Chris Sample

Inspirerende en praktische persoonlijke ontwikkeling

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

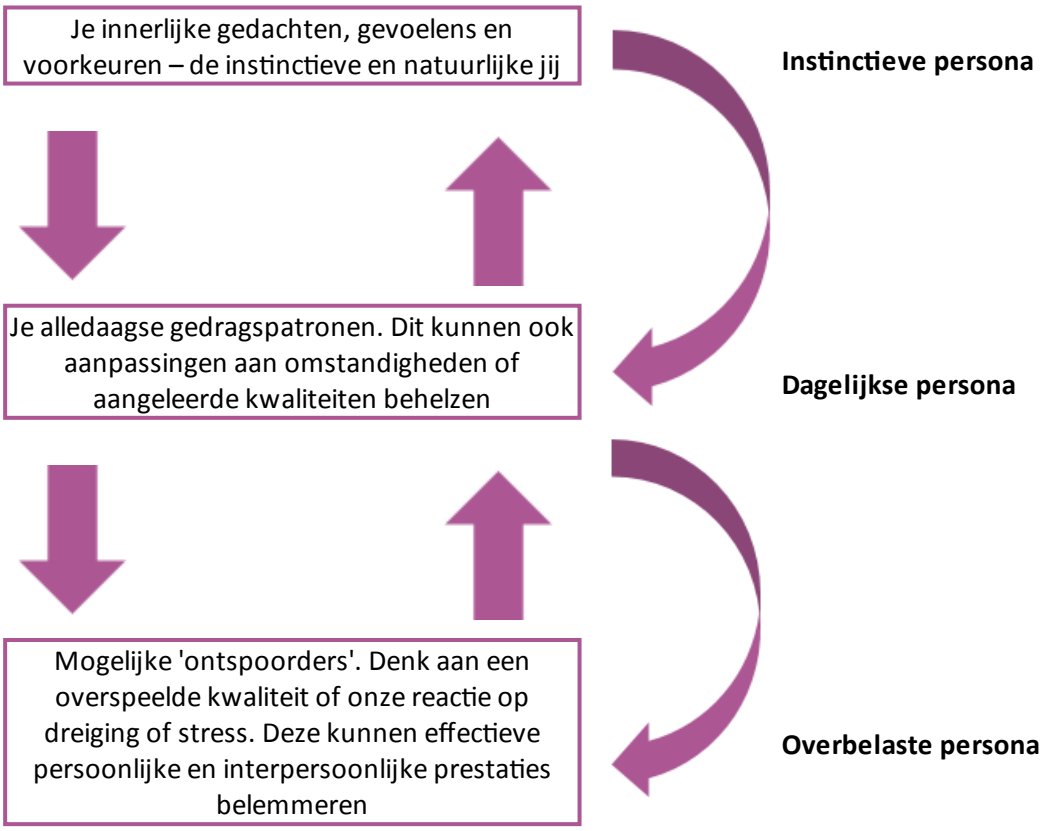
De 4 vaardigheden geven een snapshot van je totale effectiviteit in zelfbewust zijn, bewust zijn van anderen, omgaan met emoties en zinvolle actie ondernemen. Belangrijker nog, ze helpen in het verleggen van je focus naar mogelijke ontwikkelpunten en in het begrijpen van de relatie tussen je 16 emotionele eigenschappen en deze 4 vaardigheden.

©2020Lumina Learning Ltd

Inleiding tot Lumina Emotion

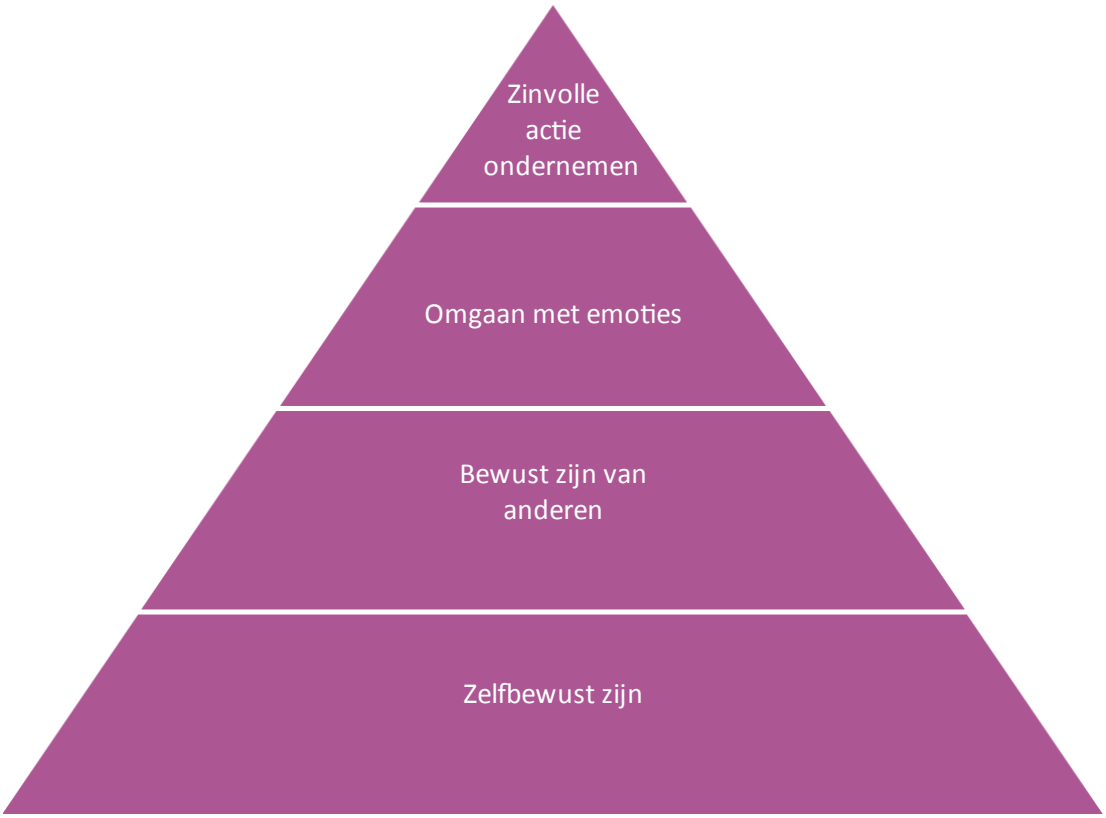
Lumina Emotion bekijkt de 'hele persoon' middels het bijeenbrengen van drie perspectieven of 'lenzen' om te begrijpen wie we zijn. Persoonlijkheid is van nature complex en dynamisch en deze drie perspectieven onthullen hoe onze innerlijke gevoelens, dagelijkse gedragingen en stressreacties zich tot elkaar verhouden. We verwijzen naar deze drie perspectieven als de drie persona's.

