

MTQ – Ontwikkelingsrapport

MTQ Voorbeeld
2019-03-01



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: Inleiding

MTQ48 is ontworpen als een snel en betrouwbaar meetinstrument om de vaardigheid van een persoon te meten als het gaat om presteren onder druk in werksituaties. Mentale weerbaarheid verwijst naar persoonlijke veerkracht en het intrinsieke verlangen naar succes - hoofdzakelijk in situaties die een uitdaging vormen.

Mentale weerbaarheid verklaart waarom personen die onder dezelfde omstandigheden verkeren anders reageren op stressoren als:

- blootstelling aan druk
- confrontatie met tegenslagen
- situaties waarin veel doorzettingsvermogen gevraagd wordt
- situaties waarin emoties het zouden kunnen winnen van de ratio
- situaties waarin niet op een ander terug gevallen kan worden
- het moeten geven van een presentatie voor een groep
- het uitvoeren van taken die moeilijker en uitdagender zijn dan normaal

Mentale weerbaarheid

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

Het vormt een belangrijk 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 mate van mentale weerbaarheid:

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

Mentale weerbaarheid is een eigenschap die tot op zekere hoogte bepaalt hoe mensen reageren op stressoren, (werk)druk en uitdagingen.

Het kan van doorslaggevende betekenis zijn bij de omgang met stress en bepalend zijn of mensen in staat zijn om de voor hun maximale prestatie te leveren.

Hoe dit rapport te gebruiken

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

Het doel is om je feedback te geven ten behoeve van de ontwikkeling van je mentale weerbaarheid. Dit is mogelijk doordat we je 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. Je zou bijvoorbeeld het rapport kunnen bespreken met je leidinggevende, coach, vrienden of familie. Het rapport geeft je een vertrekpunt en de bespreking geeft je de kans om helderheid te creëren!
- Maak een keuze welke bevindingen je wilt aanvaarden. Geen vragenlijst is onfeilbaar en je kunt het gevoel hebben dat dit rapport je mentale weerbaarheid niet weergeeft. Niettemin kan het je een bruikbaar inzicht verschaffen in een aspect hoe je interactie met de wereld is.

Deze bevindingen vertegenwoordigen een momentopname in de tijd. Je mentale weerbaarheid kan op een aantal manieren worden verbeterd. In dit rapport worden er suggesties gedaan hoe je sommige aspecten van je mentale weerbaarheid kunt ontwikkelen. Deze zijn weergegeven in de secties Uitdaging, Controle, Vasthoudendheid en Zelfvertrouwen. Ze zijn ontworpen om je enkele ideeën te geven, maar je kent waarschijnlijk ook andere manieren om je vaardigheden te ontwikkelen. Gebruik deze samen met de ideeën die hier worden voorgesteld.

Algemene Mentale Weerbaarheid



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

Je hebt een behoorlijk vertrouwen in eigen kunnen. Dit vertrouwen kan een deuk oplopen door kritiek van anderen. Je kan uitdagingen aangaan, maar je houdt er rekening mee dat er iets mis kan gaan.

In een sociale setting voel je je redelijk op je gemak en je zult dan ook een bijdrage leveren in groepsactiviteiten. Het kan wel eens voorkomen dat je je niet helemaal op je gemak voelt binnen een groep.

Doelen zal je over het algemeen bereiken, hoewel moeilijke omstandigheden je focus kunnen verminderen. Je hebt controle over de meeste situaties en je hebt het gevoel invloed te kunnen uitoefenen. Soms kan de situatie enigszins de overhand nemen.

In de meeste gevallen heb je je emoties onder controle en blijf je rustig. Soms kan er een bepaalde mate van bezorgdheid of angst optreden.

Controle



Je hebt het gevoel dat je je leven onder controle hebt en je hebt de overtuiging dat je gebeurtenissen naar je hand kan zetten.

Op de werkplek betekent dit vaak dat je gezien wordt als onverstoortbaar, een topper, niets lijkt je te hinderen. Af en toe lopen dingen niet zoals je wil. Dit kan frustrerend zijn en je hebt er soms moeite mee dit aan te pakken.

MTQ Voorbeeld

5

Emotionele Controle



Hoewel je je zorgen kunt maken over bepaalde aspecten van het leven, blijft dit binnen de perken. Normaal ben je kalm, rustig en bedaard, maar soms kun je moeite hebben je emoties onder controle te houden.

- Probeer middels 'visualisatie' het effect van je werk op het netvlies te krijgen. Wat je doet draagt bij aan een goed resultaat!
- Breng in kaart op welke zaken je direct invloed hebt. Op welke zaken heb je 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



Meestal heb je de overtuiging dat je bijdrage er iets toe doet. Soms echter kun je het gevoel hebben 'voor spek en bonen' aan de slag te zijn.

Suggesties voor ontwikkeling:

- Een impasse is normaal en treedt bij de meeste mensen zo nu en dan op. Schrik er dus niet van als je eens niet vooruit lijkt te komen met je werk.
- Breng in kaart op welke zaken je direct invloed hebt. Op welke zaken heb je geen invloed? Heb je daar last van?...
- Probeer bij tegenslagen de oorzaak te achterhalen. Gebruik dit als leerpunt. Wat doe je de volgende keer anders?
- Neem rust en tijd om te herstellen als dat nodig is.
- Werk samen met een collega aan je volgende belangrijke opdracht. Deel uitdagingen en problemen.

