kan hierbij helpen. Jij kan namelijk zeker enige hulp en ondersteuning gebruiken, echter zal jij hier uit jezelf meestal niet zo snel om vragen. Jij staat hier vaak niet voor open, waardoor jij soms eerst jouw hoofd moet stoten, wil jij ergens van leren. Oftewel, jij zal jezelf veelal gaandeweg ontwikkelen, al dan niet met vallen en weer opstaan.

2.7 Functionele rol



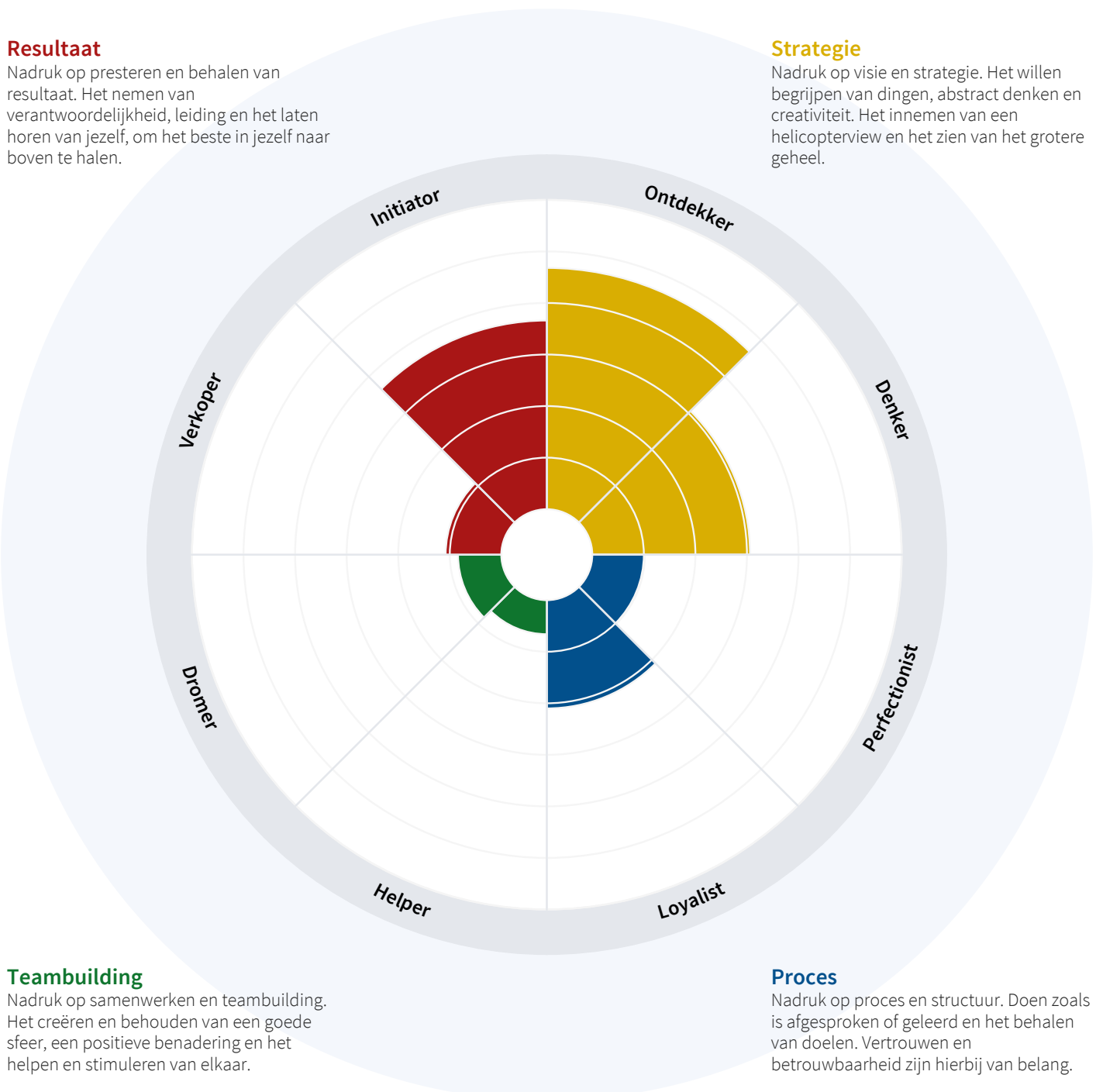
Aan de hand van jouw persoonlijkheid kan jij een bepaalde functionele rol innemen. Hierin worden vier categorieën onderscheiden, namelijk gericht op resultaat, strategie, teambuilding of proces. Deze categorieën komen overeen met de vier focusrichtingen in de persoonlijkheidsanalyse, eerder in dit rapport. Binnen elke categorie worden er twee functionele rollen onderscheiden. Bij elke rol horen kansen, maar ook risico's.

