

## MS Voorbeeld

Inspirerende en praktische  
persoonlijke ontwikkeling



RESPECTFUL  
MODEST  
CALM SELF-CONTROL  
FIERY  
SELF-CONTROL  
COOL-HEADED  
AGILITY  
CONFIDENT  
FOCUSES FEELINGS  
EMOTION  
CERNED  
SELF-AWARE  
PRIVATE  
VIGILANT

GROUNDING  
TAINS EMOTIONS  
STIMULATION SEEKING  
AGILITY  
EXPRESSES EM  
UNASSUMING  
FOLLOWS  
ROUTINED  
RESILIENT  
OUTER CONFIDENCE  
INNER  
SCEPTICAL

# 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 ondernemen .....	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



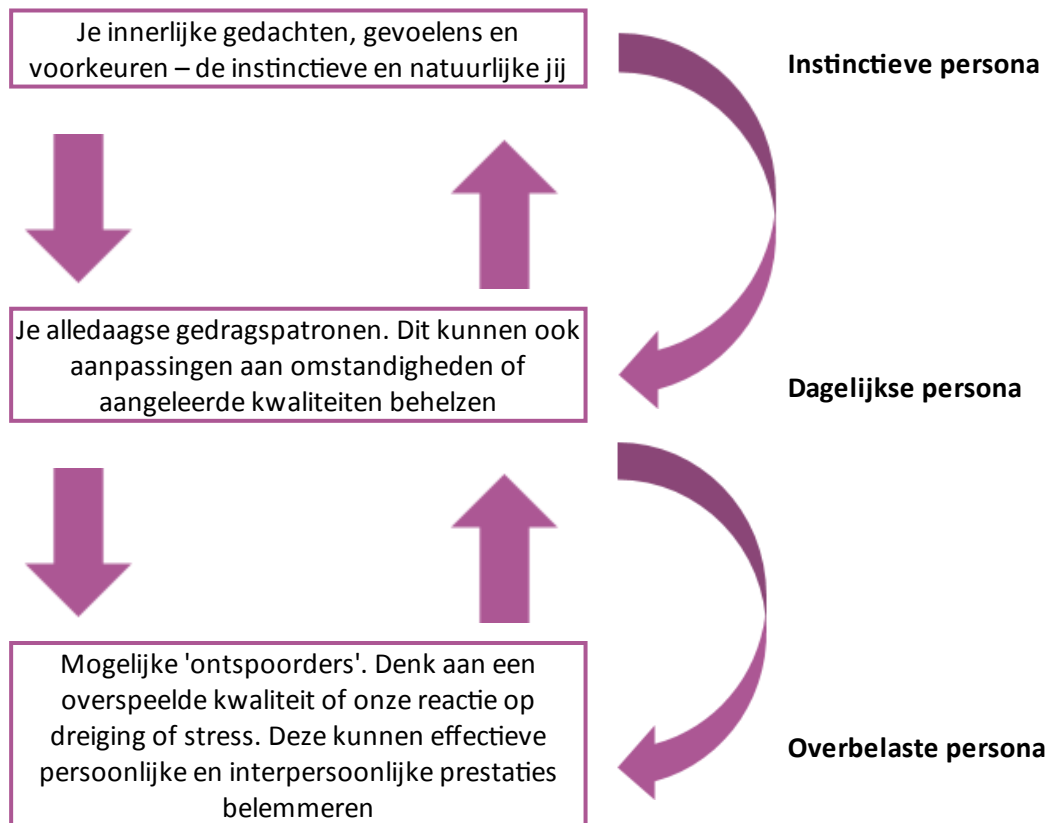
## De 4 vaardigheden

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.

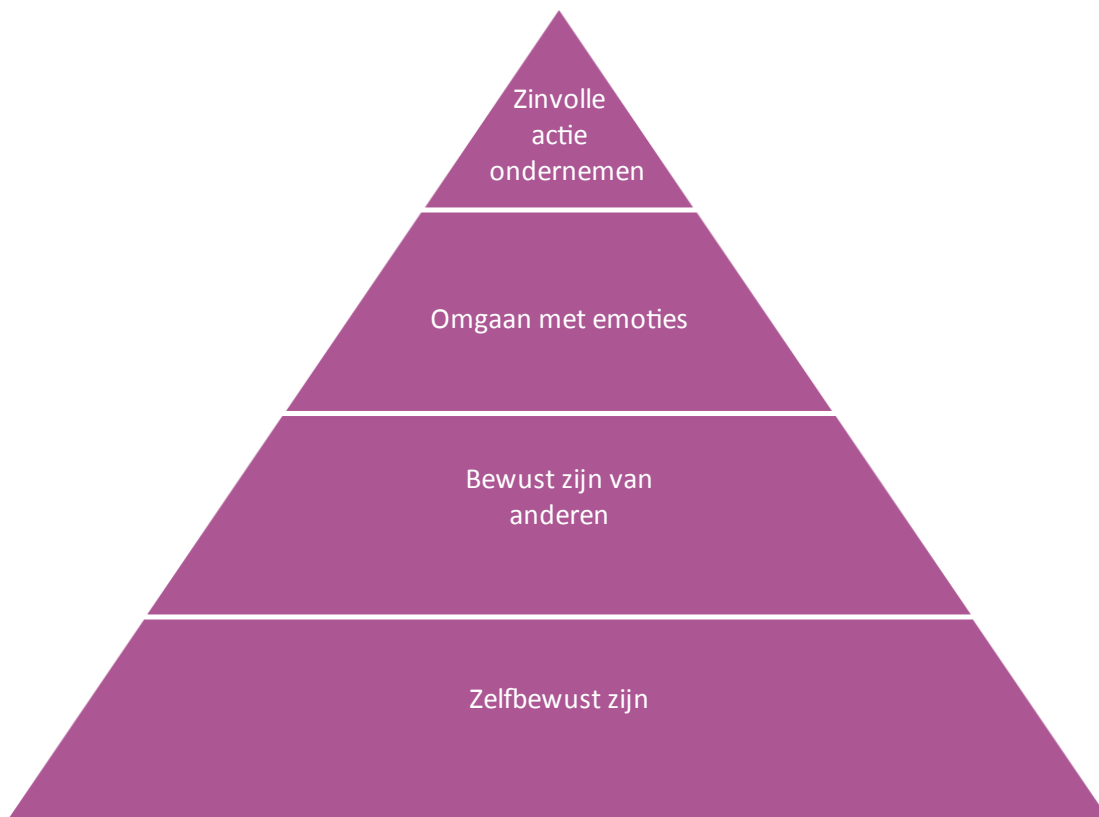
## Inleiding tot Lumina Emotion

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 emotionele eigenschappen woordwolk





## Je topkwaliteiten

### Top 5 - overzicht

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

Aandacht voor anderen	96%
Waakzaam	72%
Onafhankelijk van anderen	68%
Introspectief	66%
Toont emoties	65%

### 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

Aandacht voor anderen	1 ★
-----------------------	-----

### Top 5 - persona en vaardigheden toepassingsniveau

Begripvol naar anderen	87%
Zonder oordeel	85%
Sceptisch over anderen	81%
Voorzichtig	81%
Neemt intuïtieve beslissingen	71%

## 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

Zelfverzekerd	10%
Optimistisch	19%
Zet gevoelens in	19%
Geaard	21%
Veerkrachtig	27%