De drie persona's zijn:



©2020Lumina Learning Ltd

Jezelf begrijpen & ontwikkelen: de 4 vaardigheden



©2020Lumina Learning Ltd

Jezelf begrijpen & ontwikkelen: de 4 vaardigheden

©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen woordwolk

©2020Lumina Learning Ltd

Je topkwaliteiten

Top 5 - overzicht

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

Onafhankelijk van anderen	97%
Hartstochtelijk	90%
Waakzaam	82%
Sensitief	80%
Geaard	76%

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

Geaard	2 ★
Aandacht voor anderen	2 ★
Sensitief	1 ★
Veerkrachtig	1 ★
Beteugelt emoties	1 ★

Top 5 - persona en vaardigheden toepassingsniveau

Autonoom	98%
Gedreven door stress	90%
Intense beleving	90%
Neemt intuïtieve beslissingen	89%
Voorzichtig	81%

©2020Lumina Learning Ltd

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

Aandacht voor anderen	3%
Introspectief	7%
Zet gevoelens in	19%
Evenwichtig	23%
Optimistisch	36%

Top geclaimde ontwikkelpunten

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

Zet gevoelens in	1

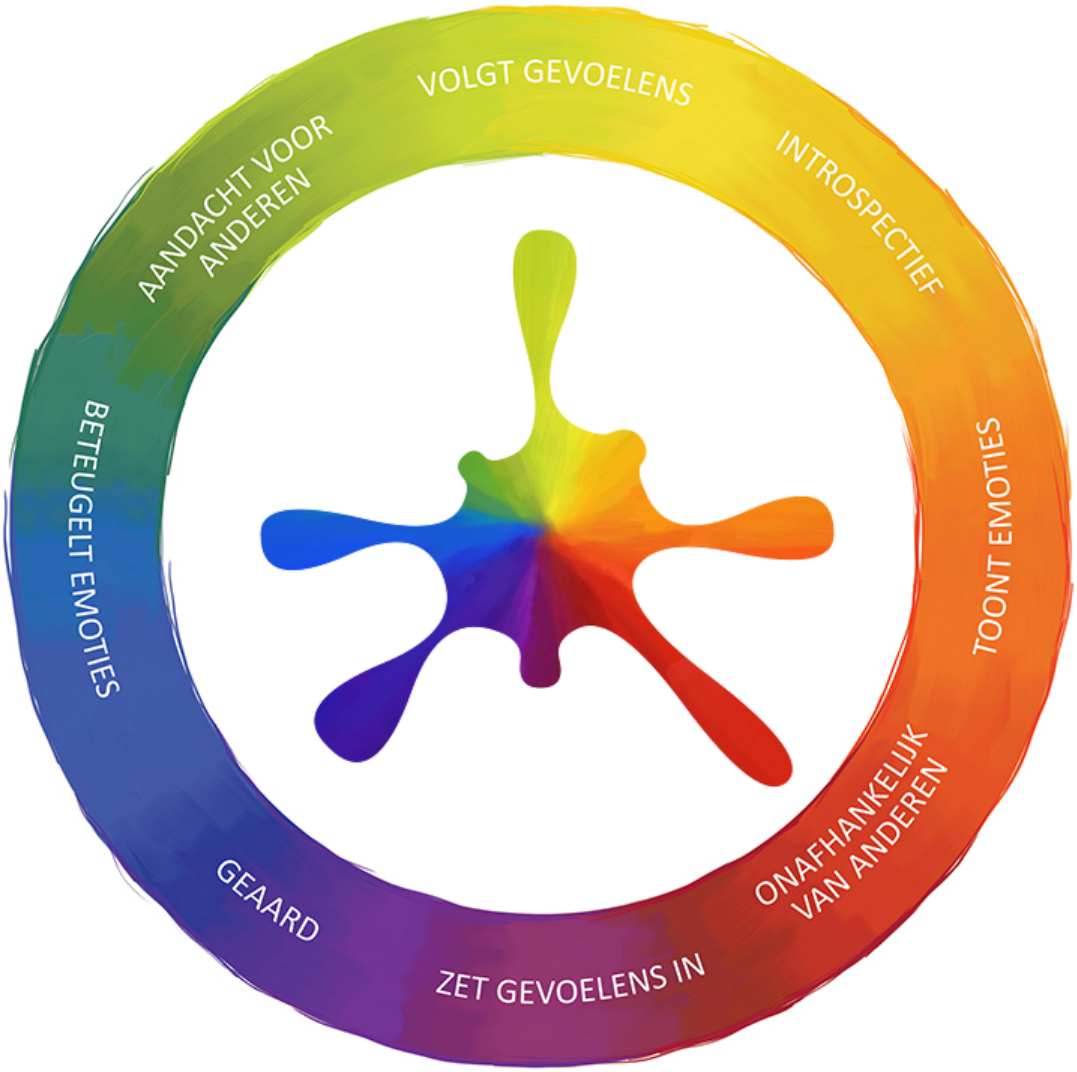
Top 5 hoogst geclaimde overbelastingen

Pessimistisch	98%
Overdreven optimistisch	97%
Overenthousiast	95%
Geremd	89%
Neemt overhaaste beslissingen	88%