Resultaat

Nadruk op presteren en behalen van resultaat. Het nemen van verantwoordelijkheid, leiding en het laten horen van jezelf, om het beste in jezelf naar boven te halen.

Strategie

Nadruk op visie en strategie. Het willen begrijpen van dingen, abstract denken en creativiteit. Het innemen van een helicopterview en het zien van het grotere geheel.



Teambuilding

Nadruk op samenwerken en teambuilding. Het creëren en behouden van een goede sfeer, een positieve benadering en het helpen en stimuleren van elkaar.

Proces

Nadruk op proces en structuur. Doen zoals is afgesproken of geleerd en het behalen van doelen. Vertrouwen en betrouwbaarheid zijn hierbij van belang.

2.8 In werk en samenwerking



De functionele rol die jij van nature zal innemen kan worden vertaald naar concreet gedrag in de context van werk en samenwerking met anderen. Hierbij is het belangrijk om inzicht te krijgen in het gedrag dat jij van nature wel zal laten zien, maar het is ook zeker zo belangrijk om inzicht te krijgen in het gedrag dat jij niet snel zal laten zien, bijvoorbeeld bij toenemende druk, spanning of tegenstrijdigheden.

Werken moet voor jou vooral leuk zijn. Jij wil het liefst dingen ontdekken, dingen uitproberen of creatief bezig zijn, maar vooral wil jij een beetje lol kunnen maken. Als dit niet lukt, en het werk gewoon saai is, dan heb jij weinig aandacht voor bijvoorbeeld samenwerken of jezelf ontwikkelen. Als jij het nut van het werk niet inziet of de werkzaamheden vind jij niet interessant, dan kan jij je nauwelijks focussen of inspannen. Ook kan jij dan veel weerstand, frustratie of ergernis ervaren. Jij zal de oorzaak van jouw frustratie zoeken bij de omstandigheden en jij zal dan op zoek gaan naar iets wat jij wel leuk en uitdagend vindt. Verplichtingen kosten jou dan ook vaak veel energie en vaak kan jij hiervoor onvoldoende discipline opbrengen.

Als ergens druk op staat, dan ervaar jij al snel een gevoel van weerstand, ergernis of frustratie. Vaak zoek jij dan de oorzaak bij de omstandigheden, zoals een verhoogde werkdruk, in plaats van dat jij eerst bij jezelf te rade gaat. Kritisch naar jezelf kijken, jezelf verbeteren of simpelweg meer discipline tonen, kost jou dan ook veel kracht en energie, soms meer dan jij kunt opbrengen. Niet of nauwelijks ben jij uit jezelf gericht op discipline, orde, rust en regelmaat. Problemen ga jij liever gewoon uit de weg. Of jij gaat op zoek naar afleiding en leuke dingen. Zo kijk jij uit naar het weekend, een vakantie of allerlei andere spannende uitdagingen. Als dit vervolgens tegenvalt, dan kan jij snel teleurgesteld zijn.