### Top geclaimde ontwikkelpunten

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

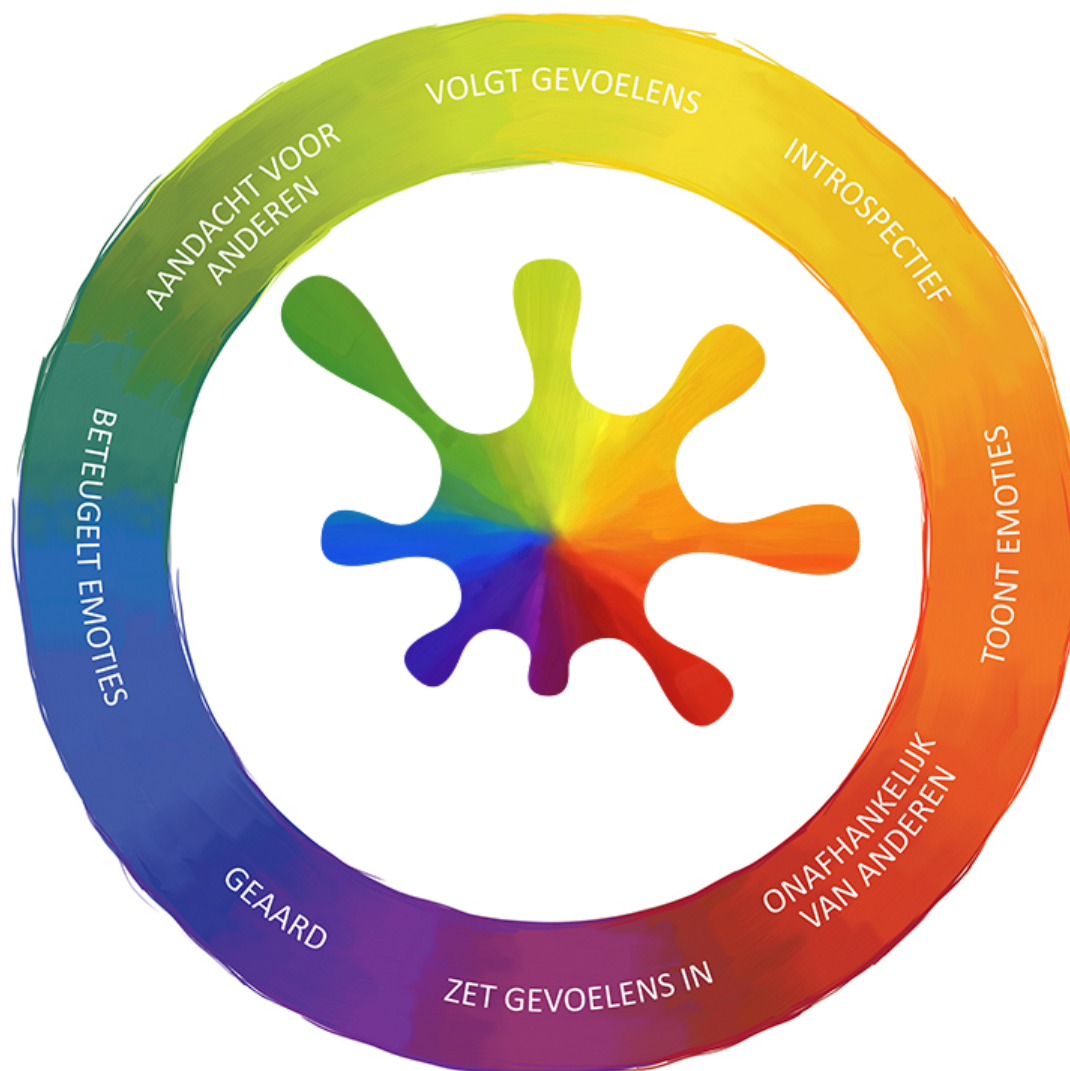
Bescheiden	1 
------------	--

### Top 5 hoogst geclaimde overbelastingen

Pessimistisch	92%
Onzeker	90%
Pleaser	89%
Overenthousiast	86%
Grillig	86%

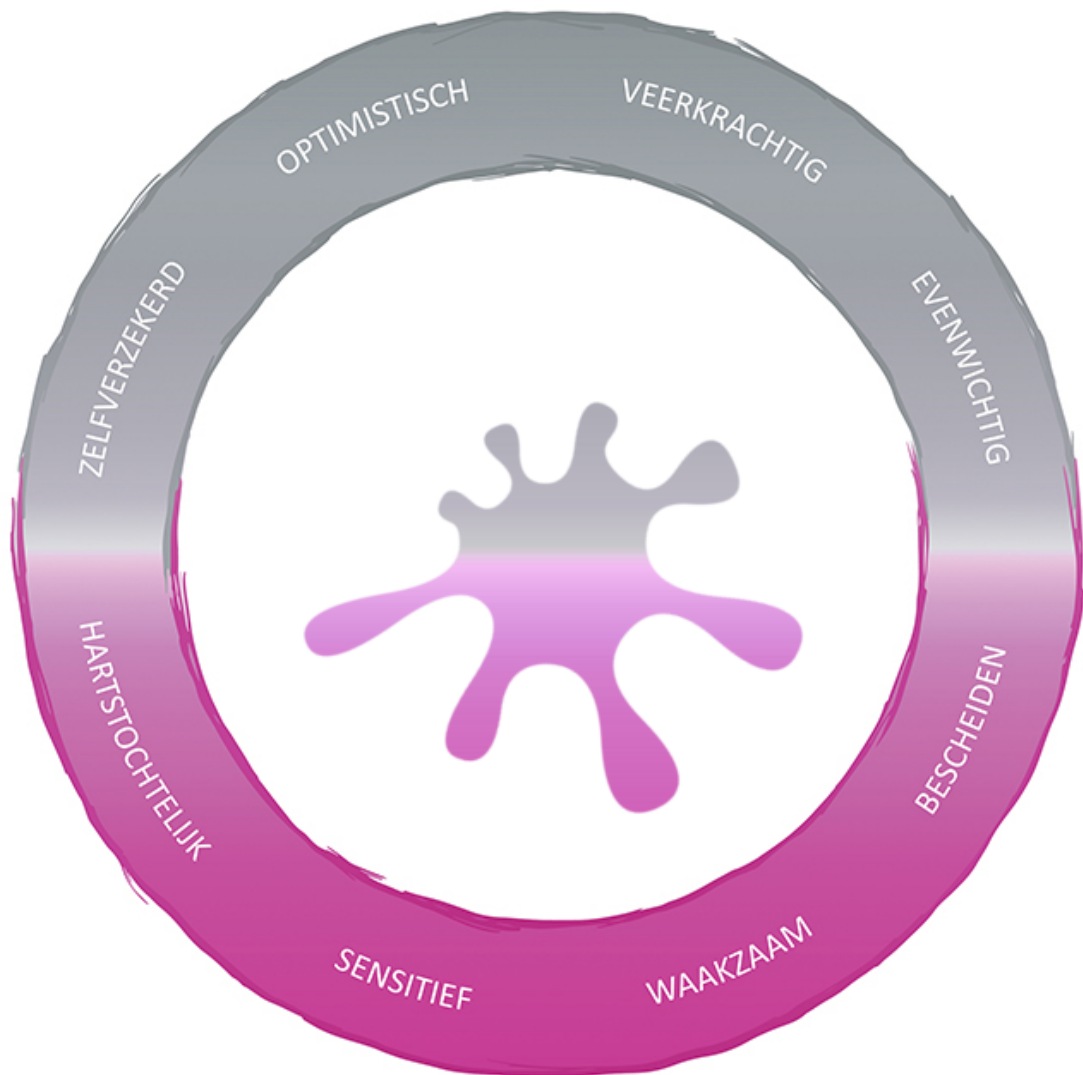
# Je emotionele eigenschappen mandala's

## Je emotionele sparks



# Je emotionele eigenschappen mandala's

## Je emotionele reactors



# Je emotionele eigenschappen: overzicht

## Aandacht voor anderen

1★ Zonder oordeel  
Begripvol naar anderen  
Pleaser

97%



## Onafhankelijk van anderen

54%

Sceptisch over anderen  
Autonoom  
Kritisch

## Volgt gevoelens

Intutief  
Neemt intuïtieve  
beslissingen  
Neemt overhaaste  
beslissingen

68%



## Zet gevoelens in

19%

Beheerst  
Prestatiegericht  
Ontzegt zich erkenning

## Introspectief

Zelf-analyserend  
Zelfontplooiend  
Voortdurend kritisch op  
zichzelf

71%



## Geaard

33%

Geroutineerd  
Realistisch  
Gesloten

## Toont emoties

Zoekend naar prikkels  
Enthousiast  
Overenthousiast

79%



## Beteugelt emoties

47%

Zoekend naar kalmte  
Privé  
Geremd

## Optimistisch

Positief  
Opgewekt  
Overdreven optimistisch

16%



## Waakzaam

85%

Voorzichtig  
Bezorgd  
Pessimistisch

## Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen  
Uiterlijk zelfvertrouwen  
Overmoedig

