

MTQ Ontwikkelingsrapport

Sonja Test
18 februari 2014



MTQ48

Dit ontwikkelingsrapport geeft de kandidaat terugkoppeling over de MTQ48 scores. Voorts zijn er inhoudelijke suggesties voor de ontwikkeling van mentale weerbaarheid gedaan.

Samenvatting

Algemene Mentale Weerbaarheid



Controle



Emotionele Controle



Levenscontrole



Vasthoudendheid



Uitdaging



Vertrouwen



Vertrouwen in eigen kunnen



Interpersoonlijk Vertrouwen



Mentale weerbaarheid

Wat is Mentale Weerbaarheid?

Mentale weerbaarheid is een gedragselement dat deels zichtbaar is voor anderen.

Het vormt een belangrijke voorwaarde voor het leveren van prestaties. Onderzoek heeft aangetoond dat er een veelheid aan correlaties tussen mentale weerbaarheid en andere factoren bestaat. Aangetoond is onder andere dat personen met een hoge mentale weerbaarheid:

- betere studieresultaten behalen
- minder gevoelig zijn voor stress en de daarbij behorende symptomen
- minder vaak en minder lang ziek zijn
- minder gevoelig zijn voor pesteringen
- een groter gevoel van welzijn hebben
- minder snel van slag raken door tegenslagen en negatieve feedback

Het feit dat mentale weerbaarheid een gedragselement en geen persoonlijkheidskenmerk is, betekent dat mentale weerbaarheid door coaching of zelfontplooiing ontwikkeld kan worden.

Hoe dit rapport te gebruiken

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

Voor de leesbaarheid van dit rapport is de tekst in de mannelijke vorm geschreven. Overal waar -hij- staat, kunt u ook -zij- lezen. Dit geldt ook voor overige persoonlijke voornaamwoorden.

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

De beste manier om het meeste uit dit rapport te halen is:

Lees de tekst zonder vooroordelen.

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

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

Algemene Mentale Weerbaarheid



De meeste uitdagingen zullen voor u geen problemen opleveren, hoewel ongebruikelijke en moeilijke omstandigheden tot nervositeit en een onbehaaglijk gevoel kunnen leiden.

U heeft een gemiddeld vertrouwen in eigen kunnen. Dit kan echter een deuk oplopen door kritiek van anderen. Uitdagingen zullen niet meteen afgewezen worden, hoewel u er altijd rekening mee houdt dat het kan mislukken. Soms kunt u er zelfs van uitgaan dat het niet lukt.

In een sociale setting voelt u zich redelijk op uw gemak en u zult zo nu en dan ook een bijdrage leveren in groepsactiviteiten. Het komt wel eens voor dat u uw punt niet kunt maken.

Doelen zult u over het algemeen bereiken, hoewel moeilijke omstandigheden hierop van invloed kunnen zijn. U heeft controle over de meeste situaties en het gevoel invloed te hebben op hetgeen er rondom u gebeurt. Soms echter kan de situatie de overhand nemen.

Onder normale omstandigheden heeft u uw emoties onder controle en bent u rustig en bedaard. Op bepaalde momenten kan er echter een bepaalde mate van bezorgdheid of angst optreden. Door dit te tonen kunnen anderen ook van slag raken.

Controle



U heeft het gevoel controle te hebben over de meeste situaties, waarbij u af en toe het gevoel kunt hebben dat gebeurtenissen u overvallen. Als dat gebeurt kan er een gevoel van machteloosheid ontstaan.

U kunt met succes langere periodes effectief werken, maar soms komt u in een impasse. Dit is een normaal verschijnsel! Veel taken en uitdagingen kunt u aan, maar u kunt vermoeid raken. Vaak is het een kwestie van de rust hervinden.

Emotionele Controle



Hoewel u zich zorgen kunt maken over bepaalde aspecten van het leven, blijft dit binnen de perken. Normaal bent u kalm, rustig en bedaard, maar soms kunt u problemen hebben uw emoties onder controle te houden. Vrienden, bekenden en collega's zullen dit dan als verrassend ervaren.

- Probeer middels 'visualisatie' het effect van uw werk op het netvlies te krijgen. Wat u doet draagt bij aan een goed resultaat!
- Breng in beeld op welke zaken u direct invloed heeft. Op welke zaken heeft u geen invloed? Probeer daar dan ook geen controle over te krijgen!
- Ontspanningsoefeningen en -technieken kunnen zinvol zijn om goed om te gaan met stressvolle situaties en taken. Denk aan ademhalingsoefeningen, yoga, wandelen of massage. Op internet staan veel ontspanningsoefeningen.

Levenscontrole



U gelooft vaak niet dat wat u doet een echt verschil maakt. Soms zult u plichtmatig handelen zonder daarbij uit te stralen iets teweeg te willen brengen.

Suggesties voor ontwikkeling:

- Probeer een positiever beeld van uzelf te hebben. Benoem ten minste vijf dingen waarmee u succesvol bent geweest. Onderzoek deze om na te gaan waarom het succes bracht en gebruik deze leerpunten in de toekomst.
- Kijk en leer van anderen die succesvol zijn. Identificeer wat ze doen en tracht elementen van hun houding over te nemen. Dit is een belangrijke manier om te leren, anderen slagen dikwijls niet omdat ze bekwamer zijn, maar door hun houding en vasthoudendheid.
- Probeer werk dat aan u gegeven wordt te plannen en verdeel het in kleinere, meer handelbare stukken. Laat iemand in eerste instantie u hiermee helpen.

