



# Jan Voorbeeld

Persoonlijke Flexibiliteit

**Opdrachtgever**  
ixly ontwikkel/test

**Adviseur**  
Voorbeeld Adviseur

**Datum**  
9-11-2022



# Inleiding

Persoonlijke flexibiliteit is jouw vermogen om met grote uitdagingen en veranderingen in jouw leven om te gaan. Aan jouw persoonlijke flexibiliteit liggen een aantal persoonlijkheidseigenschappen ten grondslag. Deze persoonlijkheidseigenschappen worden in dit rapport beschreven. De eigenschappen zijn over het algemeen beïnvloedbaar. Dit betekent dus dat je aan jouw persoonlijke flexibiliteit kunt werken als je deze wilt versterken. Jouw antwoorden zijn bij het samenstellen van dit rapport vergeleken met een duizendtal andere respondenten.

## Disclaimer en copyright

De geldigheidsduur van deze rapportage is conform NIP richtlijnen maximaal twee jaar, omdat mensen in de loop der tijd kunnen veranderen.

Dit geautomatiseerde rapport geeft een beschrijving van persoonlijkheidseigenschappen welke voortkomen uit de gegeven antwoorden. Deze zijn vergeleken met een grote groep anderen. De subjectieve aard van beoordelingen gebaseerd op vragenlijsten moet bij de interpretatie van de data in beschouwing worden genomen. De testleverancier kan daarom geen verantwoordelijkheid aanvaarden voor de juistheid van de resultaten en beschrijvingen.

© 2014-2022 Ixly. Het intellectueel eigendom en copyright van de testen en rapportages berust bij de testleverancier. Opdrachtgevers en cliënten mogen deze voor intern gebruik kopiëren.

# Persoonlijkheidseigenschappen

## *Veranderingsgerichtheid*

Veranderingsgerichtheid geeft aan in hoeverre je gericht bent (en in staat bent) jezelf aan te passen aan nieuwe omstandigheden en veranderingen en in hoeverre je verandering en afwisseling juist als uitdaging kunt ervaren. Je komt uit de vragenlijst naar voren als iemand die over het algemeen veranderingen als uitdagend en stimulerend zal ervaren. Je hebt behoefte aan afwisseling en zult veranderingen actief opzoeken. Je kunt beter dan gemiddeld met veranderingen en nieuwe omstandigheden in jouw leven omgaan.

## *Sociaal initiatief*

Sociaal initiatief geeft een indicatie van het gemak waarmee je contacten legt en onderhoudt met anderen. Deze factor is van belang voor jouw 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. Je bent eerder extravert dan introvert te noemen. Je legt vrij gemakkelijk contact met mensen en je stelt je sociaal gezien actief op. Je toont je zelden verlegen, al kun je een enkele keer ook wel terughoudend zijn. Je zult ook weinig terughoudend zijn in het vragen van steun aan anderen als je die nodig hebt.

## *Energieniveau*

Het energieniveau geeft aan in hoeverre je energiek bent en je 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 jouw persoonlijke flexibiliteit. Als we jouw score op energieniveau vergelijken met een groot aantal andere respondenten dan is jouw energieniveau gemiddeld te noemen. Op zich pak je zaken wel aan, maar je kunt ook af en toe wel eens het gevoel hebben het rustig aan te willen doen.

## *Zelfvertrouwen*

De persoonlijkheidseigenschap zelfvertrouwen behoeft weinig uitleg. Het gaat erom of je vertrouwen hebt in jouw eigen capaciteiten en of je gelooft dat je in staat bent de meeste taken tot een goed einde te brengen. Uit de vragenlijst komt naar voren dat jouw zelfvertrouwen bovengemiddeld is. Over het algemeen voel jij je in staat om zaken goed af te ronden en problemen op te lossen, maar je kunt ook nog wel eens twijfelen aan jouw eigen capaciteiten.

## *Controle op eigen situatie*

Controle op eigen situatie geeft de mate aan waarin je het gevoel hebt invloed op jouw eigen leven te kunnen uitoefenen. Een lage score geeft aan dat je het gevoel hebt dat de dingen je overkomen en dat jij je daar machteloos over voelt. Een hoge score geeft aan dat je 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 jouw antwoorden blijkt dat je het gevoel hebt dat je in grote mate invloed kunt uitoefenen op de zaken die je overkomen. Je voelt je zelden slachtoffer van de omstandigheden. Je voelt je in staat zaken ten goede te keren en je hebt het gevoel dat je grip hebt op wat er in jouw leven gebeurt.