Samengevat; werken moet voor jou vooral leuk zijn en als het dat niet is, dan kan het voor jou een hele uitdaging zijn. Net als jezelf ontwikkelen, een vervolgopleiding volgen of het overwinnen van weerstand. Het zal in ieder geval niet volgens het boekje gaan en regelmatig zorg jij wel weer voor een verrassing, een uitdaging of een probleem dat opgelost moet worden.

Werken of jezelf inspannen is voor jou een soort uitlaatklep en jij moet er jouw temperament en energie in kwijt kunnen. Ook moet het werk aansluiten bij jouw interesses, waardoor er best veel taken en werkzaamheden zijn die jij liever niet doet of waar jij niets in ziet. Als er meerdere uitdagingen zijn of als jij veel spanning ervaart, dan kan jij veel moeite hebben om je te beheersen of om jezelf te concentreren. Jij bent dan eigenlijk alleen nog maar met jezelf bezig, jouw eigen interesses, gedachten, prikkels en gevoelens. Hierdoor ga jij nog harder werken, nog meer praten, jezelf nog meer verklaren of zoek jij naar nog meer aandacht en bevestiging.

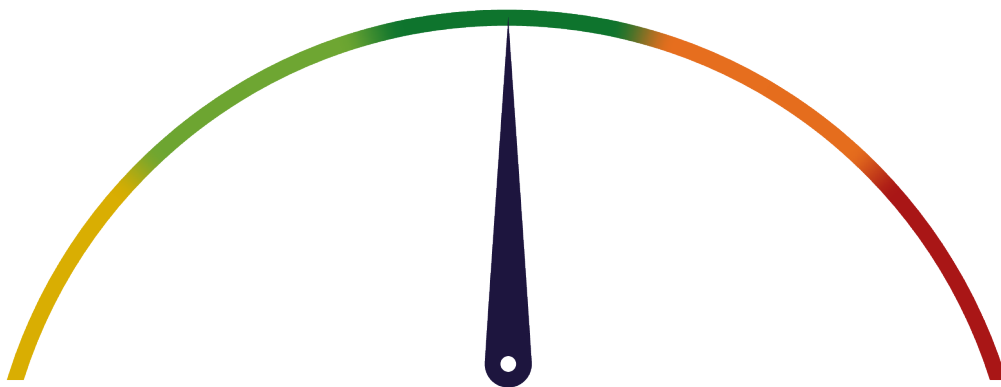
Advies van anderen zie jij vaak als bemoeizucht en als anderen jou zeggen wat jij moet doen, dan ervaar jij al snel weerstand. Vooral als jij het nut ergens niet van inziet, wordt werken of jezelf ontwikkelen een hele opgave. Het kost je dan erg veel moeite gemotiveerd te blijven of om je in te spannen. Vaak ben jij dan vooral bezig met allerlei randverschijnselen, waardoor er van efficiënt werken niet meer zoveel terecht komt. Als jij hier dan op wordt aangesproken, heb jij de neiging om jezelf te verdedigen. Ook wil jij eigenlijk altijd jouw zin krijgen en jij neemt dan ook geen genoegen met een afwijzing, correctie of een aanwijzing.

Alleen als jij zelf iets belangrijk, interessant of nuttig vindt, kun jij het opbrengen om je te focussen op leren en ontwikkelen. Jij kunt hier dan veel positieve energie uithalen en jij zal dan veel beter luisteren naar wat er wordt gezegd. Ook ben jij dan veel beter in het structureren van jouw werk en kun jij veel meer discipline opbrengen.