©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen mandala's

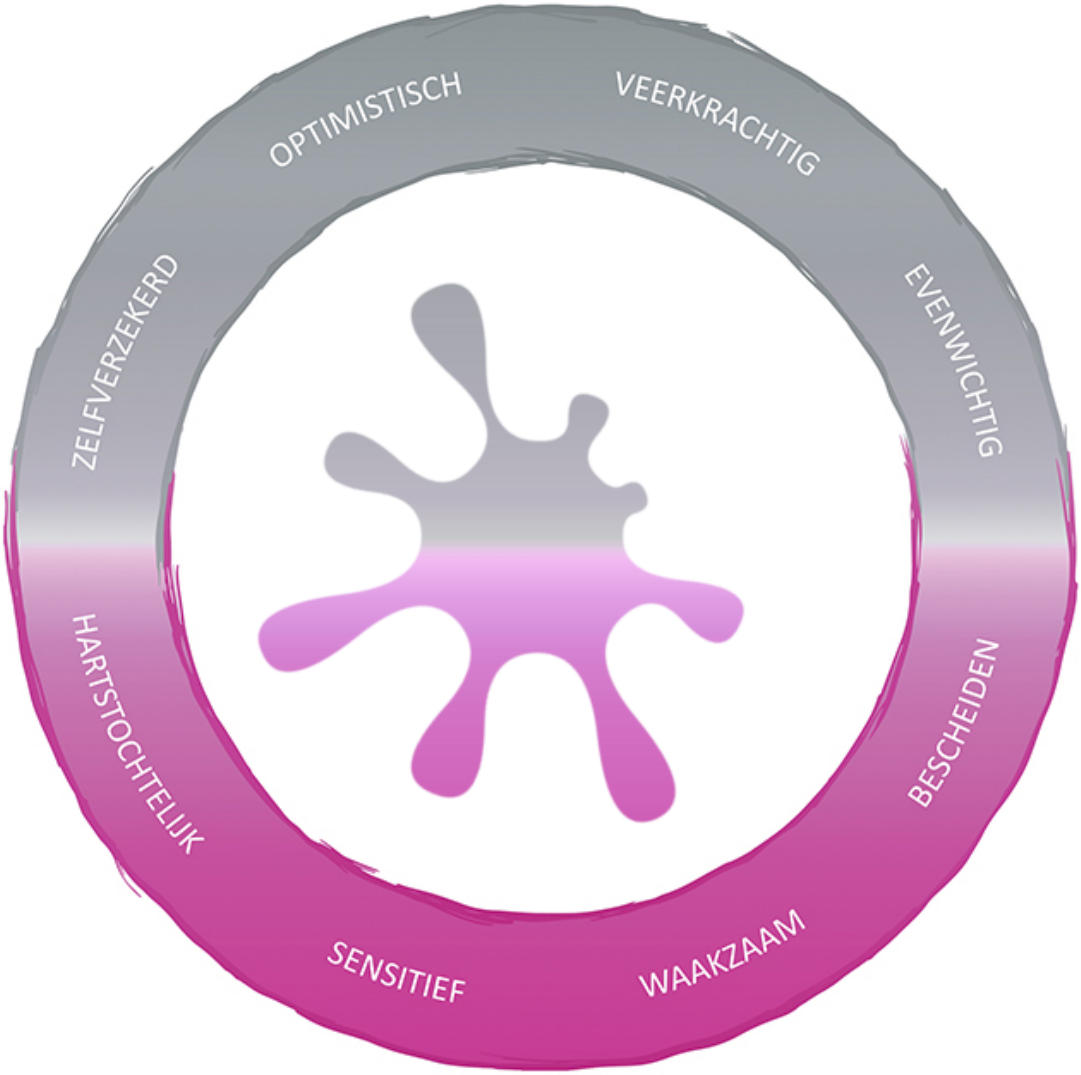
Je emotionele sparks



©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen mandala's

Je emotionele reactors



©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen: overzicht

Aandacht voor anderen				**Onafhankelijk van anderen**
2★ Zonder oordeel Begripvol naar anderen Pleaser	2%		93%	Sceptisch over anderen Autonoom Kritisch 1★
Volgt gevoelens				**Zet gevoelens in**
Intuïtief Neemt intuïtieve beslissingen Neemt overhaaste beslissingen	76%		19%	Beheerst Prestatiegericht Ontzegt zich erkenning 1
Introspectief				**Geaard**
Zelf-analyserend Zelfontplooiend Voortdurend kritisch op zichzelf	13%		75%	Geroutineerd Realistisch 2★ Gesloten
Toont emoties				**Beteugelt emoties**
Zoekend naar prikkels Enthousiast Overenthousiast	72%		67%	Zoekend naar kalmte Privé 1★ Geremd 1★
Optimistisch				**Waakzaam**
Positief Opgewekt Overdreven optimistisch	78%		93%	Voorzichtig Bezorgd Pessimistisch
Zelfverzekerd				**Bescheiden**
Innerlijk vertrouwen Uiterlijk zelfvertrouwen Overmoedig	60%		56%	Zelfkritisch Pretentieloos Onzeker 1★
Evenwichtig				**Hartstochtelijk**
Sereen Koelbloedig Uitdrukkingsloos	11%		91%	Intense beleving Vurig Grillig
Veerkrachtig				**Sensitief**
1★ Stressbestendig Beheerst onder druk 1★ Negeert stress	26%		81%	Gevoelig voor spanning 1★ Gedreven door stress Overweldigd 1★

