



## RAPPORT OPF

---

Van:	J. van de Doe
Administratienummer:	A1234567
Datum:	28 Sep 2007
Normgroep:	Advies

---

Mevr. van den Consultant  
Consulente  
Orga Advies

---

## 1. Inleiding

---

Persoonlijke flexibiliteit is uw vermogen om met grote uitdagingen en veranderingen in uw leven om te gaan. Aan uw persoonlijke flexibiliteit liggen een aantal persoonlijkheidseigenschappen ten grondslag. Deze persoonlijkheidseigenschappen worden in dit rapport beschreven. De eigenschappen zijn over het algemeen beïnvloedbaar. U kunt met andere woorden aan uw persoonlijke flexibiliteit werken om deze te versterken. Uw antwoorden zijn bij het samenstellen van dit rapport vergeleken met een duizendtal andere respondenten.

## 2. Persoonlijkheidseigenschappen

---

### *Veranderingsgerichtheid*

"Veranderingsgerichtheid" geeft aan in hoeverre u gericht bent (en in staat bent) zichzelf aan te passen aan nieuwe omstandigheden en veranderingen en in hoeverre u verandering en afwisseling juist als uitdaging kunt ervaren. Uw veranderingsgerichtheid is vergeleken met veel anderen gemiddeld te noemen. U kunt redelijk met veranderingen omgaan, maar u zult ze over het algemeen niet actief opzoeken. Wat dat betreft hecht u ook aan stabiliteit. Aangezien u gemiddeld scoort op veranderingsgerichtheid kunnen we zeggen dat er evenveel mensen zijn die zich minder makkelijk dan u aanpassen aan veranderingen als dat er mensen zijn die zich makkelijker dan u aanpassen aan veranderingen en die veranderingen juist als een uitdaging ervaren.

### *Sociaal initiatief*

"Sociaal initiatief" geeft een indicatie van het gemak waarmee u contacten legt en onderhoudt met anderen. Deze factor is van belang voor uw persoonlijke flexibiliteit, omdat sociale ondersteuning belangrijk kan zijn om informatie te krijgen van anderen. Bovendien blijkt dat mensen door sociale ondersteuning beter met de stress om kunnen gaan, die veranderingen met zich mee kunnen brengen. U bent eerder extravert dan introvert te noemen. U legt vrij gemakkelijk contact met mensen en u stelt zich sociaal gezien actief op. U toont zich zelden verlegen, al kunt u een enkele keer ook wel terughoudend zijn. U zult ook weinig terughoudend zijn in het vragen van steun aan anderen als u die nodig hebt.

### *Energieniveau*

Het "energieniveau" geeft aan in hoeverre u energiek bent en zich in staat voelt grote hoeveelheden werk te verzetten. Sommige veranderingen vragen veel werk en inzet om daarmee om te gaan. Het energieniveau kan daarom van belang zijn voor uw persoonlijke flexibiliteit. Als we uw score op energieniveau vergelijken met een groot aantal andere respondenten dan is uw energieniveau bovengemiddeld te noemen. U houdt van aanpakken en kan redelijk grote hoeveelheden werk verzetten. Er zijn echter ook wel momenten dat het u teveel kan worden en dat u het wat rustiger aan wilt doen.

### *Zelfvertrouwen*

De persoonlijkheidseigenschap "zelfvertrouwen" behoeft weinig uitleg. Het gaat erom of u vertrouwen hebt in uw eigen capaciteiten en of u gelooft dat u in staat bent de meeste taken tot een goed einde te brengen. Uit de vragenlijst komt naar voren dat uw zelfvertrouwen laag is. U twijfelt over het algemeen aan uw eigen kunnen en aan uw vermogen om met moeilijke situaties om te gaan.