3. Mentale balans



De mentale balans geeft inzicht in de hoeveelheid ruimte die beschikbaar is om te investeren in persoonlijke ontwikkeling. Als wij meer zorgen, onzekerheid, spanning, druk of stress ervaren, dan hebben wij minder vrije ruimte die wij kunnen gebruiken voor onze persoonlijke ontwikkeling. Wij zullen dan meer moeite hebben om open te staan voor kansen of mogelijkheden en zullen eerder terugvallen op ons primaire gedrag, ook wel onze intrinsieke motivatie genoemd. De mentale balans geeft de balans weer tussen de vermogens en zorgen van een persoon. Om dit weer te geven wordt de draagkracht afgezet tegen de draaglast. Oftewel: wat kan jij 'inzetten' in jouw situatie (draagkracht) en met welke verplichtingen of zorgen moet jij rekening houden (draaglast).



De berekende totaalscore geeft aan dat jouw mentale belasting op dit moment gemiddeld is.

Hieruit kan worden geconcludeerd dat jouw balans tussen inspanning en ontspanning momenteel voldoende in evenwicht is, ook al is er soms wel eens sprake van een verhoogde druk. Soms ervaar jij meer zorgen en problemen dan je lief is, echter met wat extra inspanning of juist wat meer rust komt het vaak wel weer in orde. Om al jouw werkzaamheden, taken en verplichtingen goed te organiseren, kun je vaak niet zonder een goede planning, duidelijke afspraken of het bewust zoeken naar een goede balans tussen inspanning en ontspanning.

Als er vaker sprake is van een verhoogde (werk)druk, dan kun je wel eens geïrriteerd raken, maar in goed overleg is dit meestal wel weer op te lossen. Om plezier in jouw werk te houden moet jij jezelf soms wel eens oppeppen en motiveren en regelmatig moet jij rekening houden met anderen, afspraken of andere verplichtingen. Dit is niet altijd prettig of er is niet altijd voldoende tijd, waardoor jij keuzes moet maken en prioriteiten moet stellen.

Indien er onverhoopt sprake is van tegenslag, er kritiek is op jouw functioneren of als onvoorziene problemen zich voordoen, dan kun jij hierdoor overvallen worden. Jij stelt sommige dingen die toch echt wel moeten dan uit, jij wil het liefst proberen om jouw problemen zelf op te lossen of jij hoopt dat het allemaal wel meevalt. Dat dit niet verstandig is, dat weet je best, maar eigenlijk is het best lastig om tijd en energie te steken in zaken die geen direct plezier of voordeel opleveren.

3.1 Mentale balans: Gedrag in onbalans



Ons gedrag kan veranderen onder bepaalde omstandigheden. Zo kunnen we onder druk of spanning doorslaan in de gedragingen waar we ons prettig bij voelen. Is onze mentale belasting te hoog, dan kan ons gedrag in onbalans raken. We ervaren dan te veel plichten en zorgen en hebben te weinig energie om hiermee om te gaan. Dit hoeft niet te betekenen dat dit nu bij jou het geval is, maar als we ons bewust zijn van mogelijke reacties op situaties als deze, kunnen we ons hier beter op voorbereiden. Door het beter begrijpen van ons gedrag kunnen we het mogelijk ook beter controleren.

Zit jij niet goed in jouw vel, dan kan jouw gedrag ook doorslaan en in onbalans raken. Dit kan zich uiten in non-conformisme en uitingen van weerstand of recalcitrant gedrag. Dit doe jij vooral vaak om eigen ruimte te creëren of om aandacht te vragen voor jezelf of onderliggende verlangens. Jij bekritiseert dan ogenschijnlijk erg gemakkelijk alles wat anderen belangrijk vinden, waarbij jij geneigd bent om de oorzaken van weerstand, ongewenst gedrag, tegenslag of frustratie vooral buiten jezelf te zoeken.