©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen: instinctieve persona

Aandacht voor anderen / Onafhankelijk van anderen

2★ Zonder oordeel — 1%

Vindt gemakkelijk de positieve aspecten in anderen

81% — Sceptisch over anderen

Van nature wantrouwend over andermans bedoelingen

Volgt gevoelens / Zet gevoelens in

Intuïtief — 17%

Volgt onderbuikgevoel en intuïtie

16% — Beheerst

Heeft van nature zelfdiscipline en beheerst impulsen

Introspectief / Geaard

Zelf-analyserend — 12%

Reflectief en geniet van bezig zijn met zelfanalyse

72% — Geroutineerd

Heeft een voorkeur voor vasthouden aan het vertrouwde

Toont emoties / Beteugelt emoties

Zoekend naar prikkels — 42%

Energiek en geniet van opwinding en reuring

48% — Zoekend naar kalmte

Onopvallend en gemotiveerd door eigen innerlijke wereld

Optimistisch / Waakzaam

Positief — 25%

Kan gemakkelijk de positieve kanten van dingen zien

81% — Voorzichtig

Van nature geneigd ongerust te zijn en zich zorgen te maken

Zelfverzekerd / Bescheiden

Innerlijk vertrouwen — 33%

Beschikt over innerlijk zelfvertrouwen

38% — Zelfkritisch

Hard voor zichzelf en zichzelf niet serieus nemend

Evenwichtig / Hartstochtelijk

Sereen — 70%

Van nature kalm en stabiel

90% — Intense beleving

Voelt dingen intens

Veerkrachtig / Sensitief

1★ Stressbestendig — 69%

Voelt zich in staat om druk en stress aan te kunnen

57% — 1★ Gevoelig voor spanning

Gefrustreerd door verstoringen en tegenslagen

©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen: dagelijkse persona

Aandacht voor anderen — Onafhankelijk van anderen

Begripvol naar anderen — 14%

Toont zich emotioneel bewust van anderen

98% — Autonoom

Onafhankelijk en zelfstandig

Volgt gevoelens — Zet gevoelens in

Neemt intuïtieve beslissingen — 89%

Neemt spontane beslissingen

30% — Prestatiegericht

Gericht op succes en persoonlijke prestaties

Introspectief — Geaard

Zelfontplooiend — 6%

Omarmt zelfontplooiing en leren

62% — 2★ Realistisch

Realistisch en praktijkgericht

Toont emoties — Beteugelt emoties

Enthousiast — 36%

Open en expressief, toont gemakkelijk enthousiasme

43% — 1★ Privé

Heeft controle over het waar en wanneer uiten van emoties

Optimistisch — Waakzaam

Opgewekt — 56%

Toont een open en enthousiaste houding

67% — Bezorgd

Overweegt wat kan misgaan en minimaliseert risico's

Zelfverzekerd — Bescheiden

Uiterlijk zelfvertrouwen — 60%

Naar buiten toe zelfbewust en zelfverzekerd

63% — Pretentieloos

Bescheiden en pretentieloos

Evenwichtig — Hartstochtelijk

Koelbloedig — 4%

Goedmoedig en sereen

80% — Vurig

Gepassioneerd en geanimeerd

Veerkrachtig — Sensitief

Beheerst onder druk — 29%

Lijkt kalm en bedaard onder druk

90% — Gedreven door stress

Handelt onder druk met urgentie

©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen: overbelaste persona

Aandacht voor anderen / Onafhankelijk van anderen

Pleaser — 17%

Offert eigen behoeften op om anderen te behagen

68% — 1★ Kritisch

Zoekt naar fouten en is streng voor anderen

Volgt gevoelens / Zet gevoelens in

Neemt overhaaste beslissingen — 88%

Neemt beslissingen impulsief en overhaast

35% — 1 Ontzegt zich erkenning

Ziet af van vreugde bij het nastreven van doelen

Introspectief / Geaard

Voortdurend kritisch op zichzelf — 61%

Onderzoekt en over-analyseert zichzelf

63% — Gesloten

Star in manieren en gesloten voor nieuwe ervaringen

Toont emoties / Beteugelt emoties

Overenthousiast — 95%

Dramatisch en ongeremd

89% — 1★ Geremd

Terughoudend en zich niet uitdrukkend

Optimistisch / Waakzaam

Overdreven optimistisch — 97%

Overdreven positief en onrealistisch

98% — Pessimistisch

Probleemgericht en vermijdend

Zelfverzekerd / Bescheiden

Overmoedig — 70%

Opgeblazen eigendunk

61% — 1★ Onzeker

Belemmerd door gebrek aan vertrouwen

Evenwichtig / Hartstochtelijk

Uitdrukkingsloos — 3%

Niet-reagerend en onthoudt zich van het uiten van frustratie

86% — Grillig

Snel geprovoceerd en geïrriteerd

Veerkrachtig / Sensitief

1★ Negeert stress — 3%

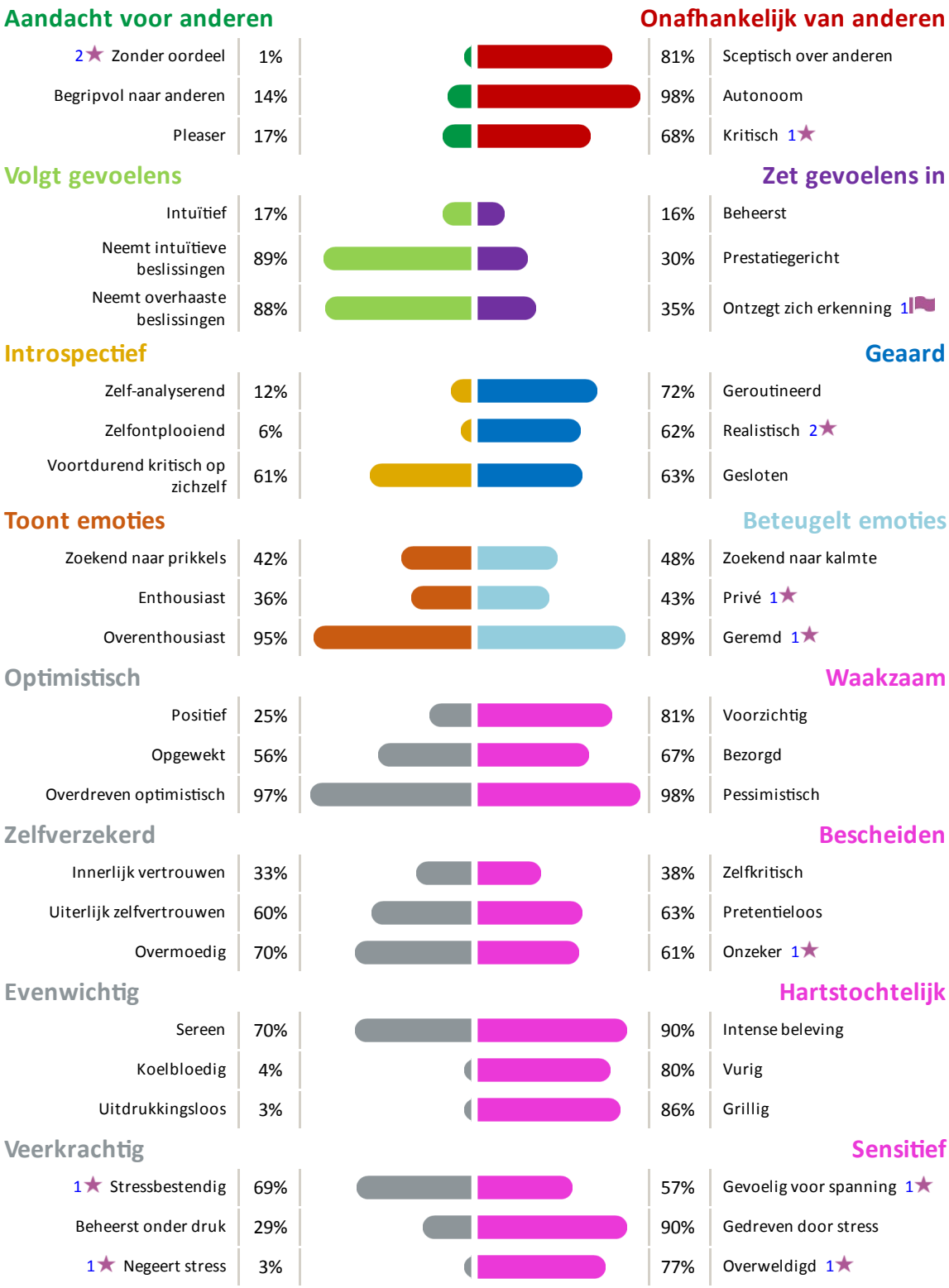
Onbezorgd en met gebrek aan gevoel voor urgentie

77% — 1★ Overweldigd

Wordt opgejaagd en gespannen onder stress

©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen: alle drie de persona's



©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

Instinctieve persona

©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

Dagelijkse persona

©2020Lumina Learning Ltd

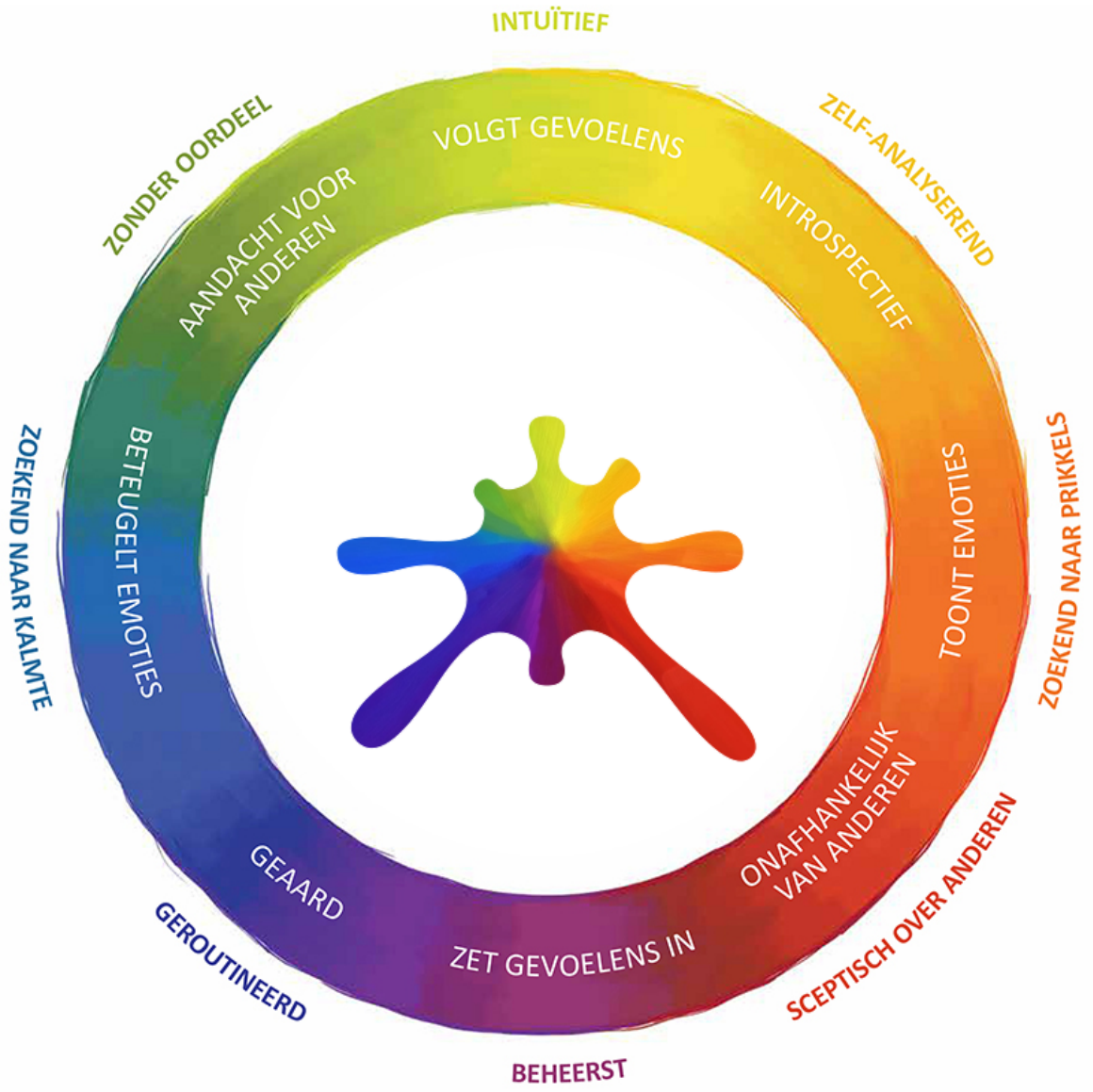
Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

Overbelaste persona

©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen mandala's Instinctieve persona