Vasthoudendheid



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

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

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

Suggesties voor ontwikkeling

- Het is belangrijk om te herkennen dat sommige taken niet voltooid kunnen worden. Vasthouden aan een taak die niet gedaan kan worden, is een verspilling van hulpmiddelen. Herzie de hulpmiddelen en energie die u verbruikt en vraag uzelf af of deze beter gebruikt kunnen worden.
- Prioriteer taken. U zult merken dat er ook taken zijn die iets minder urgent zijn. Als u deze taken inderdaad iets opschuift kunt u de vrijgekomen tijd inzetten om uw flexibiliteit te vergroten. Dit maakt samenwerking met u voor anderen prettiger.
- Neem tijd om inzicht te verkrijgen in de sterktes en zwaktes van de mensen om u heen. Gebruik hun sterktes en verwacht geen dingen die ze redelijkerwijs niet kunnen afleveren.
- Neem de tijd om de bijdrage van anderen te herkennen en geef complimenten waar nodig.

Uitdaging



De meeste uitdagingen die het leven biedt zullen voor u geen problemen opleveren en kunnen bijdragen aan uw persoonlijke ontwikkeling. U staat niet afwijzend tegen veranderingen, maar u zult geen moeite hebben met een bepaalde mate van routine.

U voelt zich op uw gemak in werksituaties met een bepaalde mate van dynamiek, risico en verandering. Gewoonlijk zult u snel reageren op onverwachte zaken.

Wanneer iemand voor een langere periode met verandering wordt geconfronteerd en parallel daaraan moeilijke of ongewone taken dient uit te voeren, kan dit een wissel trekken op de motivatie hiervoor. Dit is vooral het geval als de scores op de schalen betreffende 'vertrouwen' laag of beneden gemiddeld zijn. Dit zou bij u het geval kunnen zijn.

Suggesties voor Ontwikkeling:

- Alle veranderingen en uitdagingen welke op uw pad komen kunnen bijdragen aan uw persoonlijke ontwikkeling. Herken deze en overweeg op welke wijze deze u ertoe kunnen brengen het beste uit uzelf te halen.
- Overweeg time management technieken in te zetten ten behoeve van de organisatie van uw werk.
- Werk samen met iemand anders met het doel overzicht te houden en de juiste prioriteiten te stellen. Doe dit vooral als de omstandigheden erg dynamisch zijn.
- Zorg voor een reële beoordeling van uw doelstellingen. Zijn deze wel realistisch? In welke mate bent u bij het behalen van doelstellingen afhankelijk van anderen? En: hoe betrouwbaar zijn deze anderen hierin?.
- Ontwikkel de competenties 'coaching' en 'delegeren' met het doel uw werk te kunnen organiseren.
- Evalueer regelmatig. Zijn uw doelen nog haalbaar? Begint u uitgeblust te raken? Wat kunt u doen om uzelf op te frissen ten aanzien van uw werk?

Vertrouwen



U heeft een hoge mate van zelfvertrouwen en u bent zelfverzekerd.

U wordt op de werkplek gezien als iemand die prestaties levert, ook onder omstandigheden waar anderen zullen opgeven of falen. U kunt 'er soms voor gaan', ook wanneer dit niet echt te rechtvaardigen is. U kunt proberen te slagen zelfs wanneer een taak onuitvoerbaar is.

Vertrouwen in eigen kunnen



U heeft het geloof in uzelf om taken aan te pakken die door individuen met gelijke vaardigheden, maar met een lager zelfvertrouwen, als te moeilijk worden beschouwd. U voelt zich oprecht een waardevol persoon. U hebt gewoonlijk een positieve kijk op het leven en u laat zich door fouten niet van slag brengen.

Suggesties voor ontwikkeling:

- Hanteer duidelijke parameters voor onaanvaardbare risico's ('verminder kosten, maar verlies leverancier X niet') om te voorkomen het onmogelijke proberen te volbrengen.
- Bespreek uw werk regelmatig om het leerelement te vergroten.
- Wees duidelijk hoe u een taak uit zult voeren en ben, in eerste instantie naar uzelf, eerlijk over de haalbaarheid ervan. Personen met een hoge mate van zelfvertrouwen zullen altijd ja zeggen als ze gevraagd worden om iets te doen, ook als het soms beter is om nee te zeggen.

Interpersoonlijk Vertrouwen



In een groep voelt u zich op uw gemak, hoewel u niet altijd vrijuit uw mening zult ventileren. De ene keer durft u het voortouw te nemen, de andere keer niet. In de meeste samenwerkingssituaties zult u een rol van enige betekenis spelen.

U bent gevoelig voor hetgeen anderen van u vinden en denken.

Suggesties voor ontwikkeling:

- Maak een lijstje van een vijftal positieve eigenschappen van uzelf. Roep hierbij eventueel de hulp in van uw manager, een collega of een familielid. In tijden van spanning kunt u terugvallen op dit lijstje.
- Als u iets te zeggen heeft, zeg het dan ook!
- Zorg dat u voor zichzelf in beeld hebt hoe u 'tegen uzelf praat'. Wanneer u negatieve gedachten signaleert, stop hier dan meteen mee. Het is veel effectiever én eenvoudiger om positieve gedachtes te hebben.
- Vraag anderen om u te voorzien van positieve feedback.
- Laat fouten niet te lang nawerken. Beschouw fouten niet als algemeen van aard en vermijd zwart-wit denken. Fouten zijn niet altijd slecht, sterker nog: ze zijn vaak een bron van feedback waardoor er ontwikkeling en verbetering mogelijk is.