## *Emotionele veerkracht*

Emotionele veerkracht geeft aan in hoeverre je emotioneel gezien met veranderingen, teleurstellingen en tegenslagen kunt omgaan. Hoewel gevoelens uiteraard zeer belangrijk kunnen zijn, geeft emotionele veerkracht ook aan in hoeverre je met deze gevoelens om kunt gaan en je niet uit het veld laat slaan. Als we jouw score op emotionele veerkracht vergelijken met de score van een groot aantal andere respondenten dan

kunnen we zeggen dat je bovengemiddeld emotioneel veerkrachtig te noemen bent. Hoewel tegenslagen je best kunnen raken, herstel je ook binnen redelijke termijn, waardoor je weer verder kunt.

*Conclusie t.a.v. persoonlijke flexibiliteit*

Vergeleken met een duizendtal anderen is jouw persoonlijke flexibiliteit zeer hoog te noemen. Over het geheel genomen ben je zeer goed in staat om met de meeste uitdagingen, gebeurtenissen en teleurstellingen in jouw leven om te gaan. Je voelt dat je grip hebt op zaken en ervaart veranderingen als een uitdaging waar je wat van kunt leren.

# Tips ter verbetering

Er komt bij jou één persoonlijkheidseigenschap naar voren waar je wat lager op hebt gescoord. Als je jouw persoonlijke flexibiliteit wilt verbeteren raden wij je aan je op deze eigenschap te richten. Wij zullen je hiervoor wat tips ter verbetering geven.

## *Energieniveau*

Het energieniveau wordt bepaald door jouw lichamelijke conditie, jouw psychische gesteldheid en door een combinatie daarvan. De uitspraak: "Een gezonde geest in een gezond lichaam" illustreert dit. Jouw lichamelijke conditie kun je verbeteren door bewust om te gaan met voeding en gezond te eten. Je kunt jouw lichamelijke conditie ook verbeteren door te bewegen en te sporten en door ervoor te zorgen dat er een balans is tussen jouw inspanning en jouw ontspanning. Jouw psychische gesteldheid kun je verbeteren door jezelf te (laten) inspireren, door ergens naar toe te werken. Een eerste stap die je daarin zou kunnen ondernemen is het formuleren van jouw eigen wensen en doelen. Vervolgens is de tweede stap deze wensen en doelen ook aan anderen in jouw omgeving te vertellen. Je kunt met mensen in jouw omgeving afspraken maken over jouw wensen en doelen. Door het maken van deze afspraken breng jij jezelf in beweging en geeft het je een richtlijn waar je naartoe kunt werken. Je maakt jouw eigen deadline, waardoor je zelf maar ook de ander er voor kan zorgen dat je het tempo erin houdt en het doel bereikt.

# Resultaten

## Persoonlijke flexibiliteit

Veranderingsgerichtheid

Sociaal initiatief

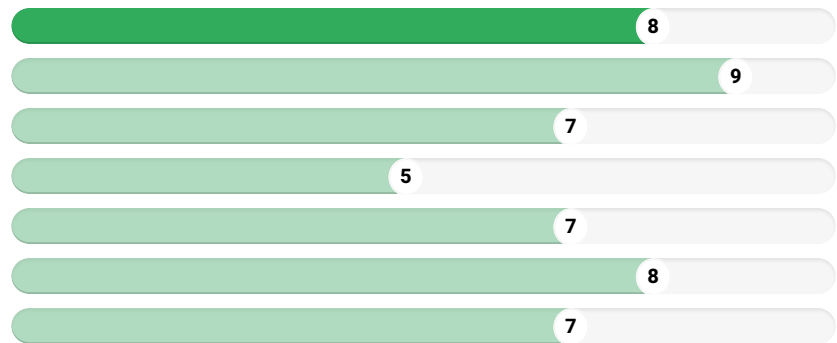
Energieniveau

Zelfvertrouwen

Controle op eigen situatie

Emotionele veerkracht

Stenscores



# Toelichting op de gebruikte getallen

In dit rapport wordt een aantal getallen gebruikt. Deze getallen zijn stenscores, en zeggen iets over hoe jij in vergelijking met de normgroep hebt gescoord. De normgroep is normaal verdeeld. Dat betekent dat veruit de grootste groep gemiddeld scoort, en maar een klein percentage van de groep extreem hoog of extreem laag scoort. De meeste mensen scoren dus sten 5 of 6 – Gemiddeld. Sommige mensen scoren 1 of 10. Stenscores moeten dus niet verward worden met schoolcijfers.

## Stenscores hebben de volgende betekenissen:

Sten	Betekenis
1	Ver onder 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