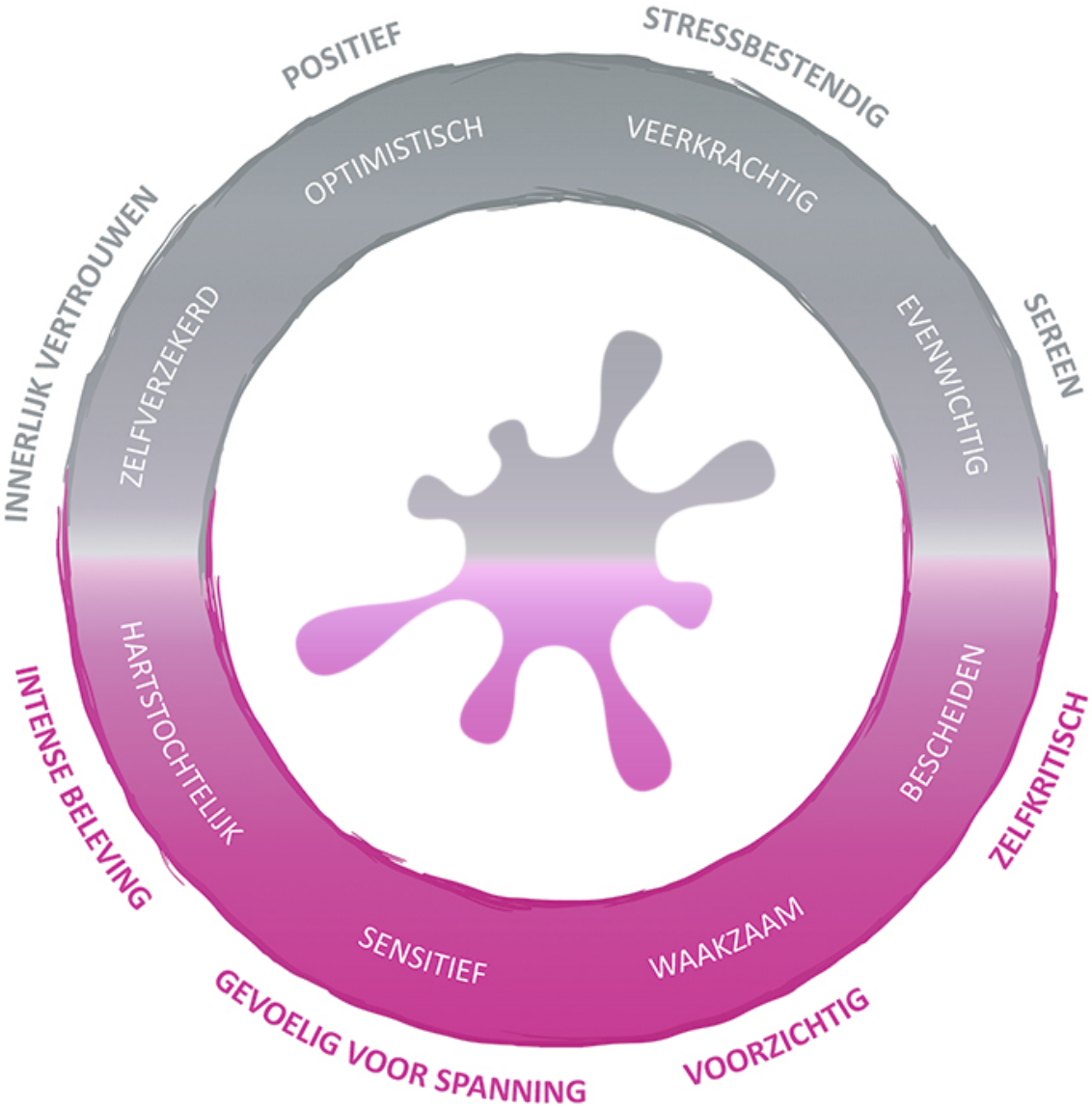
Je emotionele sparks



©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen mandala's Instinctieve persona

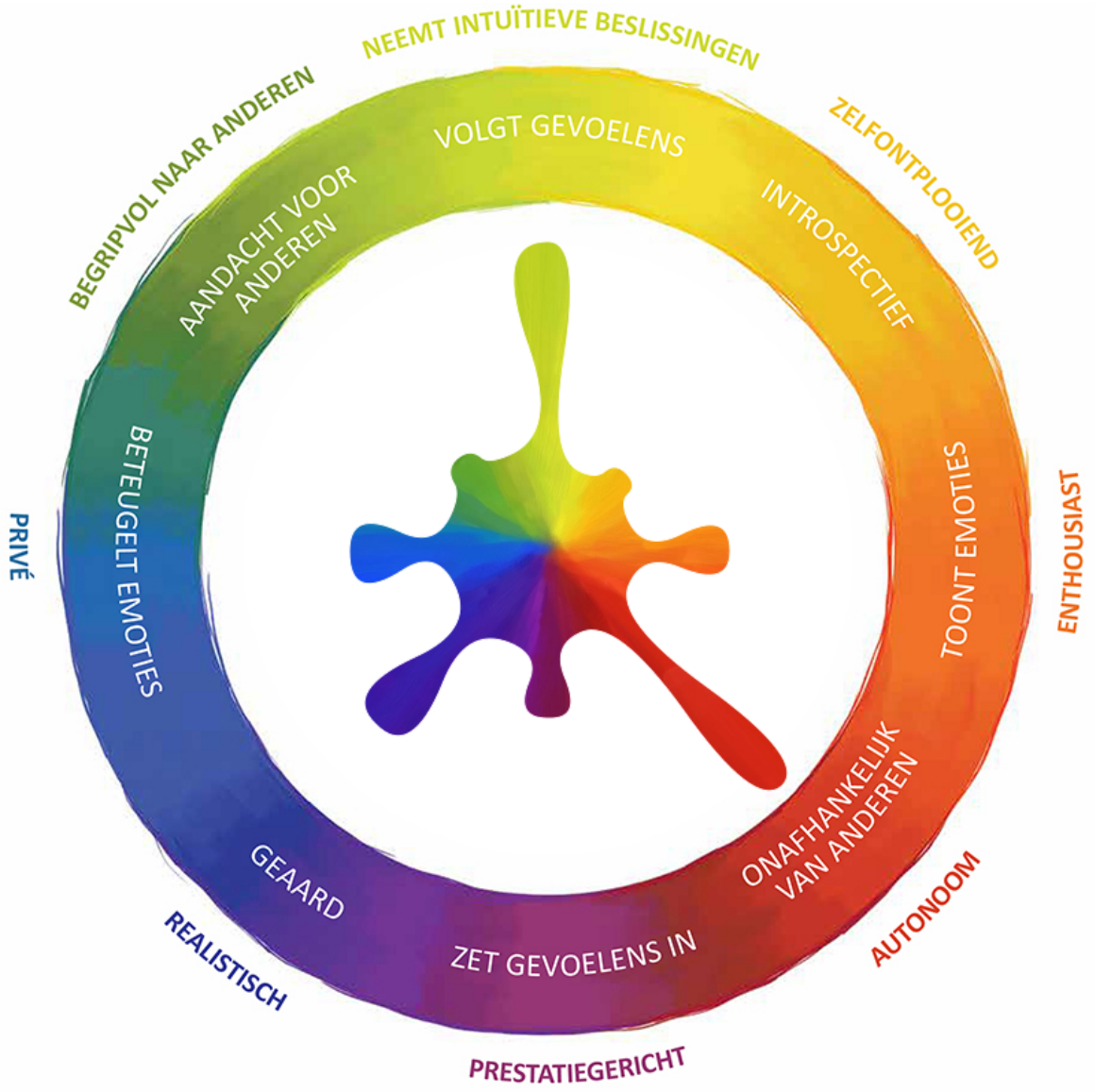
Je emotionele reactors



©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen mandala's Dagelijkse persona