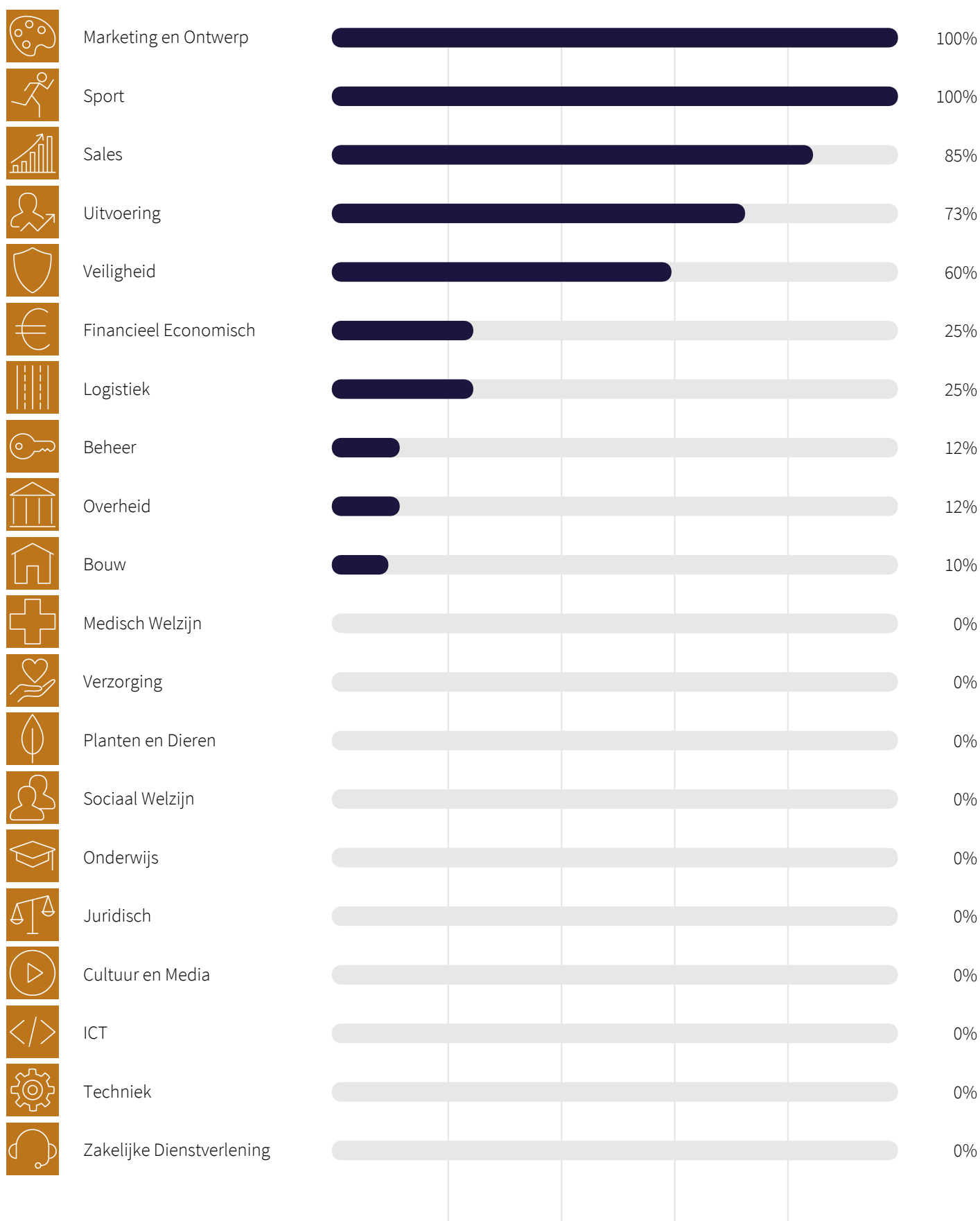
Jij doorbreekt soms moeiteloos tradities of afspraken, waarbij jij je vaak afkeert of afsluit voor anderen. Hierbij ben jij geneigd om vooral te benoemen of uit te vergroten wat jij herkent, bedenkt, je kunt voorstellen of ervaart en waarbij jij nauwelijks kritisch op jezelf bent. Jij staat vaak ook niet open voor advies, hulp of begeleiding, maar bent slechts gericht op jezelf, jouw eigen gedachten en jouw eigen werkelijkheid.