Vasthoudendheid



Je zult gewoonlijk je taken afmaken, ook onder moeilijke omstandigheden en je hebt verschillende manieren om jezelf te motiveren. Je beschikt over een groot reservoir aan inwendige hulpmiddelen - intrinsieke motivatie - waardoor je grote inspanningen kunt leveren. Je bent veerkrachtig en vasthoudend.

Als je eenmaal begonnen bent met een taak zal je deze doorgaans afmaken. Je hebt de neiging om obstakels te omzeilen die het bereiken van je einddoel blokkeren, alhoewel je deze soms ook durft te nemen.

Je bent een persoon aan wie belangrijke of veeleisende taken toevertrouwd worden en je zult resultaten afleveren, terwijl je afrekent met hindernissen. Dit kan betekenen dat je anderen kunt kwetsen op je weg naar succes waardoor zij minder coöperatief of bereidwillig worden om een volgende keer mee te werken. Dit kan uiteindelijk je 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 je verbruikt en vraag jezelf af of deze beter gebruikt kunnen worden.
- Prioriteer taken. Je zult merken dat er ook taken zijn die iets minder urgent zijn. Als je deze taken inderdaad iets opschuift kun je de vrijgekomen tijd inzetten om je flexibiliteit te vergroten. Dit maakt samenwerking met je voor anderen prettiger.
- Neem tijd om inzicht te verkrijgen in de sterktes en zwaktes van de mensen om je 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



Je kunt je een beetje ontmoedigd voelen wanneer je voor uitdagende situaties komt te staan. Je hebt de neiging je ongemakkelijk te voelen in onstabiele omgevingen en je zult je, indien mogelijk, minimaal blootstellen aan verandering. Je zult de voorkeur geven om te werken binnen bestaande routines en je zult onder deze omstandigheden beter presteren. Je hebt een tamelijk sterke voorkeur voor het voorspelbare en je kunt af en toe tamelijk traag reageren op onverwachte veranderingen.

Suggesties voor ontwikkeling:

- Je kunt baat hebben door nieuwe dingen te proberen waar mogelijk. Probeer je zoveel mogelijk aan verandering bloot te stellen.
- Neem de tijd om duidelijk te krijgen wat er rondom je gebeurt. Verandering is onvermijdelijk. Probeer te begrijpen wat er gebeurt, kijk naar de kenmerken en ook de voordelen.
- Probeer werk dat aan je toegewezen is onder te verdelen in kleinere stukken zodat ieder stuk eenvoudiger wordt om te begrijpen en beter uit te voeren is. Dit helpt ook om structuur te geven aan nieuwe uitdagingen. Je kunt iemand vragen om je te helpen dit te doen.
- Overweeg nieuwe manieren om te leren ontspannen. Bijvoorbeeld: ademhalingsoefeningen, progressieve spierontspanning, yoga enz.

Vertrouwen



Je hebt een hoge mate van zelfvertrouwen en je bent zelfverzekerd.

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

MTQ Voorbeeld

10

Vertrouwen in eigen kunnen



Je hebt het geloof in jezelf om taken aan te pakken die door individuen met gelijke vaardigheden, maar met een lager zelfvertrouwen, als te moeilijk worden beschouwd. Je voelt je oprecht een waardevol persoon. Je hebt gewoonlijk een positieve kijk op het leven en je laat je 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 te proberen te volbrengen.
- Bespreek je werk regelmatig om het leerelement te vergroten.
- Wees duidelijk hoe je een taak uit zult voeren en wees, in eerste instantie naar jezelf, 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



Je kunt enigszins geïntimideerd zijn wanneer je werkt in groepen en je zult soms terugkrabbelen in discussies, ook als je ergens van overtuigd bent. Je zult niet de leiding nemen, maar de voorkeur geven aan een plek op de achtergrond. Dit kan betekenen dat je vaardigheden en ideeën niet volledig gewaardeerd worden door anderen.

Suggesties voor ontwikkeling:

- Noteer vijf positieve punten over jezelf. Werk samen met je leidinggevende, een vriend, een collega of familie om deze punten te identificeren. Breng ze in tijden van stress opnieuw bij jezelf onder de aandacht.
- Zorg ervoor dat als je iets te zeggen hebt, je het ook daadwerkelijk zegt!
- Controleer je eigen gedachten, ben je ervan bewust hoe vaak je negatieve gedachten hebt over jezelf en zeg jezelf dan gewoon om te STOPPEN. Het is even gemakkelijk om positief te denken als negatief, dus kies voor het eerste.
- Vraag andere mensen om iets positiefs over je te vertellen.
- Wijd niet uit over fouten. Vermijd te veel generaliseren, één fout betekent niet dat alles verkeerd is. Vermijd ook 'zwart - wit' denken, fouten zijn niet allemaal verkeerd. In feite is het een zeer nuttige vorm van feedback die je kunt gebruiken om je werkprestatie te verbeteren.
- Je kunt baat hebben bij training in assertiviteit of persoonlijk zelfvertrouwen.