10%



## Bescheiden

80%

Zelfkritisch 1★  
Pretentieloos  
Onzeker

## Evenwichtig

Sereen  
Koelbloedig  
Uitdrukkingsloos

50%



## Hartstochtelijk

73%

Intense beleving  
Vurig  
Grillig

## Veerkrachtig

Stressbestendig  
Beheerst onder druk  
Negeert stress

26%



## Sensitief

61%

Gevoelig voor spanning  
Gedreven door stress  
Overweldigd

## Je emotionele eigenschappen: instinctieve persona

### Aandacht voor anderen

1★

Zonder oordeel

85%



Vindt gemakkelijk de positieve aspecten in anderen

### Onafhankelijk van anderen

81%

Sceptisch over anderen

Van nature wantrouwend over andermans bedoelingen

### Volgt gevoelens

Intuïtief

52%



Volgt onderbuikgevoel en intuïtie

### Zet gevoelens in

33%

Beheerst

Heeft van nature zelfdiscipline en beheerst impulsen

### Introspectief

Zelf-analyserend

66%



Reflectief en geniet van bezig zijn met zelfanalyse

### Geaard

56%

Geroutineerd

Heeft een voorkeur voor vasthouden aan het vertrouwde

### Toont emoties

Zoekend naar prikkels

65%



Energiek en geniet van opwindend en reuring

### Beteugelt emoties

66%

Zoekend naar kalmte

Onopvallend en gemotiveerd door eigen innerlijke wereld

### Optimistisch

Positief

45%



Kan gemakkelijk de positieve kanten van dingen zien

### Waakzaam

81%

Voorzichtig

Van nature geneigd ongerust te zijn en zich zorgen te maken

### Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen

10%



Beschikt over innerlijk zelfvertrouwen

### Bescheiden

59%

1 Zelfkritisch

Hard voor zichzelf en zichzelf niet serieus nemend

### Evenwichtig

Sereen

48%



Van nature kalm en stabiel

### Hartstochtelijk

47%

Intense beleving

Voelt dingen intens

### Veerkrachtig

Stressbestendig

30%



Voelt zich in staat om druk en stress aan te kunnen

### Sensitief

37%

Gevoelig voor spanning

Gefrustreerd door verstoringen en tegenslagen

## Je emotionele eigenschappen: dagelijkse persona

### Aandacht voor anderen

Begripvol naar  
anderen

87%



Toont zich emotioneel bewust van anderen

### Onafhankelijk van anderen

38%

Autonoom

Onafhankelijk en zelfstandig

### Volgt gevoelens

Neemt intuïtieve  
beslissingen

71%



Neemt spontane beslissingen

### Zet gevoelens in

15%

Prestatiegericht

Gericht op succes en persoonlijke prestaties

### Introspectief

Zelfontplooiend

61%



Omarmt zelfontplooiing en leren

### Geaard

8%

Realistisch

Realistisch en praktijkgericht

### Toont emoties

Enthousiast

58%



Open en expressief, toont gemakkelijk enthousiasme

### Beteugelt emoties

43%

Privé

Heeft controle over het waar en wanneer uiten van emoties

### Optimistisch

Opgewekt

7%



Toont een open en enthousiaste houding

### Waakzaam

39%

Bezorgd

Overweegt wat kan misgaan en minimaliseert risico's

### Zelfverzekerd

Uiterlijk  
zelfvertrouwen

17%



Naar buiten toe zelfbewust en zelfverzekerd

### Bescheiden

40%

Pretentieloos

Bescheiden en pretentieloos

### Evenwichtig

Koelbloedig

35%



Goedmoedig en sereen

### Hartstochtelijk

63%

Vurig

Gepassioneerd en geanimeerd

### Veerkrachtig

Beheerst onder druk

29%



Lijkt kalm en bedaard onder druk

### Sensitief

56%

Gedreven door  
stress

Handelt onder druk met urgentie

## Je emotionele eigenschappen: overbelaste persona

### Aandacht voor anderen

Pleaser

89%



Offert eigen behoeften op om anderen te behagen

### Onafhankelijk van anderen

33%

Kritisch

Zoekt naar fouten en is streng voor anderen

### Volgt gevoelens

Neemt overhaaste beslissingen

67%



Neemt beslissingen impulsief en overhaast

### Zet gevoelens in

35%

Ontzegt zich erkenning

Ziet af van vreugde bij het nastreven van doelen

### Introspectief

Voortdurend kritisch op zichzelf

61%



Onderzoekt en over-analyseert zichzelf

### Geaard

63%

Gesloten

Star in manieren en gesloten voor nieuwe ervaringen

### Toont emoties

Overenthousiast

86%



Dramatisch en ongeremd

### Beteugelt emoties

35%

Geremd

Terughoudend en zich niet uitdrukend

### Optimistisch

Overdreven optimistisch

24%



Overdreven positief en onrealistisch

### Waakzaam

92%

Pessimistisch

Probleemgericht en vermijdend

### Zelfverzekerd

Overmoedig

22%



Opgeblazen eigendunk

### Bescheiden

90%

Onzeker

Belemmerd door gebrek aan vertrouwen

### Evenwichtig

Uitdrukkingsloos

66%



Niet-reagerend en onthoudt zich van het uiten van frustratie

### Hartstochtelijk

86%

Grillig

Snel geprovoceerd en geïrriteerd

### Veerkrachtig

Negeert stress

36%



Onbezorgd en met gebrek aan gevoel voor urgentie

### Sensitief

77%

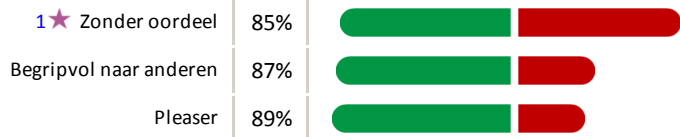
Overweldigd

Wordt opgejaagd en gespannen onder stress

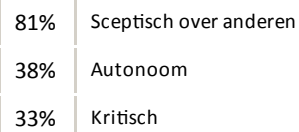


# Je emotionele eigenschappen: alle drie de persona's

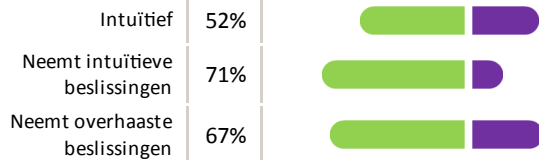
## Aandacht voor anderen



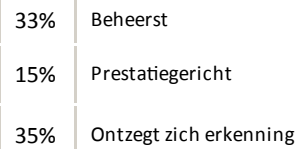
## Onafhankelijk van anderen



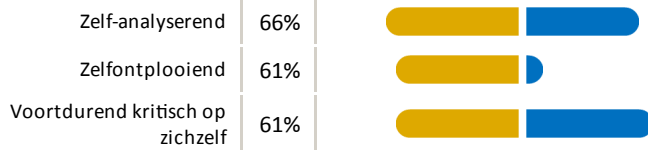
## Volgt gevoelens



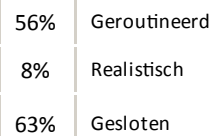
## Zet gevoelens in



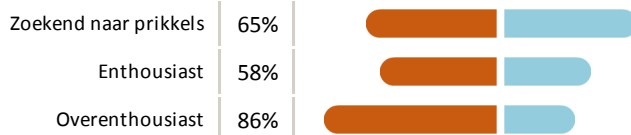
## Introspectief



## Geaard



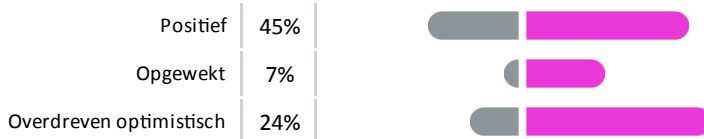
## Toont emoties



## Beteugelt emoties



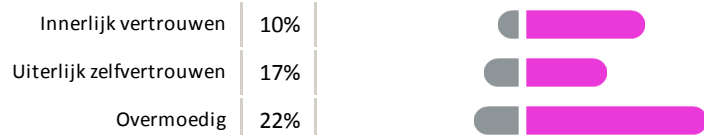
## Optimistisch



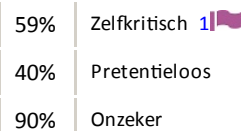
## Waakzaam



## Zelfverzekerd



## Bescheiden



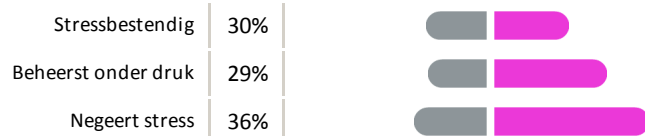
## Evenwichtig



## Hartstochtelijk



## Veerkrachtig



## Sensitief



## Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

Instinctieve persona



## Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

### Dagelijkse persona



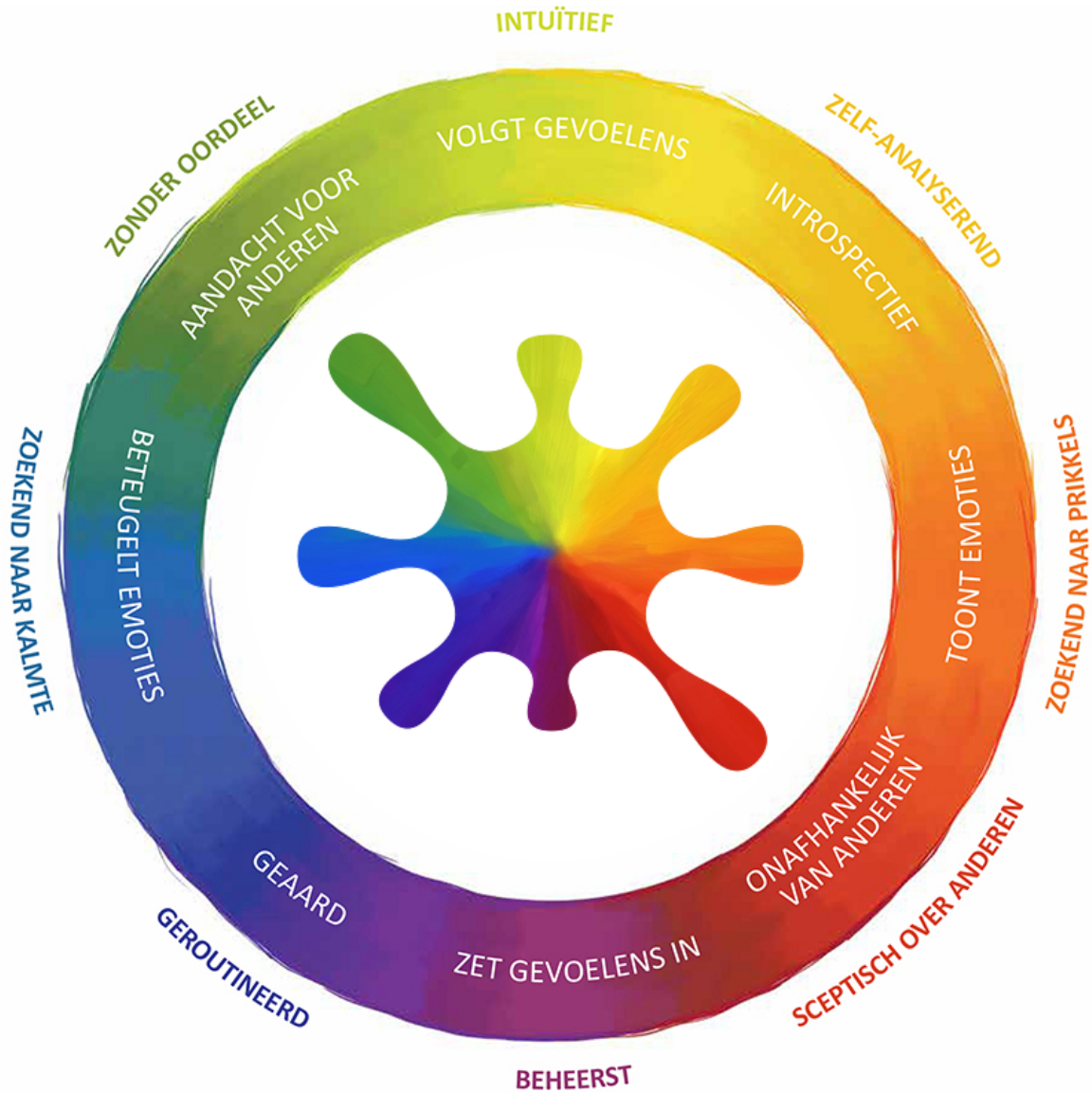
## Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

Overbelaste persona



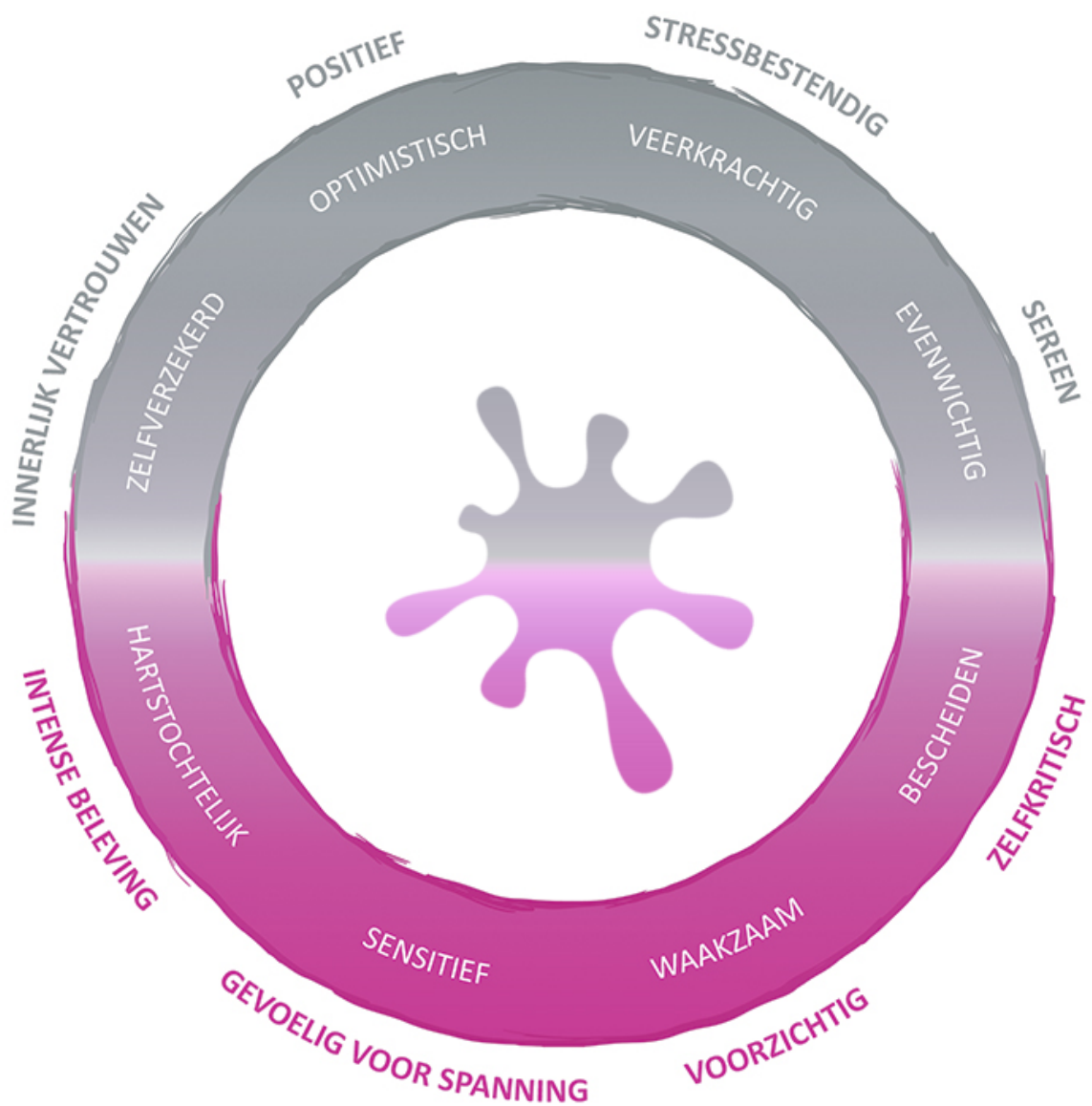
# Je emotionele eigenschappen mandala's Instinctieve persona