### *Controle op eigen situatie*

"Controle op eigen situatie" geeft de mate aan waarin u het gevoel hebt invloed op uw eigen leven te kunnen uitoefenen. Een lage score geeft aan dat u het gevoel hebt dat de dingen u overkomen en dat u zich daar machteloos over voelt. Een hoge score geeft aan dat u het gevoel hebt de meeste zaken te kunnen beïnvloeden. Mensen die een hoge score hebben zijn

geneigd te leren van fouten. Zij zoeken uit wat zij een volgende keer anders zouden kunnen doen om fouten te voorkomen. Uit uw antwoorden blijkt dat u over het algemeen het gevoel hebt dat u invloed kunt uitoefenen op de zaken die u overkomen. U voelt zich niet vaak slachtoffer van de omstandigheden. U voelt zich over het algemeen in staat zaken ten goede te keren en u hebt het gevoel dat u grip hebt op wat er in uw leven gebeurt.

#### *Emotionele veerkracht*

"Emotionele veerkracht" geeft aan in hoeverre u emotioneel gezien met veranderingen, teleurstellingen en tegenslagen kunt omgaan. Hoewel gevoelens uiteraard zeer belangrijk kunnen zijn, geeft emotionele veerkracht ook aan in hoeverre u met deze gevoelens om kunt gaan en u niet uit het veld laat slaan. Als we uw score op emotionele veerkracht vergelijken met de score van een groot aantal andere respondenten dan kunnen we zeggen dat u gemiddeld emotioneel veerkrachtig te noemen bent. Hoewel tegenslagen u best kunnen raken, herstelt u ook binnen redelijke termijn, waardoor u weer verder kunt.

#### *Conclusie t.a.v. persoonlijke flexibiliteit*

Vergeleken met een duizendtal anderen is over het geheel genomen uw persoonlijke flexibiliteit gemiddeld te noemen. U bent even zo goed als vele anderen in staat met veranderingen om te gaan. Dit biedt een voldoende uitgangspositie, maar wellicht wilt u toch uw persoonlijke flexibiliteit nog verder vergroten. U kunt zich dan richten op de persoonlijkheidseigenschappen waar u wat lager op scoort.

### 3. Tips ter verbetering

---

Wij raden u aan niet alle persoonlijkheidseigenschappen tegelijk aan te pakken. Als u uw persoonlijke flexibiliteit wilt verbeteren kunt u zich bijvoorbeeld in eerste instantie richten op twee persoonlijkheidseigenschappen. We zullen u hier tips ter verbetering geven voor de twee persoonlijkheidseigenschappen waar u het laagst op hebt gescoord.

Om uw persoonlijke flexibiliteit te versterken zou u het volgende kunnen overwegen.

#### *Zelfvertrouwen*

Het verbeteren van uw zelfvertrouwen is vaak een langdurig proces van inspanning leveren, kleine successen boeken, het leren waarderen van uzelf en weer meer durven gaan vertrouwen op uw eigen kwaliteiten en capaciteiten.

U kunt bij uzelf een aantal zaken onderzoeken:

- Vraag uzelf eens af of u geneigd bent om succes toe te schrijven aan uzelf, aan de omgeving of aan het toeval?
- Vraag uzelf ook af of u geneigd bent om falen toe te schrijven aan uzelf, aan de omgeving of aan gewoon pech?
- Vraag uzelf eens af met welke mensen, normen of waarden u uzelf vergelijkt. Kijkt u daarbij vooral omhoog naar mensen die het beter doen of gunt u uzelf ook een vergelijking met mensen die minder goed presteren op de verschillende vlakken? Mensen die zich altijd vergelijken met mensen die het beter doen zijn niet tevreden met zichzelf, moeten het altijd beter kunnen, gunnen zich weinig zelfvertrouwen.
- Vraag uzelf eens af of u niet te veel van uzelf vraagt. De uitspraak: "De lat te hoog leggen" geeft aan dat er nogal wat mensen zijn die geneigd zijn om te veel van zichzelf te verwachten. Onderzoek eens (samen met uw coach) wat u van uzelf verwacht en of dat wel reëel en haalbaar te noemen is.

Het leren waarderen van uzelf maar ook het leren accepteren van uw fouten zijn stappen op weg naar meer zelfvertrouwen.