Loopt de druk vervolgens op, dan vraagt geduld, tactisch of genuanceerd denken en je concentreren op een plan of voorschrift van jou veel energie en aandacht, vaak meer dan jij kunt opbrengen. Loopt de druk vervolgens op, dan kan jij soms makkelijk jouw geduld verliezen. Jij kan dan bijvoorbeeld onredelijk reageren, de aanval zoeken of jezelf zo onredelijk behandeld voelen, dat jij je gekwetst terugtrekt in jezelf. Vaak alles wat anderen zeggen of adviseren ervaar jij dan als kritiek of als persoonlijk falen. In ieder geval trek jij je dan nog meer terug in jezelf, jouw eigen gelijk of werkelijkheid of verbreekt simpelweg de verbinding.

Is er sprake van druk en spanning, vaak des te meer vind jij het lastig om klaar te staan voor anderen of kies jij juist steeds meer voor jezelf of voor jouw eigen belang. In ieder geval wordt het steeds lastiger voor jou om rekening te houden met anderen en uit jezelf kies jij niet voor een empathische of helpende benadering. En als er sprake is van tegenstellingen, steeds meer ben jij geneigd vooral jouw eigen belangen te beschermen of voorop te stellen. En als de druk oploopt, vaak heb jij steeds minder oog voor wat de ander drijft of wat er in de ander omgaat, waardoor de spanning uiteraard behoorlijk op kan lopen.

In ieder geval zal jij de zakelijke aspecten steeds meer benadrukken of het zakelijk belang proberen veilig te stellen, waarbij jij natuurlijk opkomt voor jezelf. En desnoods ga jij gewoon de strijd aan om bijvoorbeeld jouw gelijk te halen.

4. Beroepsinteresses en voorkeuren



4.1 Toelichting beroepsinteresses en voorkeuren

 Hieronder wordt een toelichting gegeven op de beroepssectoren waar jij het hoogst op scoort (zie bijlage voor een korte omschrijving van alle beroepssectoren).



Marketing en ontwerp

Activiteiten en werkzaamheden

Activiteiten en werkzaamheden gericht op het industrieel ontwerpen, het ontwerpen en presenteren van een (nieuw) product, onderzoek, reclame en communicatie.

Beroepsrichtingen WO

(Binnenhuis)architect, Brandmanager, Categoriemanager, Communicatiewetenschapper, Eigenaar reclamebureau, Industrieel ontwerper, Marketing- en communicatiemanager, Reclameontwerper, Redacteur, Tekstschrijver, Voorlichter, Onderzoeker.



Sport

Activiteiten en werkzaamheden

Activiteiten en werkzaamheden gericht op sport en sportbeoefening, fitness en fysieke beweging.

Beroepsrichtingen WO

Bewegingsdeskundige, Chiropractor, Diëtist, Sport- en bewegingsontwikkelaar, Sportbeleidmedewerker, Sportpsycholoog, Sport/ lifestylecoach, Ontwerper, Productontwikkelaar, Producttechnoloog, Onderwijskundige.



Sales

Activiteiten en werkzaamheden

Activiteiten en werkzaamheden gericht op verkoop, omzet en resultaatbevordering, detailhandel en commerciële dienstverlening.

Beroepsrichtingen WO

Accountmanager, Adviseur, Consultant real estate, Detailhandel, Detaillist, Exportmanager, Filiaalmanager, Retailmanager, Salesmanager, Starter eigen bedrijf, Vastgoeddeskundige, Directeur inkoop, Wetenschappelijk onderzoeker.



Uitvoering

Activiteiten en werkzaamheden

Activiteiten en werkzaamheden gericht op het zelfstandig uitvoeren van opdrachten of klussen, ondernemer of manager zijn.