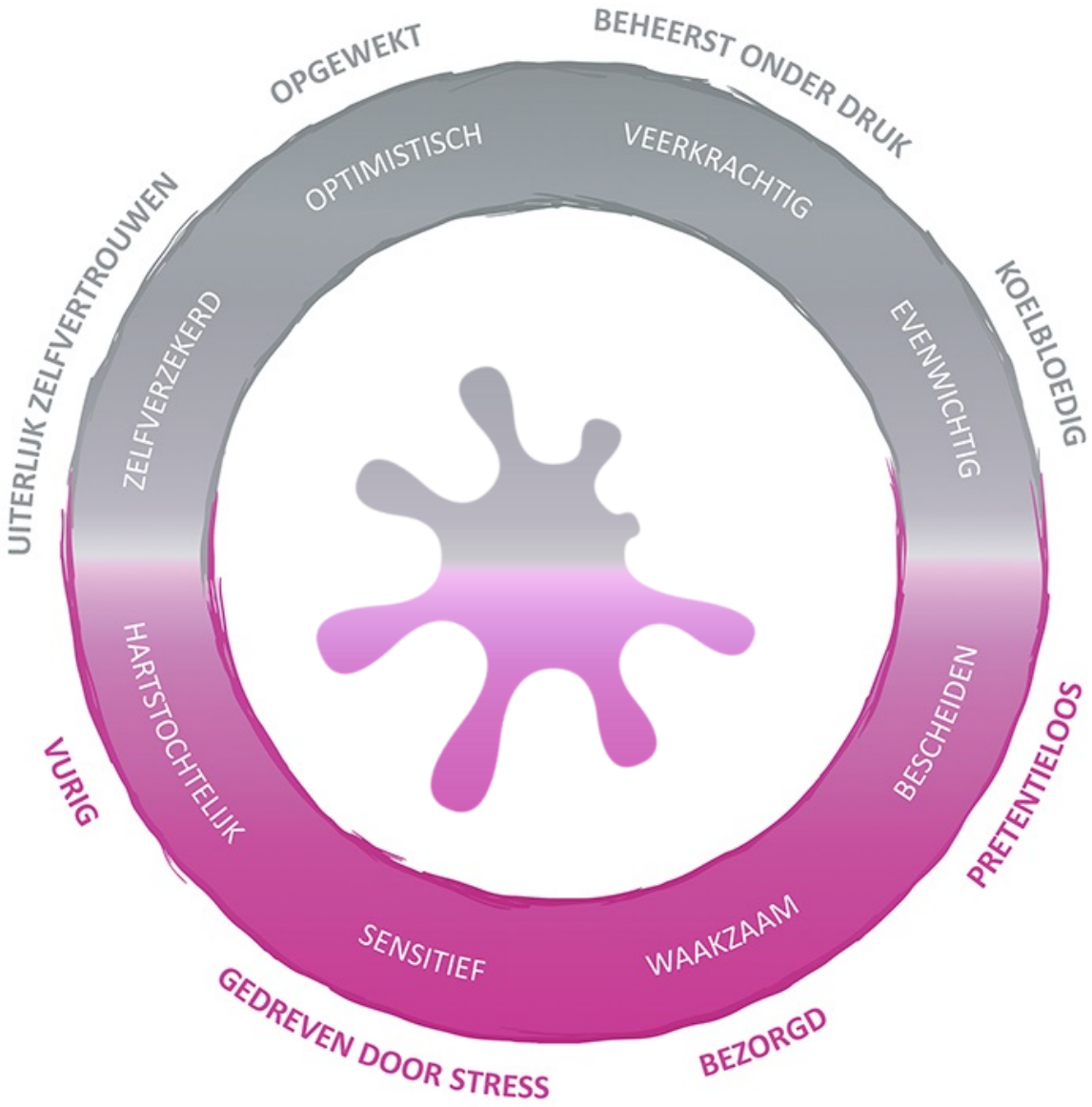
Je emotionele sparks



©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen mandala's Dagelijkse persona

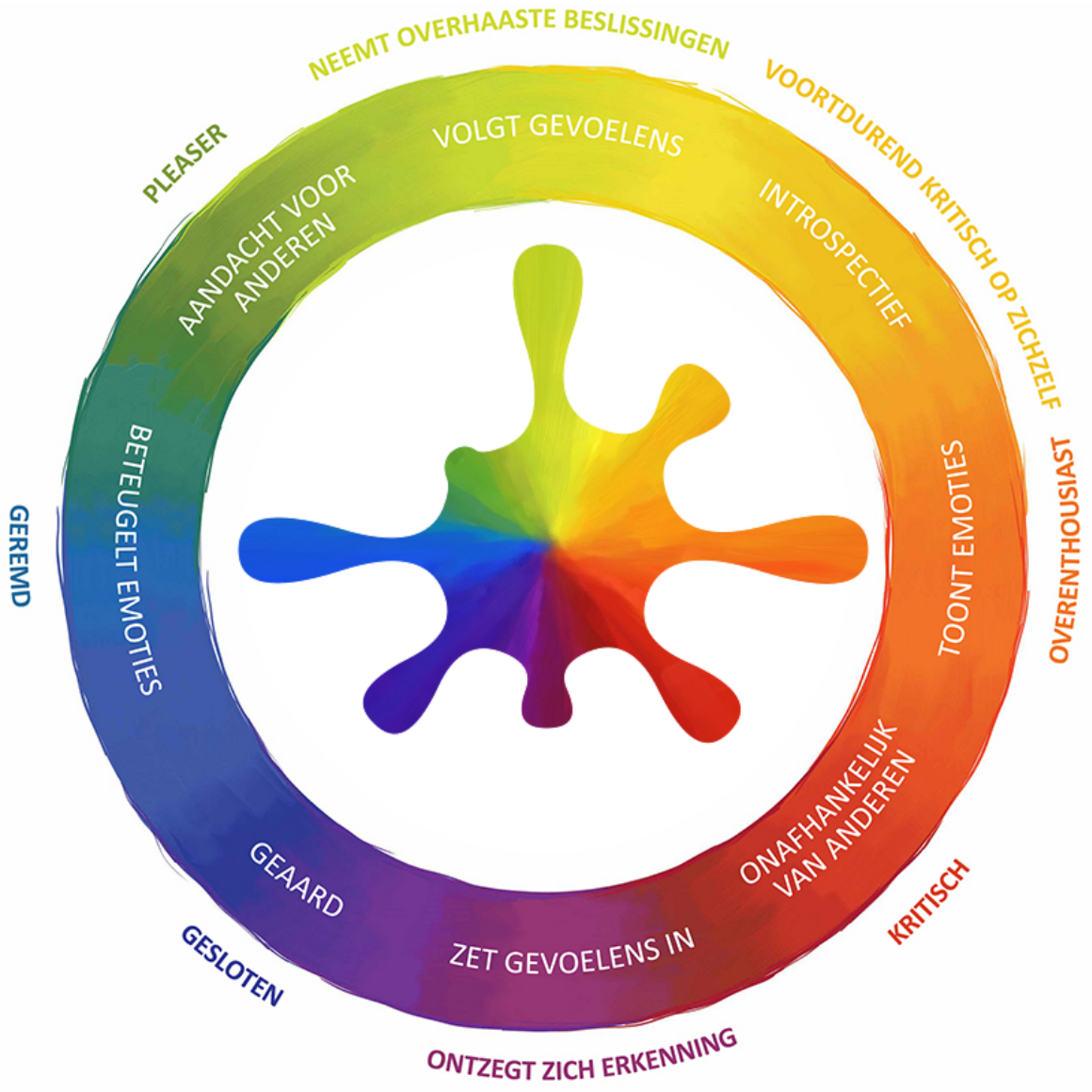
Je emotionele reactors



©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen mandala's Overbelaste persona