## Je emotionele sparks



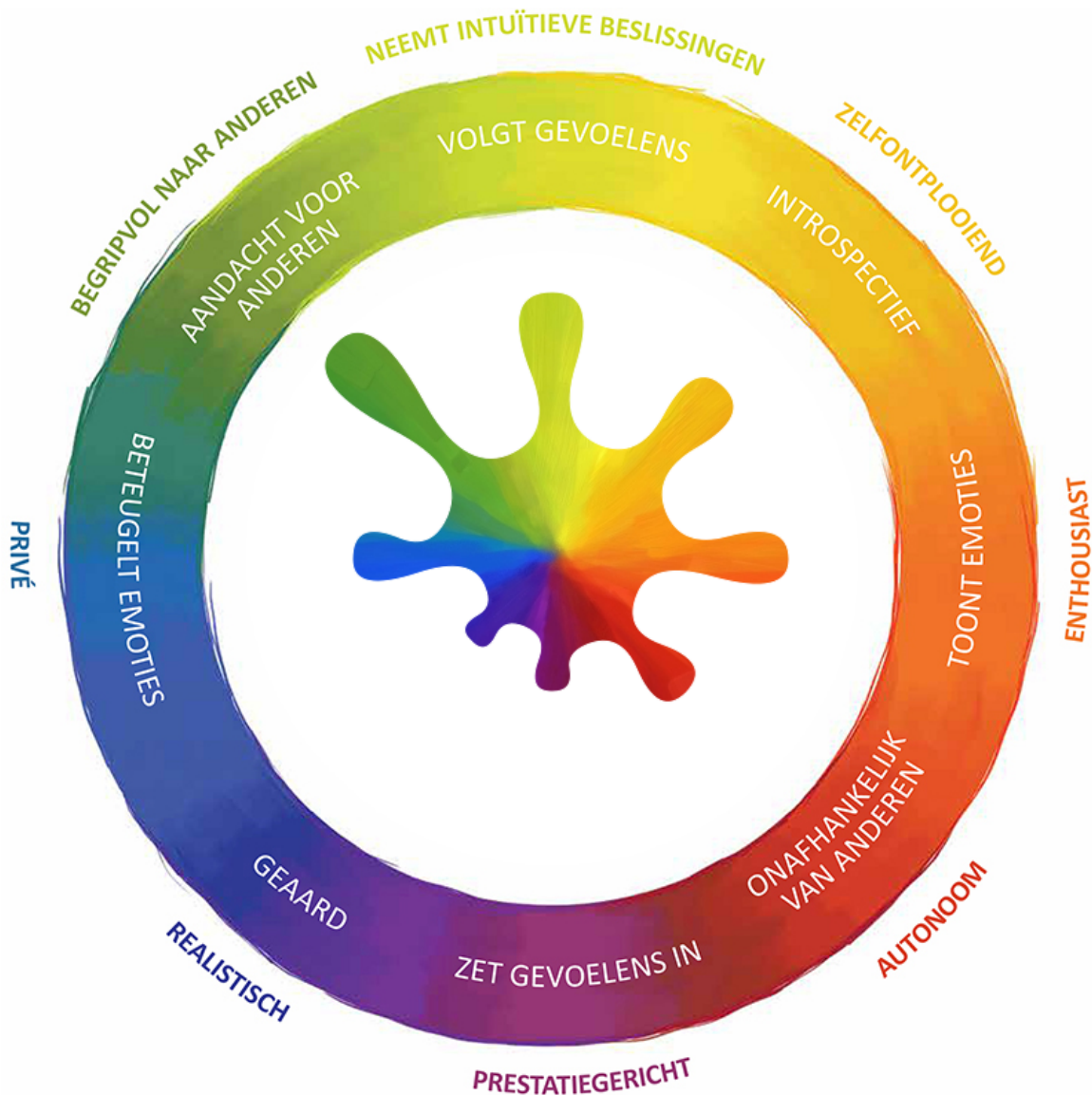
# Je emotionele eigenschappen mandala's Instinctieve persona

## Je emotionele reactors



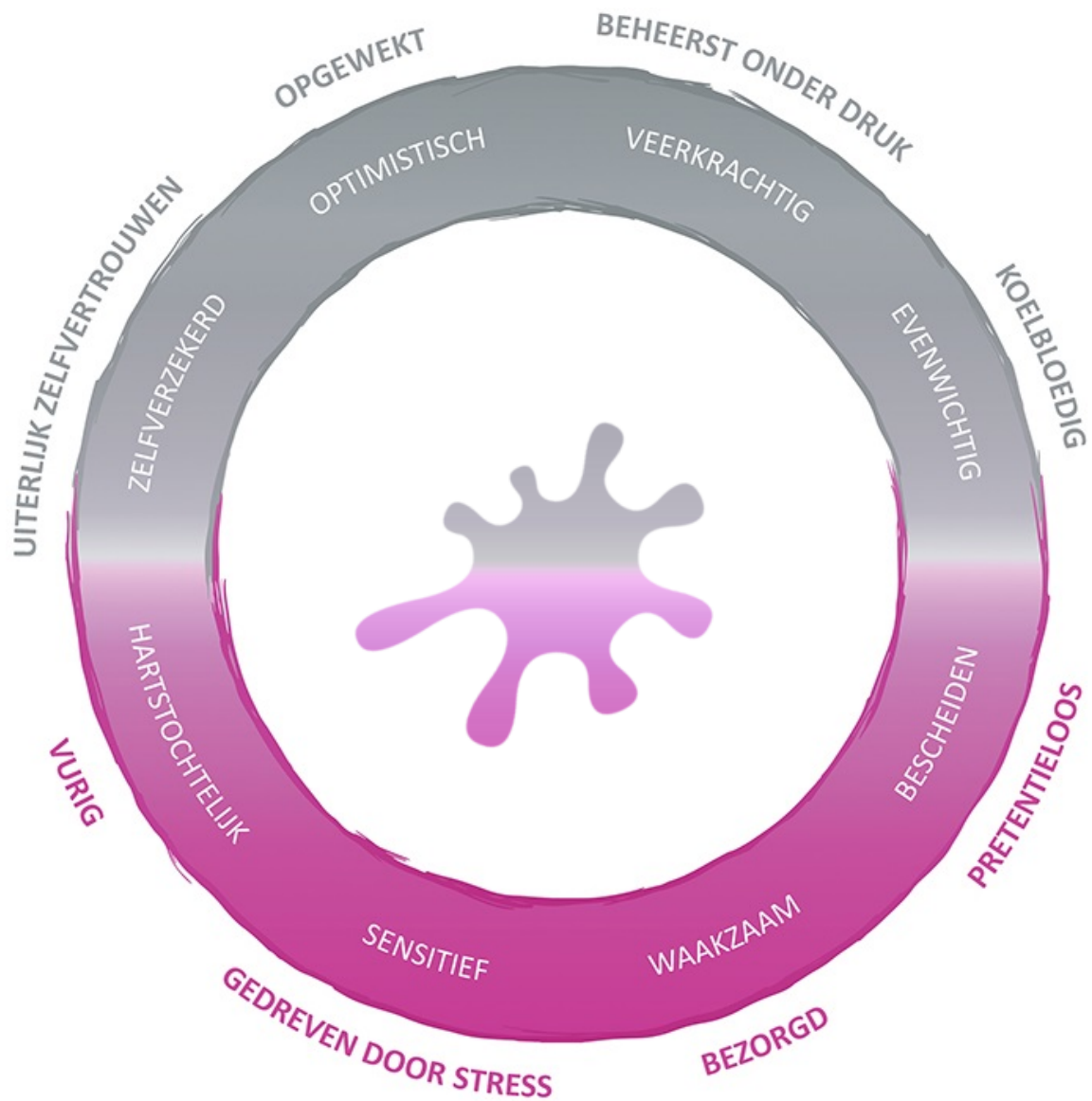
# Je emotionele eigenschappen mandala's Dagelijkse persona