#### *Veranderingsgerichtheid*

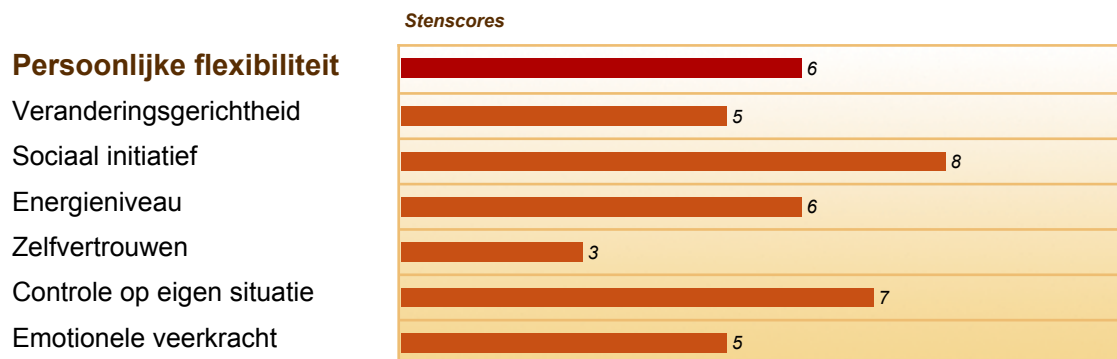
In hoeverre u in staat bent om veranderingen als uitdagingen te ervaren en u aan te passen aan nieuwe omstandigheden is deels afhankelijk van de wijze waarop u denkt over veranderingen. In het dagelijks leven worden we vaker bedreigd door de gevaren die we zelf bedenken dan door de gevaren die daadwerkelijk aanwezig zijn. De uitspraak: "De mens lijdt het meest onder het lijden wat hij vreest" illustreert dit.

Hoewel rationeel gezien elke verandering zijn positieve punten en kansen kent, let u misschien vaker op de gevaren en bedreigingen die hij met zich meebrengt. Dit wordt ook wel "angstredenering" genoemd. Dit houdt in dat mensen zich allerlei vreselijke gevolgen inbeelden voordat er überhaupt iets met zekerheid te zeggen valt. Vraag uzelf (of samen met een coach of vertrouwenspersoon) in veranderingsprocessen dan ook regelmatig af wat er nou werkelijk met zekerheid geconcludeerd kan worden en wat u er zelf van hebt gemaakt. Stel de beren die u op de weg ziet eens ter discussie. Door uzelf bewust te maken van de grens tussen feiten en uw eigen interpretaties leert u op een meer neutrale manier met veranderingen om te gaan.

Als u geneigd bent om vooral de bedreigingen te zien schrijf dan eens alle risico's en nadelen op die in uw hoofd zitten en dwing uzelf vervolgens om daar net zoveel voordelen en nieuwe kansen tegenover te stellen.

## 4. Grafische weergave van de resultaten

---



## 5. Toelichting op de gebruikte getallen

---

In dit rapport wordt een aantal cijfers gebruikt die we graag willen toelichten.

De grafische weergave van de persoonskenmerken is weergegeven in stenscores. Stenscores hebben de volgende betekenissen:

Stenscore	Betekenis
1	Ver beneden gemiddeld
2	Ruim beneden gemiddeld
3	Beneden gemiddeld
4	Juist beneden gemiddeld
5	Gemiddeld
6	Gemiddeld
7	Juist boven gemiddeld
8	Boven gemiddeld
9	Ruim boven gemiddeld
10	Ver boven gemiddeld

### ● Disclaimer

Orga aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor de juistheid van deze beschrijvingen en conclusies. Ze zijn voortgekomen uit de manier waarop u de vragen heeft beantwoord. Het rapport is een hulpmiddel om tot zelfinzicht te komen. Maar uw eigen kritische houding en die van uw adviseur blijft daarbij belangrijk. Dit rapport en deze vragenlijst zijn niet geschikt voor gebruik bij personeelsselectievraagstukken.