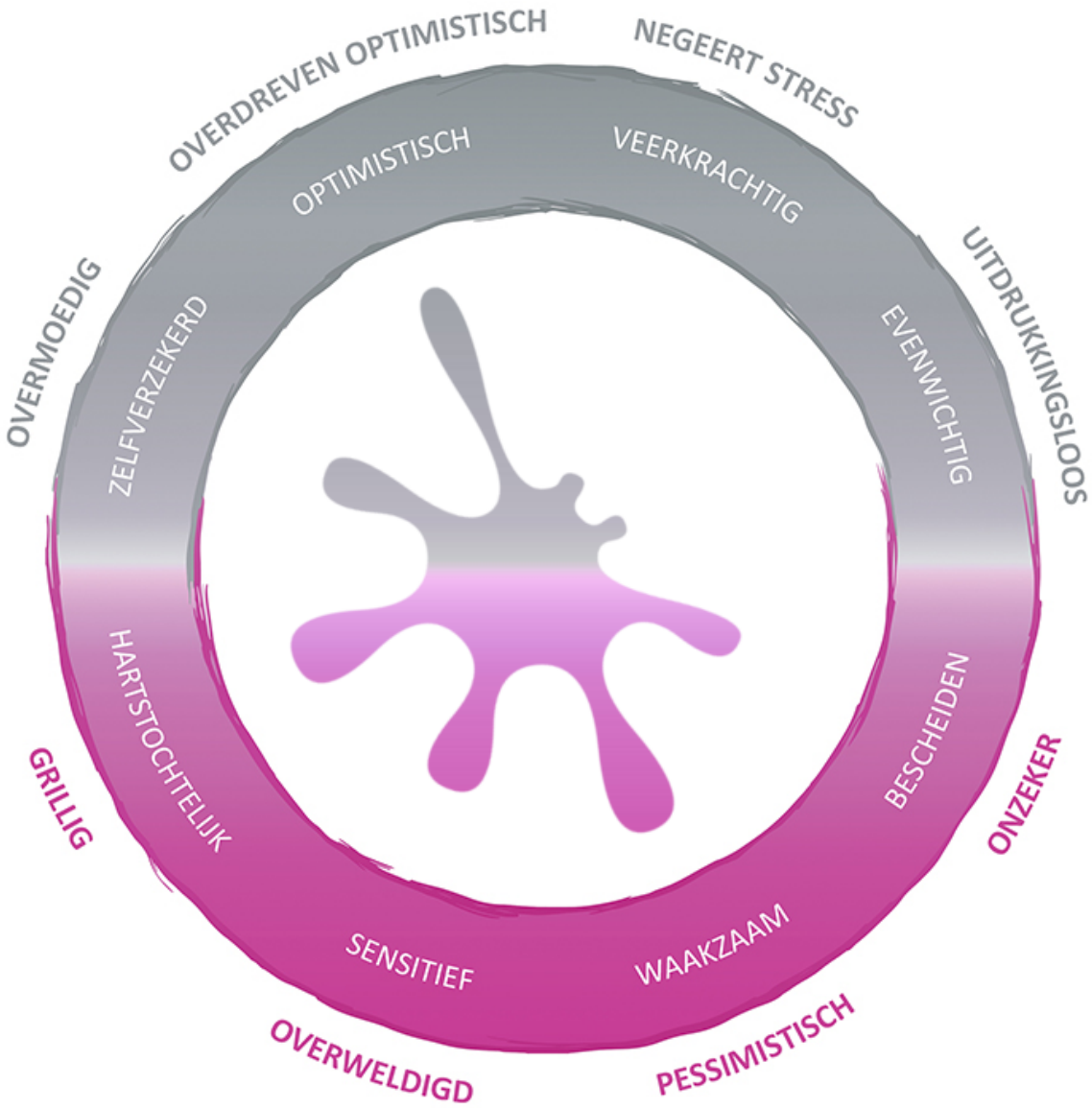
Je emotionele sparks



©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen mandala's Overbelaste persona

Je emotionele reactors



©2020Lumina Learning Ltd

Je emotionele eigenschappen mandala's Alle drie de persona's

Instinctief

Dagelijks

Overbelast

©2020Lumina Learning Ltd

Je kwaliteiten en mogelijke valkuilen

Chris, je natuurlijke kwaliteiten zijn:

- Je erkent de kansen in een bepaalde situatie en kunt gefocust blijven op de positieve kanten.
- Mensen komen naar je toe in de wetenschap dat jij het positieve in elke situatie ziet.
- Je bent zelfredzaam en kunt goed werken op eigen initiatief.
- Je kunt goed zelfstandig werken.
- Je kunt snel beslissingen nemen.
- Je reageert op veranderende omstandigheden en kan goed overweg met onduidelijkheden en gebrek aan structuur.

Dit zijn een aantal van jouw mogelijke valkuilen:

- Je hebt de neiging om te veel te praten, wat jouw luistervaardigheid in het geding kan brengen.
- Jouw enthousiasme en energie zijn soms overweldigend en kunnen andere mensen afschrikken.
- Je bent selectief in de risico's die jouw aandacht krijgen en de risico's die je compleet negeert.
- Het natuurlijke optimisme in je eigen beslissingen kan leiden tot onrealistische verwachtingen en zelfs teleurstellingen voor jezelf of anderen.
- 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.

©2020Lumina Learning Ltd

Je kwaliteiten en mogelijke valkuilen

Enkele suggesties voor verdere ontwikkeling:

- Het is geweldig als je je steun en enthousiasme toont, maar wees voorzichtig dat je het niet overdrijft, want dat kan overkomen als onoprecht.
- Probeer de hoeveelheid enthousiasme die je toont te reguleren, zodat het meer passend is bij de omgeving en de mensen op dat moment.
- Zorg ervoor dat je de tijd neemt om aandachtig te luisteren naar de zorgen in je team.
- Voordat je iets nieuws begint, is het misschien goed om het advies in te winnen van een vertrouwde collega die geneigd is conservatiever te denken, omdat die een goede balans kan geven tegenover jouw meer optimistische blik.
- 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.

©2020Lumina Learning Ltd

Je instinctieve zelf

Chris, je bent waarschijnlijk snel geneigd een sceptische houding ten opzichte van anderen aan te nemen. Je verkiest op je hoede te zijn voor andermans intenties en argwanend te zijn als iemand altruïstisch handelt. Je vormt graag snel een oordeel over anderen en je vindt het ongemakkelijk om na korte tijd al vertrouwen in ze te stellen.

Je hebt een sterke natuurlijke voorkeur voor realisme. Je houdt van een vaste routine in je leven en vindt het fijn om te voorspellen hoe de dingen zullen uitpakken. Je kunt behoorlijk geaard zijn, met een focus om de praktische puntjes op de i te krijgen. Je voelt je wellicht wat minder op je gemak in een onbekende omgeving of wanneer gebeurtenissen buiten jou om je uit je routine halen.

Je ziet jezelf als iemand die een rustige omgeving verkiest, zodat je je kunt concentreren en niet wordt afgeleid. Maar als je merkt dat het aansluit bij je persoonlijke waarde of interesse, zal je de meer levendige omgevingen opzoeken. Je hoeft je niet constant temidden van de actie te begeven, maar je wil je wel graag verbonden voelen met wat er om je heen gebeurt.

Je hebt de natuurlijke neiging om dingen heel intens te voelen en meer hoogte- en dieptepunten in je stemming te ervaren. Er zijn momenten waarop je je erg kalm en relaxt voelt, en momenten waarop je gefrustreerd, angstig of neerslachtig wordt. Hoewel er waarschijnlijk pieken in je meer negatieve gemoedstoestand bestaan, ervaar je evengoed ook vaak hele positieve stemmingen. Je hebt een rijke innerlijke wereld van emoties en voelt je al snel emotioneel betrokken bij de dingen die je onderneemt.

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 bent je soms zeer bewust van je veronderstelde beperkingen, en dit in combinatie met je lage zelfvertrouwen kan het voor jou moeilijk maken om nieuwe uitdagingen aan te gaan, uit angst voor mislukking.

©2020Lumina Learning Ltd

Je dagelijkse zelf

Je kunt heel vastberaden zijn in je manier van werken; zodra je hebt bedacht welke richting je wilt volgen ga je ervoor. Je verdedigt je acties en meningen hartstochtelijk tegenover degenen die zich verzetten. Als het aankomt op grote beslissingen, zullen mensen bij jou aankloppen omdat ze weten dat jij een besluit kunt nemen en daarbij blijft. Je overtuigende besluitvaardigheid zorgt ervoor dat anderen hun vertrouwen in jou stellen. Je zult een discussie eerder aangaan dan omzeilen.

Je doorloopt alle opties voordat je een beslissing neemt over de volgende stap. Je weegt zorgvuldig de voors en tegens af en anticipeert op de mogelijke risico's van te nemen acties. Je kunt dingen voor jezelf houden omdat je anderen niet onnodig bezorgd wilt maken.