## Je emotionele sparks



# Je emotionele eigenschappen mandala's Dagelijkse persona

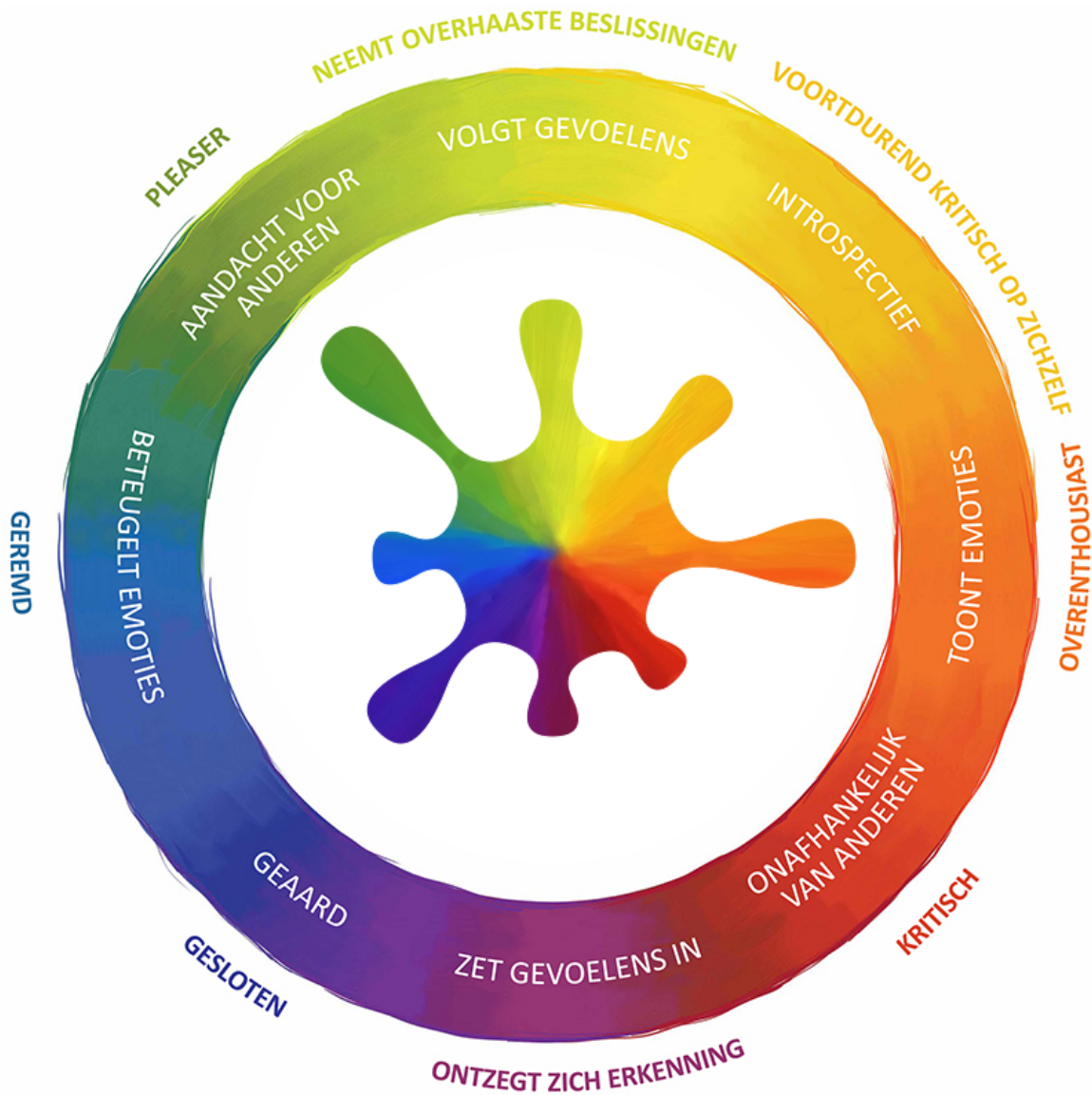
## Je emotionele reactors





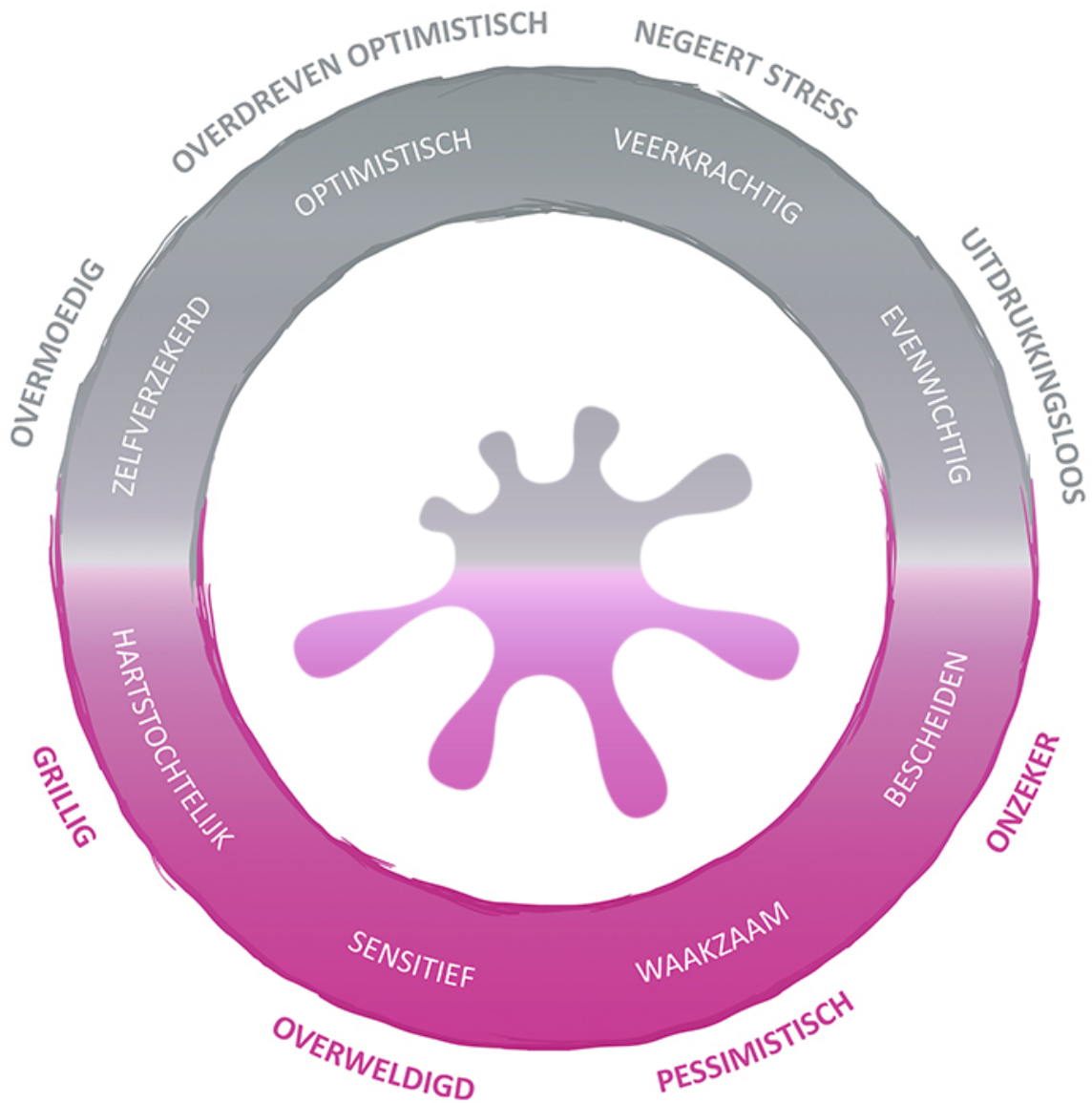
# Je emotionele eigenschappen mandala's Overbelaste persona

## 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

### MS, je natuurlijke kwaliteiten zijn:

- Je reageert op veranderende omstandigheden en kan goed overweg met onduidelijkheden en gebrek aan structuur.
- Je kunt snel beslissingen nemen.
- Anderen beschouwen jou als vriendelijk en open.
- Je werkt moeiteloos in snelle en gevarieerde omgevingen.
- Goede relaties met anderen onderhouden is zeer belangrijk voor jou.
- De gevoelens van een ander zijn belangrijk voor jou.

### Dit zijn een aantal van jouw mogelijke valkuilen:

- Je offert je eigen doelen weleens op om anderen te helpen.
- Je vindt het vervelend anderen teleur te stellen en probeert het gevoel te vermijden dat je ze tekort hebt gedaan.
- Ondanks het vertrouwen dat je hebt als alles goed gaat, kan op kritieke momenten een gebrek aan vertrouwen je in de weg zitten.
- Je vindt het soms gemakkelijker om vertrouwen te hebben in anderen dan in jezelf.
- Geconfronteerd met een plotse of onverwachte verandering ben je geneigd om sceptischer en kritischer te reageren.
- Als je aan iets twijfelt, kan het zijn dat je jouw sceptische kant overmatig inzet en het risico loopt pessimistisch over te komen.

## Je kwaliteiten en mogelijke valkuilen

### Enkele suggesties voor verdere ontwikkeling:

- Wees niet bang om 'nee' te zeggen, als je voelt dat het gerechtvaardigd is. Als je nee zegt, wees eerlijk maar respectvol zonder je te hoeven rechtvaardigen. Wees niet bang te vragen om meer bedenktijd voordat je je ergens aan bindt. Het ontwikkelen van je strategieën om nee te zeggen, geeft je het gevoel beter voorbereid te zijn en het zal je steeds gemakkelijker afgaan.
- Je zorgen maken over dat mensen jou misschien niet voor vol aanzien en je schuldig voelen bij de gedachte dat je anderen mogelijk teleurstelt, tonen alleen maar aan dat je een mens bent. Waarschijnlijk is je primaire reactie om de wensen van anderen voorrang te geven, maar het gevoel dat er over je heen gelopen wordt, leidt enkel tot wrok en zal jou, noch anderen een dienst bewijzen.
- Wanneer het nodig is om assertief over te komen (zelfs al voel je dat niet zo), wees je dan bewust van je stem en lichaamstaal. Met het vertragen van je toon en het gebruik van zachte handgebaren oog je kalm en in controle. Maak oogcontact met degenen die je aanspreekt, ook als zij jou aanspreken. Zorg ervoor dat je houding recht is en vergeet niet te blijven ademhalen.
- Sommige zelfspot toont bescheidenheid, maar probeer te begrenzen hoe vaak je taal gebruikt waarin je jezelf wegcijfert, zoals 'Ik ben niet goed in...', 'Ik weet niet of ik...kan', 'Ik ben bang dat ik niet in staat ben om...' en voorkom overdreven verontschuldiging te zijn als mensen het vertrouwen in je verliezen. Weersta de neiging om een compliment te kwalificeren; het is beter deze gewoon te accepteren.
- Maak er een gewoonte van te zeggen wat je leuk vindt van een idee of kans, voordat je begint uit te leggen wat voor jou de mogelijke uitdagingen zijn. Anderen zullen jou dan als meer open en flexibel ervaren.
- Vermijd het afwijzen van radicalere opties omdat je het ergste vreest; vooral als het gaat om ideeën die nog niet volledig gevormd zijn. Gebruik ze in plaats daarvan als een springplank voor discussie, gericht op oplossingen in plaats van problemen.

## Je instinctieve zelf

Je voorkeur is om naar de goede kanten van de ander te kijken in je eerste contact. Echter, je vertrouwt erg op je eigen oordeel en je bent op je hoede voordat je een diepere verbinding aangaat. Je bent graag vriendelijk naar anderen, vooral als je ziet dat ze in nood verkeren, maar je zorgt er tevens voor dat je hart je niet op een dwaalspoor zet. Je bent van nature geduldig en doet over het algemeen je best om naar anderen te luisteren als ze met je willen praten.

Je houdt van kalme, rustige omgevingen die jou de ruimte bieden om je te ontspannen en je innerlijke wereld te verkennen. Maar je geniet evengoed van stimulerende omgevingen waar veel lawaai en activiteit is. Mogelijk brengt een combinatie van deze twee uiteenlopende situaties balans in je leven. De variatie zorgt ervoor dat je aan jezelf toekomt zonder dat je je hoeft te vervelen door een gebrek aan opwinding.

Je denkt graag na over je persoonlijke kwaliteiten en valkuilen en vindt het leuk om abstracte begrippen zoals identiteit te onderzoeken, zodat je ze kunt aanwenden als basis voor persoonlijke groei. Maar je hebt evengoed sterke behoefte aan stabiliteit, wat jou helpt voorkomen dat je jezelf te snel verandert en ook helpt om een goede eigen routine te behouden.

Je bent iemand die zich eerder terughoudend en bezorgd voelt. Het voordeel hiervan is dat je de mogelijke risico's bij een bepaalde actie doorziet en op voorhand ergens goed over nadenkt. Dit betekent dat je vaak kunt anticiperen op de gevolgen van een specifieke aanpak. Jouw streven is om te voorkomen dat er iets mis zou kunnen gaan, zodat je de daarmee gepaard gaande negatieve gevolgen of gevoelens van teleurstelling kunt vermijden.

Je hebt over het algemeen stabiele stemmingen en ervaart niet te veel ups en downs. Je voelt je meestal rustig en tevreden en bent niet snel gefrustreerd of ontmoedigd.

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 bent een heel open persoon. Je vindt het gemakkelijk om met anderen te praten over hoe je jezelf het beste kunt verbeteren. Je zoekt in anderen naar kwaliteiten die je zelf graag zou willen hebben en werkt daar dan naartoe. Mensen respecteren deze benadering en vinden het prettig om ideeën met jou uit te wisselen. Je gaat graag samenwerkingsverbanden aan, omdat je altijd zoekt naar manieren voor verbetering. Je bent begrijpend als andere mensen hun problemen met jou delen en succesvol in het helpen vinden van een oplossing.

Je bent iemand die in staat is een snelle beslissing te nemen; als iets ogenblikkelijk moet gebeuren, ben jij de aangewezen persoon. Je bent graag betrokken bij discussies en strategische plannen. Je maakt intuïtieve sprongen vooruit om er zeker van te zijn dat je projecten de volgende fase ingaan. Je voelt niet de behoefte om je te lang bezig te houden met het checken van feiten, omdat je weet dat dit soort besluiteloosheid ertoe kan leiden dat een project niet doorgaat.

Je bent iemand die er niet bang voor is om hard en compromisloos te zijn. Op sommige momenten zet je openlijk je frustratie uiteen en ben je er niet bang voor te zeggen hoe je je werkelijk voelt. Dit heeft als voordeel dat anderen bij een probleem weten waar jij staat. Wel zijn er momenten waarop jouw directe benadering als dominant kan worden ervaren, bijvoorbeeld door mensen die emotioneler van aard zijn.

Als je het gevoel hebt onder druk te staan, ben je geneigd om te handelen met een groter gevoel voor urgentie. In sommige gevallen kan jou dit echt tot actie bewegen. Op die momenten zul je je richten op je doelen en je uiterste best doen om de klus te klaren. Anderen zullen waarderen dat je de urgentie inziet. Hoewel je je bewust bent van de druk die je ervaart, ben je geneigd deze energie in de juiste banen te leiden om dingen gedaan te krijgen.

## Je overbelaste zelf

### Je relatie met stress:

MS, soms verwelkom je stress als een katalysator en een oproep tot actie, maar het zal je niet snel dwingen tot roekeloze gedragingen. Het kan zelfs voorkomen dat je geniet van de spanning. Je voelt je over het algemeen heel comfortabel in hoge-druksituaties, maar ze kunnen afhankelijk van de omstandigheden ook een andere uitwerking op je hebben.

Je geeft er de voorkeur aan stress te gebruiken om in actie te komen. Desondanks zijn er momenten waarop het lijkt of stress jou onberoerd laat. Anderen kunnen jou zien als gedreven door druk.

In je dagelijks leven doe je enige moeite om je gevoel voor urgentie en reactievermogen te verhogen. Je zult niet snel gebruikmaken van stressgevoel om je tot actie aan te zetten, en anderen zien jou mogelijk als meer geleid door druk dan je werkelijk bent.

### Wat jou waarschijnlijk stress bezorgt:

- Niet de vrijheid hebben om het heft in handen te nemen en je eigen werk te managen.
- Te veel micromanagement en bureaucratie.
- Mensen die profiteren van jouw waakzame houding.
- Niet in staat zijn om volgens de standaarden die je jezelf stelt te leveren en de mogelijkheid dat je jezelf en anderen teleurstelt.
- Mensen die geen gepast respect voor anderen tonen.
- Omgevingen die overdreven concurrerend zijn en mensen niet stimuleren om elkaar te ondersteunen.