Beroepsrichtingen WO

Bedrijfskundige, Freelancer, Manager, Vakman, Zelfstandig ondernemer, ZZP-er.

5. Advies

Heeft iets jouw aandacht of jouw interesse, zowel in positieve als in negatieve zin, dan komt direct jouw passie of jouw temperament naar boven. Ben jij enthousiast of is er sprake van passie of opspelende hormonen, dan kan jij voor jouw gevoel alles aan. Echter, hoe meer druk of negatieve spanning jij ervaart, hoe sneller jij geërgerd of zelfs gefrustreerd raakt. Als er daarbij ook nog allerlei emoties in het spel zijn, dan kan jij erg opstandig en eigenwijs reageren. Doordat er soms erg veel onrust in jou zit, kan jij soms te snel of te gemakkelijk van een plan of afspraak afwijken. Zie jij een nieuwe kans of uitdaging of krijg jij een nieuw idee, dan verdwijnt het oude plan vaak direct naar de achtergrond en ben jij alweer met wat anders bezig. Jij kan jezelf dan moeilijk concentreren en bent snel afgeleid. Dit kan verwarring en frustratie opwekken, niet alleen bij jouzelf, maar ook bij anderen.

Of jij afspraken, plannen en verplichtingen nakomt is vooral afhankelijk van hoe het jou uitkomt. Als het jou niet uitkomt heb jij altijd wel een reden en/of verklaring. Wees er alert op dat dit jouw valkuil en ook jouw aandachtspunt is. Ordening en discipline, jezelf leren focussen en planmatig werken zijn voor jou ook ontwikkelpunten. Jij mag leren om soms minder snel jouw mening te uiten en oordeel te veilen. Jij mag leren meer open te staan voor kritiek. Daarbij moet jij leren beter om te gaan met teleurstellingen en tegenslagen. Maar het meest belangrijk is het wel dat jij je minder laat afleiden door alles wat voorbijkomt en jezelf meer concentreert op wat echt belangrijk is. Pas op dat jij niet met meerdere dingen tegelijk bezig bent. Hierbij helpt het als je in jouw denken, houding en gedrag meer kijkt naar feiten, structuur, concreet bewijs en feitelijk onderzoek.

In jouw communicatie ben jij direct en duidelijk. Niet per sé ben jij altijd vriendelijk of voorzichtig in jouw woorden, waarbij jij niet altijd goed nadenkt over wat jij zegt. Jij stelt jezelf vaak zakelijk, assertief of formeel op en hebt hierbij voldoende zelfvertrouwen om jezelf te laten zien. Wel kan jij jezelf soms makkelijk overschatten, of maak jij jezelf groter of belangrijker dan dat jij altijd kan waarmaken. In ieder geval houd jij niet altijd voldoende rekening met de persoonlijke omstandigheden, de gevoelens of de beleving van anderen. En als jij zelf problemen of zorgen hebt, dan heb jij echt geen oog of aandacht meer voor de eventuele zorgen of problemen van anderen.

Hiermee is duidelijk omschreven wat jouw leerdoelen zijn of wat concreet jouw uitdaging is. Zonder twijfel mag jij meer tijd, energie en aandacht steken in het ontwikkelen van jouw manier van communiceren en jezelf presenteren. Jij zou ook meer open moeten staan voor anderen, en meer aandacht moeten hebben voor wat er in anderen omgaat. Hierbij mag jij anderen meer betrekken, zal jij meer open moeten staan voor overleg en in het algemeen meer moeten gaan samenwerken. Kortom, soms iets 'slimmer' met mensen omgaan en meer diplomatisch of tactisch leren anticiperen.