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

- Je kunt zo geobsedeerd raken door het probleem dat je wellicht de kans in de gegeven situatie niet herkent.
- Je bent gevoelig voor overmatig piekeren en negatief denken, wat kan leiden tot uitstel en stress.
- Het kan zijn dat je twijfelt aan jezelf, zodanig dat je je objectiviteit verliest als je kijkt naar je ware potentieel.
- Faalangst voorkomt waarschijnlijk dat jij je dromen nastreeft.
- Jij zult waarschijnlijk conflict uit de weg gaan om de vrede in een groep te bewaren.
- Je bent geneigd de behoeften van anderen op de eerste plaats te zetten, zelfs als dat enorm ten koste van jezelf gaat.



# 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:

Je doet een bewuste poging om optimistischer te zijn in alledaagse situaties en te proberen er het beste van te hopen. Ook al heb je van binnen je bedenkingen en zorgen, je lijkt het fijner te vinden om mee te gaan in groepsbeslissingen of accepteert dat de verantwoordelijkheid elders ligt. Je voelt aan dat er een geschikt moment is om je zorgen te uiten.

Hoewel je het fijn vindt om zelfstandig te werken en beslissingen in je eentje te nemen, kun je een bewuste poging doen om je collega's te raadplegen en ze hun mening te vragen. Je hebt de waarde van teamwork geleerd en weet dat succes vaak te danken is aan een goede samenwerking in plaats van individuele uitmuntendheid.

Terwijl je van nature de dingen liever realistisch en haalbaar houdt, weet je dat dat niet altijd het geval kan zijn. Daardoor ben je in je dagelijks leven bereid om moeite te doen meer conceptueel te werken en ideeën te tolereren die wellicht niet zo goed doordacht zijn als jij graag zou willen. Niettemin ben jij waarschijnlijk degene die er oog op houdt dat de groep daadwerkelijk iets levert en ben je goed in het behouden van de focus op concrete acties.

## Mensen en relaties

### Sociale energie & verbinding met anderen

Je zult wellicht genieten van een balans tussen stille en spannende werkplekken. Andere mensen kennen jou wellicht als extravert en nieuwsgierig of reflectief en nadenkend, afhankelijk van de stemming waarin je verkeert. Je kunt soms heel hard zijn voor jezelf en dit kan je zelfvertrouwen naar beneden halen.

Je ziet jezelf niet als iemand die veel sociaal vertrouwen projecteert. Dit kan ertoe bijdragen dat je je minder comfortabel of geroepen voelt om sociaal contact te initiëren, en je kunt je minder sociaal krachtig voelen dan menigeen. Hoewel je op je gemak bent in het delen van dingen en tijd doorbrengen met mensen die je nabij staan, zul je je iets minder comfortabel voelen buiten je comfortzone als het aankomt op sociaal contact, en kun je netwerken intimiderend vinden. Je komt bij anderen over als heel open en vrolijk. Je voelt je over het algemeen op je gemak in het uiten van jezelf en het delen van positieve en soms ook negatieve gevoelens. Anderen kunnen gemakkelijk zien wat er met jou gaande is en je komt over als open, toegankelijk en expressief.

Je vindt het gemakkelijk om je gevoelens te delen over de meeste onderwerpen en laat je daar zelden van weerhouden. Er zijn een paar gebieden waarin je voorzichtiger bent over wat je prijsgeeft, dus je bent niet het open boek dat sommigen jou toedichten.

## Mensen en relaties

### Houding tegenover anderen

Hoewel je comfortabel bent om mensen te vertrouwen, zul je je nog altijd zeer bewust zijn van mogelijke verborgen agenda's die zij kunnen hebben. Het heeft tijd nodig om onvoorwaardelijk vertrouwen bij jou te krijgen en als iemand dat vertrouwen verliest, is het zeer goed mogelijk dat die dat nooit meer terug zal kunnen winnen. Als het gaat om je houding jegens anderen, dan ben je net zo kritisch als de meeste mensen. Dit suggereert dat hoewel je niet overgevoelig bent voor hun fouten, je net zoveel irritatie en frustratie voelt als de meeste mensen wanneer anderen jou teleurstellen.

Je kunt heel demonstratief zijn als je je gefrustreerd voelt, maar bent geneigd dit niet van invloed te laten zijn op je relatie met de mensen om je heen. Als je voelt dat je iemand van streek hebt gemaakt, ben je in staat er achteraf op terug te komen en veranderingen aan te brengen. Je neemt de tijd om te luisteren naar andermans standpunten en doet je best om hun kant van het verhaal te zien.

Als je onder druk staat, kun je de behoefte voelen om andere mensen blij en tevreden te houden, en je kunt gefrustreerd of geïrriteerd raken als daarbij jou iets in de weg komt te staan. Dit kan uitputtend werken. Je kunt er je voordeel mee doen als je achterhaalt of dit een algemene gewoonte is, of dat je deze reactie hebt in relatie met bepaalde groepen mensen.

## Besluitvorming

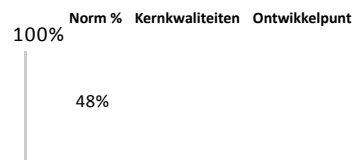
Beslissingen nemen is voor jou veelal een kwestie van instinct. Je neigt ernaar je gevoel te volgen en je te concentreren op je intuïtie, in plaats van je besluiten te laten leiden door ervaringen uit het verleden. Deze voorkeur is zelfs als je onder druk staat nog onverminderd helder. Het kan echter betekenen dat je met deze voorkeur rond besluitvorming doorschiet en misschien wat te veel vertrouwt op je gevoel. Dit kan het lastig maken de gedachten achter je keuzes te rechtvaardigen aan anderen die jouw instincten niet delen.

Je hanteert zelden een nuchtere aanpak in je besluitvorming en het kan zijn dat je andere factoren toestaat om jouw uiteindelijke beslissingen te beïnvloeden. Je weet dat andere mensen veel bij te dragen hebben en zult altijd proberen om hen te betrekken bij het nemen van besluiten. Je vindt het prettig om hun opvattingen mee te wegen en zou het ongemakkelijk vinden een impopulaire beslissing te nemen. Onder druk voel je dat temeer, waarbij je de voorkeur geeft aan het nemen van besluiten die bij jou weten de goedkeuring van anderen heeft. Je zult het moeilijk vinden om een beslissing te nemen waarvan je weet dat zij het daarmee oneens zijn.

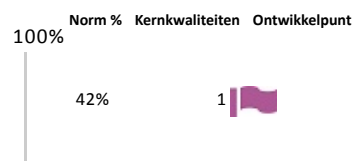
Als het aankomt op zelfverzekerd zijn over een beslissing, dan ben jij iemand met een gezonde dosis zelftwijfel. Het voordeel hiervan is dat je je niet overdreven hoeft te baseren op jouw overtuiging alleen, en in plaats daarvan je zelfvertrouwen opbouwt met hulp van objectieve bronnen, zoals het verzamelen van andermans input en het vergelijken van alternatieven. Anderen kunnen echter het gevoel hebben dat je niet altijd assertief bent in het nemen van een besluit, en je kunt het ongemakkelijk vinden om grote beslissingen te nemen met geringe informatie of zonder input van anderen.

# De 4 vaardigheden: overzicht

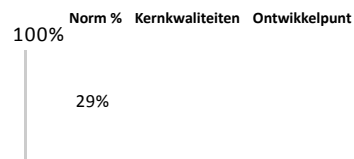
## Zelfbewust zijn



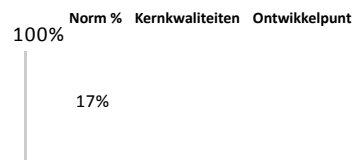
## Bewust zijn van anderen



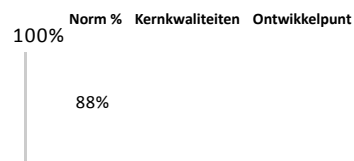
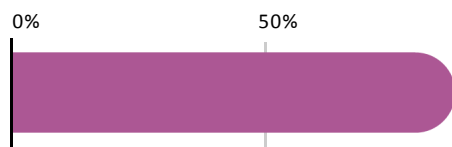
## Omgaan met emoties