Tot slot

In deze rapportage hebben wij de resultaten van jouw WerkWijzer teruggekoppeld. Je hebt hiermee een beeld gekregen van wat jou drijft, waar voor jou kansen en belemmeringen liggen en wat voor jou valkuilen en uitdagingen zijn. Met deze rapportage bieden wij je enerzijds de mogelijkheid om de resultaten later nog eens rustig door te lezen. Anderzijds willen we jou met deze rapportage stimuleren om nog eens kritisch te kijken naar jouw gedrag in relatie tot jouw talenten, valkuilen en uitdagingen. Door aandacht te (blijven) besteden aan jouw ontwikkeling, haal je het maximale uit jouw loopbaan.

Ten slotte benadrukken wij dat dit document geen uitspraken doet over wat 'goed of fout' is en niet als een beoordeling of veroordeling mag worden gezien. Het dient vooral als een handvat, zodat je in staat bent om zelf regie te voeren over jouw toekomst!

Succes!



Werving en selectie

De juiste persoon op de juiste plek!



Duurzame inzetbaarheid

Leg de basis voor een vitale, toekomstbestendige organisatie!



Talentontwikkeling

Identificeer talent en breng ontwikkelpotentieel in kaart.



Performance management

Objectiveren van performance, creëren van een feedbackcultuur en monitoren van resultaten.



Loopbaanontwikkeling

Stimuleer beweging en creëer perspectief!



Leiderschap

Leiderschapsontwikkeling begint bij zelfinzicht!



Integriteit

Reflecteren en anticiperen op kansen en risico's rondom integer handelen.



Agile werken

Faciliteer gedragsverandering en creëer een wendbare organisatie.

New**hr**

NewHR b.v.
Dijkzichtweg 9
8028 PC Zwolle

+31 (0)38 45 33 925
info@newhr.nl
www.newhr.nl

Bijlage: omschrijving beroepssectoren

Beheer

Activiteiten gericht op het beheren van gebouwen en het faciliteren en ondersteunen van medewerkers.

Bouw

Activiteiten gericht op het maken van nuttige of mooie dingen en werken met je handen.

Cultuur en Media

Activiteiten met een creatief karakter en affiniteit met kunst, cultuur en media.

Financieel Economisch

Activiteiten met een financieel en fiscaal karakter en gericht op de administratieve ondersteuning.

ICT

Activiteiten gericht op automatisering, informatietechnologie en het werken met computers.

Juridisch

Activiteiten met een juridisch karakter en affiniteit met het controleren en adviseren van mensen en bedrijven op het gebied van wet- en regelgeving en sociale zekerheid.

Logistiek

Activiteiten gericht op logistiek en vervoer, zowel van goederen als mensen.

Marketing en Ontwerp

Activiteiten gericht op het uitdragen van een boodschap/merk, presenteren van een product, reclame en communicatie.

Medisch welzijn

Activiteiten gericht op het verbeteren van de gezondheid van anderen mensen en het werken in de medische sector.

Onderwijs

Activiteiten gericht op het overdragen van kennis en vaardigheden in de vorm van training, educatie en onderwijs.

Overheid

Activiteiten gericht op het werken bij de overheid en semi-overheidsinstellingen.

Planten en Dieren

Affiniteit met landbouw, voeding en een goed leefmilieu voor plant en dier.

Sales

Activiteiten gericht op verkoop, omzet en resultaatbevordering, detailhandel en commerciële dienstverlening.

Sociaal welzijn

Activiteiten gericht op het welzijn en hulpverlening van andere mensen en het werken in de sociale sector.

Sport

Affiniteit met sport en sportbeoefening, fitness en fysieke beweging.

Techniek

Activiteiten met een technisch karakter en affiniteit met de werking van allerlei apparaten, technische installaties, constructies en systemen.

Uitvoering

Affiniteit met het zelfstandig uitvoeren van opdrachten of klussen, ondernemer of manager zijn.

Veiligheid

Affiniteit met het realiseren van veiligheid, orde en de naleving van regels in de maatschappij.

Verzorging

Activiteiten gericht op de algehele lichamelijke verzorging van de mens.

Zakelijke dienstverlening

Activiteiten met een combinatie van (zakelijke) dienstverlening en commercie.