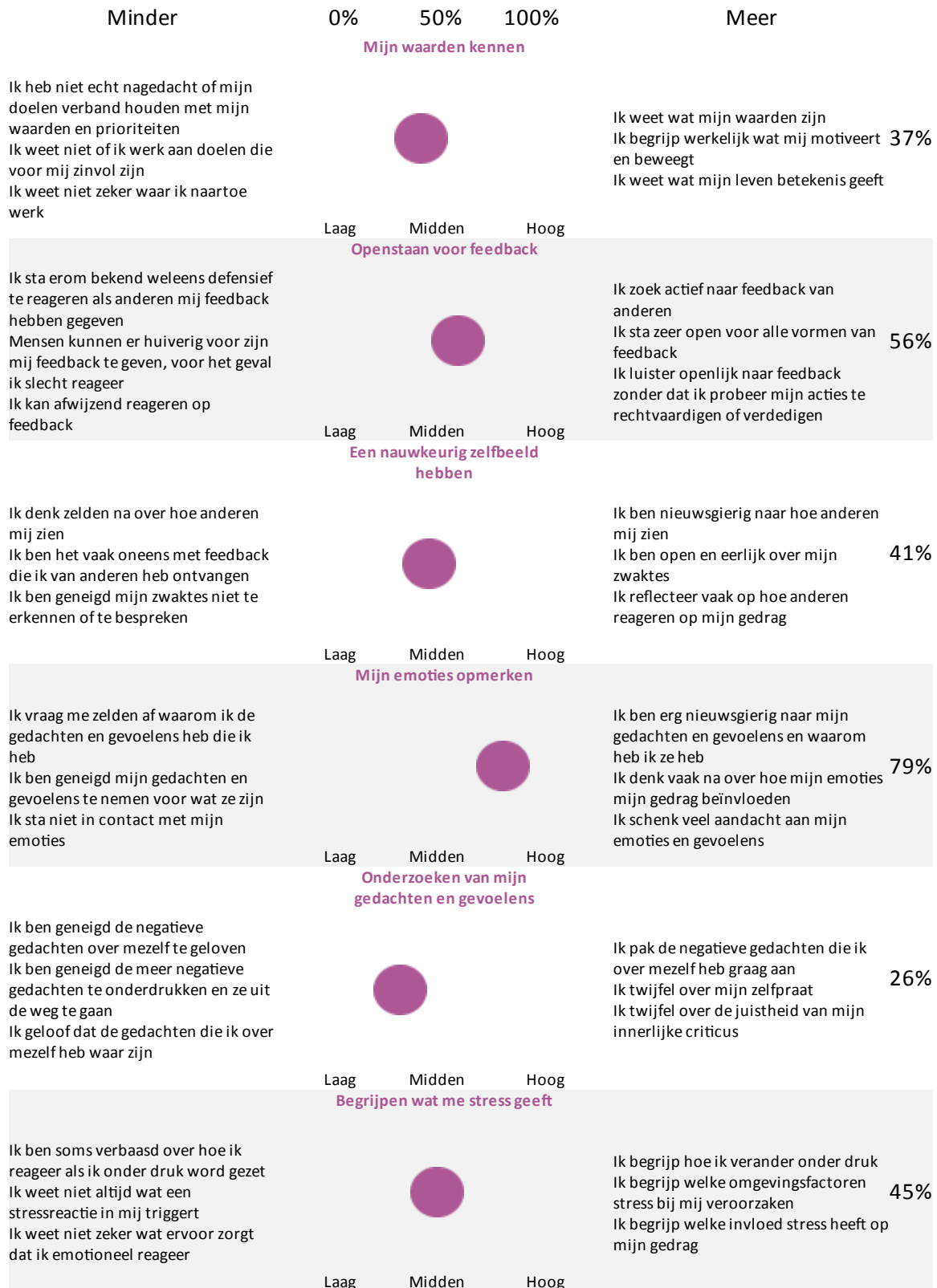
## Zinnige actie ondernemen



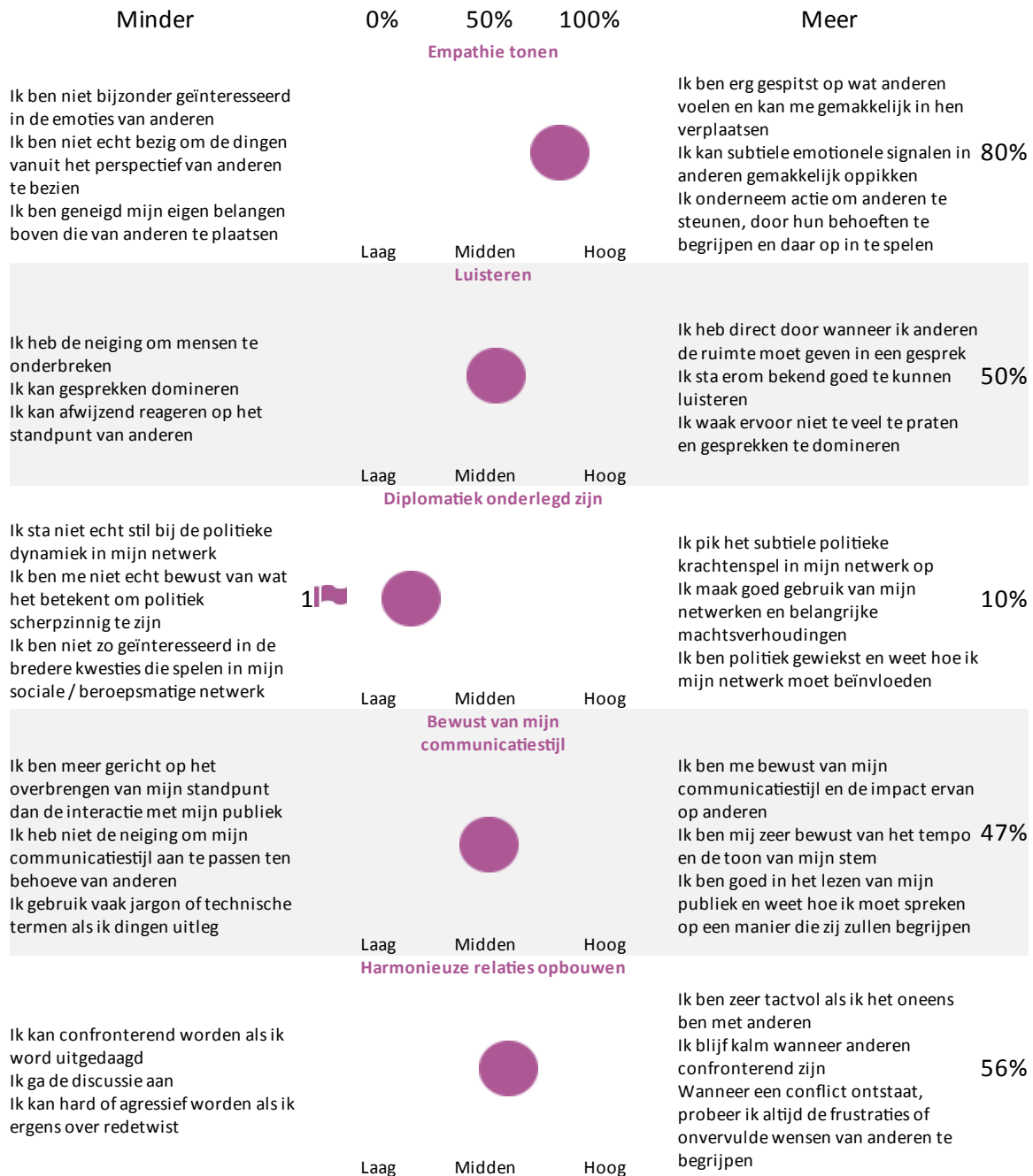
## Algehele emotionele intelligentie



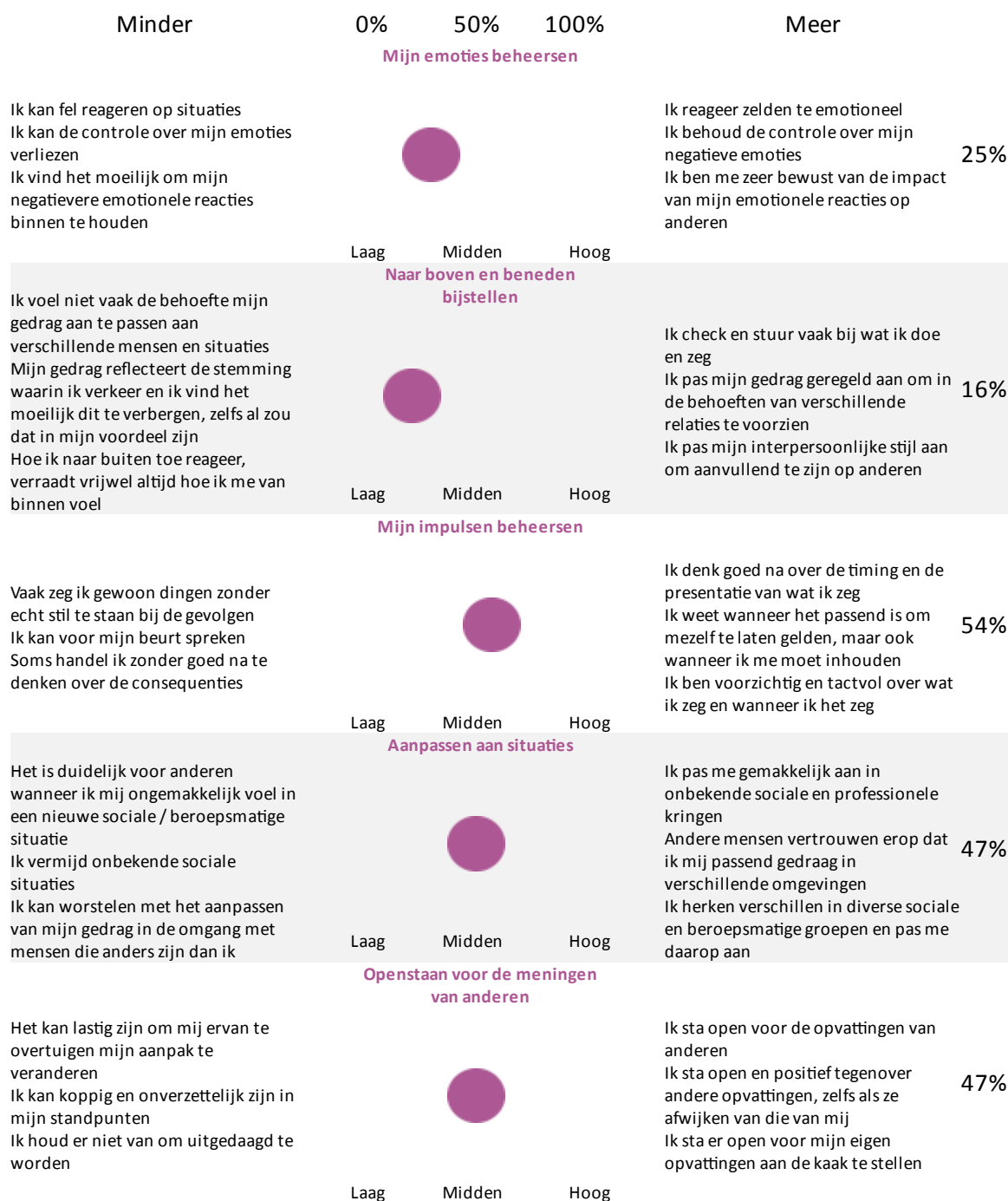
# Zelfbewust zijn



# Bewust zijn van anderen

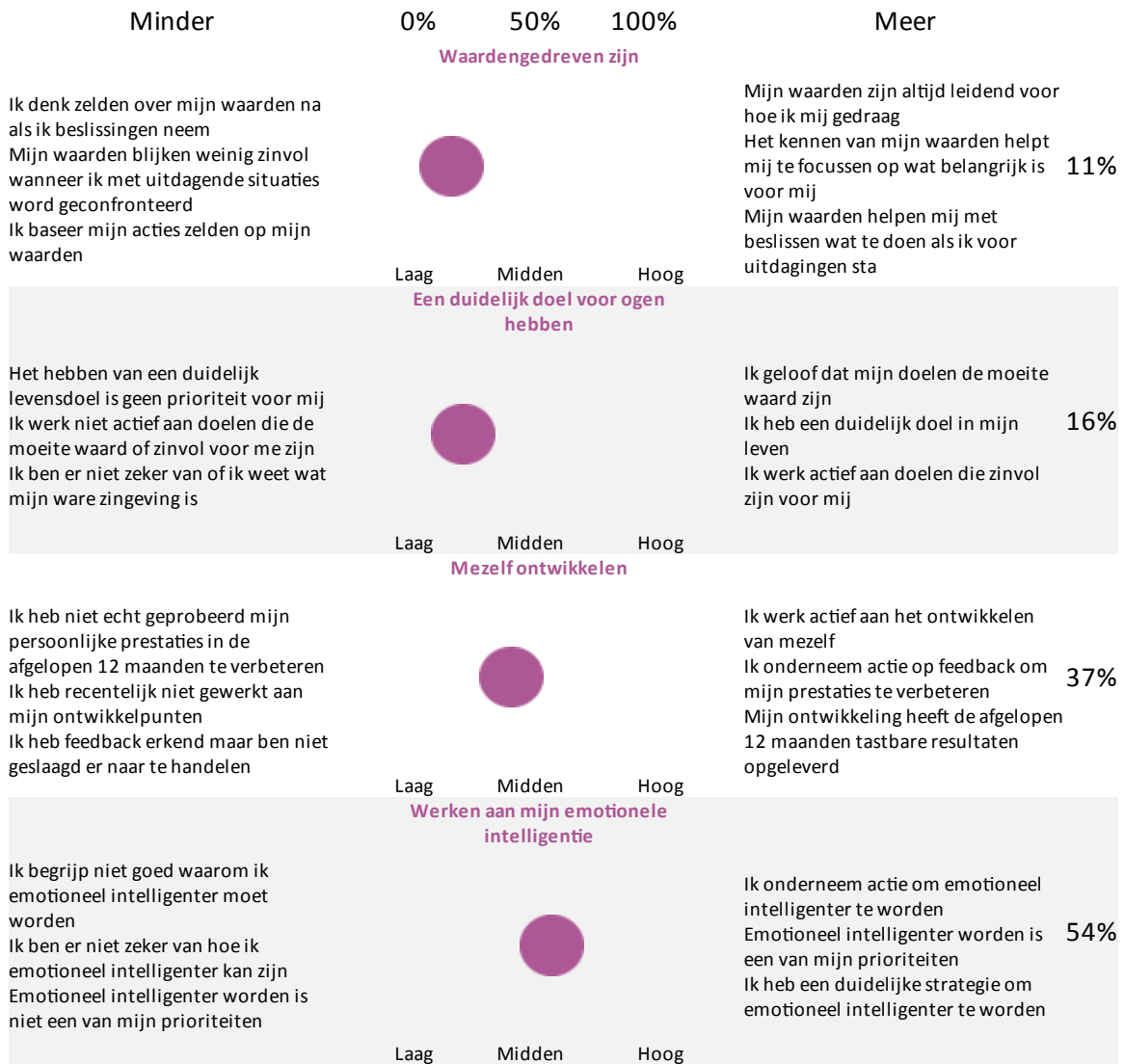


# Omgaan met emoties

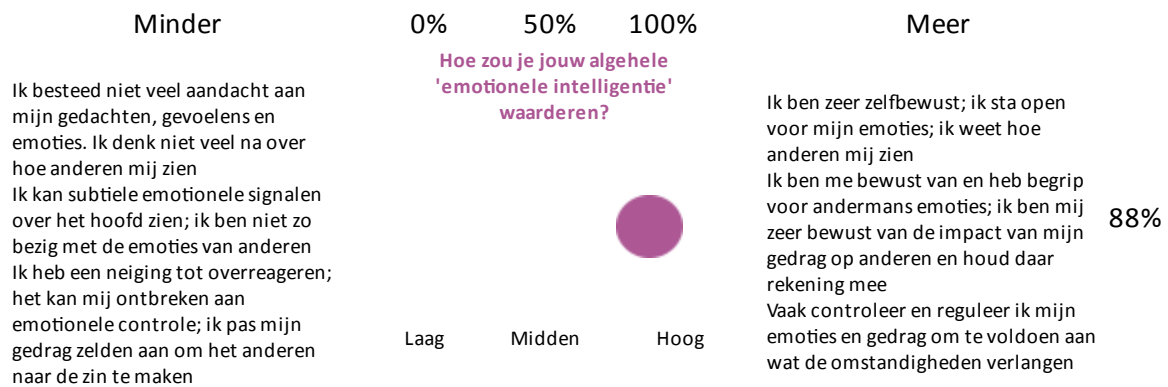




# Zinvolle actie ondernemen



# Algehele emotionele intelligentie



## Je top krachten – emotionele vaardigheden

### Top 5

Gebaseerd op hoogste scores binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

<b>Empathie tonen</b>	80%
<b>Mijn emoties opmerken</b>	79%
<b>Openstaan voor feedback</b>	56%
<b>Harmonieuze relaties opbouwen</b>	56%
<b>Mijn impulsen beheersen</b>	54%

### 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

<b>Diplomatiek onderlegd zijn</b>	10%
<b>Waardengedreven zijn</b>	11%
<b>Een duidelijk doel voor ogen hebben</b>	16%
<b>Naar boven en beneden bijstellen</b>	16%
<b>Mijn emoties beheersen</b>	25%

### Top geclaimde ontwikkelpunten

Gebaseerd op aantal onderdelen geclaimd als ontwikkelpunten binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

<b>Diplomatiek onderlegd zijn</b>	1 
-----------------------------------	---

# 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 pratens 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 zwakte 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 twifelen 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: laag
Actieve integratie of contextueel gedrag?			
Dagelijks: hoog			Dagelijks: laag
Onopgeloste spanning of schakelen?			
Overbelast hoog			Overbelast laag

## 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.

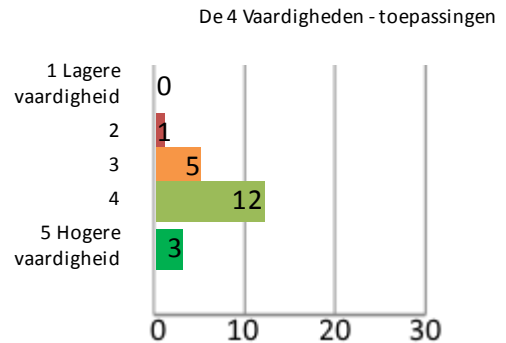
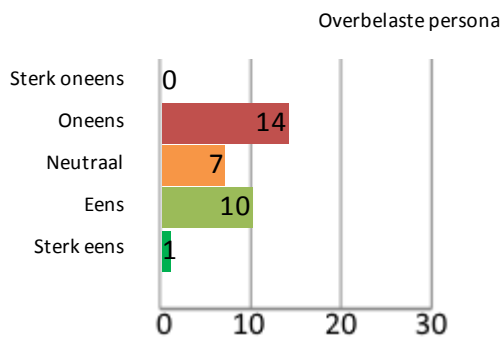
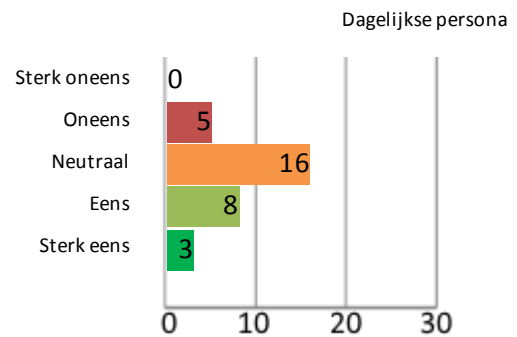
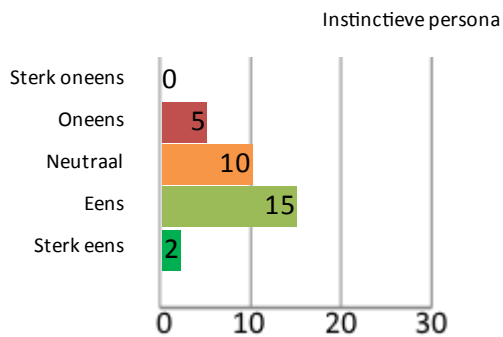
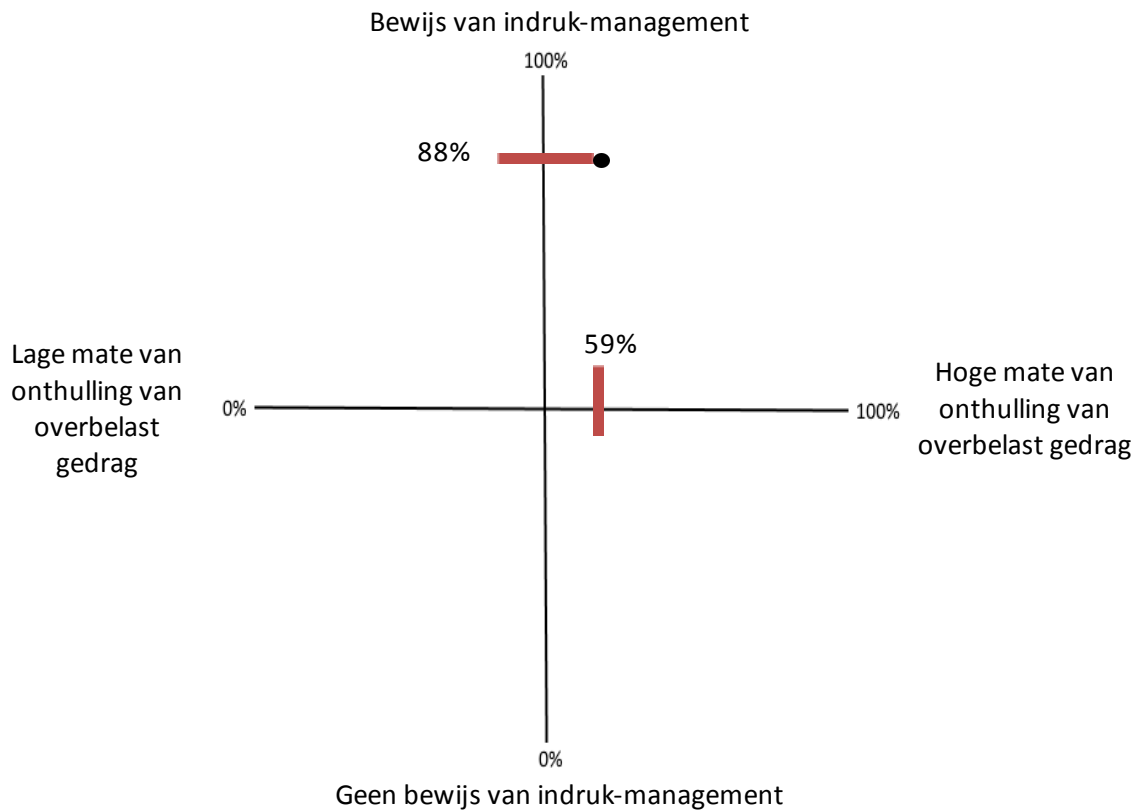
### Wat je bandscore van 1-10 betekent

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 20%

#### Aandacht voor anderen

Zonder oordeel  
Begripvol naar anderen

2%



#### Onafhankelijk van anderen

43%  
Sceptisch over anderen  
Autonoom

#### Volgt gevoelens

Intuïtief  
Neemt intuïtieve beslissingen

19%



#### Zet gevoelens in

18%  
Beheerst  
Prestatiegericht

#### Introspectief

Zelf-analyserend  
Zelfontplooiend

5%



#### Geraard

48%  
Geroutineerd  
Realistisch

#### Toont emoties

Zoekend naar prikkels  
Enthousiast

7%



#### Beteugelt emoties

23%  
Zoekend naar kalmte  
Privé

#### Optimistisch

Positief  
Opgewekt

38%



#### Waakzaam

42%  
Voorzichtig  
Bezorgd

#### Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen  
Uiterlijk zelfvertrouwen

7%



#### Bescheiden

19%  
Zelfkritisch  
Pretentieloos

#### Evenwichtig

Seren  
Koelbloedig

13%



#### Hartstochtelijk

16%  
Intense beleving  
Vurig

#### Veerkrachtig

Stressbestendig  
Beheerst onder druk

1%



#### Sensitief

19%  
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 21%

#### Aandacht voor anderen

Zonder oordeel  
Begripvol naar anderen

3%



#### Onafhankelijk van anderen

26.5%  
Sceptisch over anderen  
Autonoom

#### Volgt gevoelens

Intuïtief  
Neemt intuïtieve beslissingen

9.5%



#### Zet gevoelens in

11%  
Beheerst  
Prestatiegericht

#### Introspectief

Zelf-analyserend  
Zelfontplooiend

2.5%



#### Geraard

31%  
Geroutineerd  
Realistisch

#### Toont emoties

Zoekend naar prikkels  
Enthousiast

24.5%



#### Beteugelt emoties

19.5%  
Zoekend naar kalmte  
Privé

#### Optimistisch

Positief  
Opgewekt

19%



#### Waakzaam

32%  
Voorzichtig  
Bezorgd

#### Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen  
Uiterlijk zelfvertrouwen

8.5%



#### Bescheiden

40.5%  
Zelfkritisch  
Pretentieloos

#### Evenwichtig

Sereen  
Koelbloedig

24.5%



#### Hartstochtelijk

31%  
Intense beleving  
Vurig

#### Veerkrachtig

Stressbestendig  
Beheerst onder druk

6.5%



#### Sensitief

30.5%  
Gevoelig voor spanning  
Gedreven door stress

## Jouw persoonlijke feedback

### Zoekend naar kalmte

#### Ik vind luidruchtige of drukke plekken teveel prikkels geven

MS Voorbeeld gaf eens als score en maakte daarbij de volgende opmerking:

I love prikkels, maar ni téveel eeeh ;-)



Lumina Learning Ltd  
Third Floor St George's  
House  
Knoll Road  
Camberley  
GU15 3SY, UK

Tinne Janssens  
Management Spark -  
Brussels/Luxembourg

Management  
Spark  
Management  
Spark  
André  
Hermanslaan  
7  
Deurne  
2100