Je zit er niet mee als 'last minute' druk om onmiddellijke actie vraagt. Dit heeft als voordeel dat je flexibel overkomt. Anderen zullen het waarderen dat je ergens snel over kan oordelen. Je bent niet iemand die situaties overmatig analyseert of te veel gaat leunen op de details. In plaats daarvan ben je geneigd om actie te ondernemen wanneer een gelegenheid zich voordoet. Je bent ook iemand die de voorkeur geeft aan een meer organische en flexibele manier van werken, met aandacht voor datgene wat jou op dat moment inspireert.

In je dagelijkse activiteiten ben je niet iemand die over het algemeen de aandacht opeist of behoefte voelt om in de schijnwerpers te staan. In plaats daarvan toon je je onopvallend en bescheiden, vooral als je ergens voor geprezen wordt. Je zult eerder je werk voor zich laten spreken dan het nodig vinden om jezelf geforceerd te promoten. Hoewel je het ongetwijfeld belangrijk vindt om voor je inspanningen te worden gewaardeerd, doe je je best om anderen te erkennen voor hun aandeel en ervoor te zorgen dat zij zich gewaardeerd voelen voor hun inzet.

©2020Lumina Learning Ltd

Je overbelaste zelf

Je relatie met stress:

Chris, je voelt je meestal comfortabel in situaties onder hoge druk en zult minder snel overweldigd zijn dan anderen. Je kunt stress gewoonlijk gebruiken als een effectieve motivator om je ertoe te zetten snel actie te ondernemen. Normaal gesproken kun je omgaan met tegenslagen en, na wat tijd van reflectie, er sterker uitkomen.

Je reageert snel op stress. Anderen vinden jou gedreven onder druk; je speelt in op stressvolle situaties. Je bent niet iemand die bijzonder koelbloedig reageert op stress, wat iets kan zijn om naar de toekomst toe in gedachten te houden.

In je dagelijks leven doe je bewust moeite om onder druk meer beheerst te over te komen dan dat je je voelt. Je streeft er waarschijnlijk naar persoonlijke stress niet in de weg te laten staan van productief werken en je wilt vermijden dat je door je emoties wordt geregeerd. Waarschijnlijk voel je dat je een goede mate van controle hebt over de hoeveelheid stress die je anderen laat zien.

Wat jou waarschijnlijk stress bezorgt:

- Te chaotische en ongeorganiseerde omgevingen.
- Omgaan met mensen van 'enkel woorden en geen daden'.
- 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 profiteren van jouw waakzame houding.
- Niet de vrijheid hebben om het heft in handen te nemen en je eigen werk te managen.
- Te veel micromanagement en bureaucratie.

Chris, 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.
- Je bent geneigd om in de actie te schieten en blind te zijn voor de zorgen die je voelt of die anderen benadrukken, waardoor anderen de effecten voelen van jouw overmatige optimisme.
- Je bent geneigd minder realistisch te zijn over de kans dat dingen fout kunnen gaan.
- Je hebt de neiging om onnodig dramatisch te zijn en loopt daarmee het risico dat je anderen overweldigt en hen van jou vervreemdt.
- Je hebt de neiging om gebeurtenissen in het verleden te dramatiseren en gelooft in je eigen versie waarin het allemaal erger wordt voorgesteld dan wat er werkelijk plaatsvond.

©2020Lumina Learning Ltd

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 kunt veel hebben en hebt diepe reserves aan geduld en vastberadenheid, meer dan je soms laat merken. Je voelt echter ook dat het belangrijk is om anderen te laten weten wanneer je denkt dat er misbruik van je wordt gemaakt, of dat je meer moet doen dan logischerwijs van je verwacht mag worden. Hoewel je niet snel zult klagen, weet je dat je soms ervoor moet zorgen dat mensen weten welke moeite jij investeert.

Je bent van nature relaxter dan je in alledaagse situaties laat merken. In plaats daarvan kies je ervoor expressiever te zijn, waarbij je anderen laat weten wat je denkt over belangrijke kwesties. Hoewel je het fijn vindt een meer ontspannen houding aan te nemen, zul je waarschijnlijk toch reageren op wat er gaande is zodat anderen weten waar jij staat en wat je verwacht.

Je gebruikt bewust je instinct om beslissingen te nemen, waarbij je toestaat dat je gevoelens je mening beïnvloeden en je gedachten vormen. Je begrijpt dat er soms zeer weinig informatie beschikbaar als leidraad voor jouw acties. Je hebt geleerd op je eigen oordeel te vertrouwen in alledaagse situaties, en bent tevredener om je te baseren op ervaring en intuïtie dan je van nature prettig zou vinden.

©2020Lumina Learning Ltd

Mensen en relaties

Sociale energie & verbinding met anderen

Je zou het fijn vinden als mensen zouden herkennen wanneer je zoekt naar opwinding of wanneer je het liever wat rustiger aan doet. Je bent je meestal vrij bewust van je eigen zwakheden en je vindt het niet nodig dat anderen daar op wijzen.

Je komt over als iemand die vriendelijk en spraakzaam is en energie steekt in mensen leren kennen en bouwen aan relaties. Je zult mogelijkheden tot netwerken en face-to-face interactie omarmen. Wel streef je naar een balans tussen tijd die je spendeert aan de sociale omgang met anderen en tijd die je inruimt voor jezelf of voor het onafhankelijk werken aan een taak. Hoewel je vol vertrouwen overkomt in je sociale interacties, straal je ook een zekere mate van ingetogenheid en bescheidenheid uit. Je kunt je ego opzij zetten in het belang van het team en kunt heel bescheiden zijn als je lof ontvangt. Je treedt meer op de achtergrond als dat nodig is en bent er goed in om anderen lof en erkenning te geven.

Anderen zijn vertrouwd met de energie en het enthousiasme dat je met je meebrengt. Ze beseffen misschien niet dat je ook een kant hebt die zeer privé is en geven je geen emotionele steun als dat nodig is. In plaats daarvan is het misschien nodig dat je hier om vraagt.

©2020Lumina Learning Ltd

Mensen en relaties

Houding tegenover anderen

Je hebt een van nature sceptische kijk op andere mensen. Vertrouwen is iets dat jij reserveert voor slechts een handjevol. Hoewel je er vast van profiteert een heel onafhankelijke denker te zijn, is het mogelijk zo, dat je jezelf er soms op betrapt het ergste van mensen te denken. Je hebt veelal een natuurlijk ongedwongen houding jegens andere mensen en bent geneigd een hoge tolerantie te hebben voor frustraties, ook die veroorzaakt door anderen. Je bent echter iemand die een grotere intensiteit in stemmingswisselingen ervaart dan menigeen. Vooral als je onder druk staat, kun je gefrustreerd of geïrriteerd raken door iemands gedrag. Op zulke momenten zal jouw tolerantie voor anderen sterk verminderen en zul je je richten op hun fouten en ongeduldig worden. Dit is zeker het geval als zij je van streek brengen of frustreren. Terwijl het zo van binnen voelt, kan het al dan niet het geval zijn dat je deze gevoelens daadwerkelijk naar buiten toe laat zien.

Je bent geneigd te vertrouwen op je instinct als je omgaat met anderen; je reageert op hoe je je voelt wanneer je ze ontmoet. Dit kan ertoe leiden dat je er de voorkeur aan geeft om alleen te werken, als je voelt dat anderen rondom jou de klus niet aankunnen. Wanneer je gefrustreerd raakt, vind je het moeilijk om dat voor anderen te verbergen. Anderen kunnen jou daardoor zien als iemand die zich niet inhoudt.

Als anderen niet voldoen aan jouw verwachtingen, kun je hard en kritisch zijn over hun inspanningen. Op andere momenten kan jouw reactie opvliegend zijn, waarbij je de ware omvang van je woede en frustratie toont. Herken je dit? Bij wie gebeurt dit? Behandel je sommige mensen en situaties anders dan andere? Zit er een patroon in, of schakel je tussen de ene reactie en de andere?

©2020Lumina Learning Ltd

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.

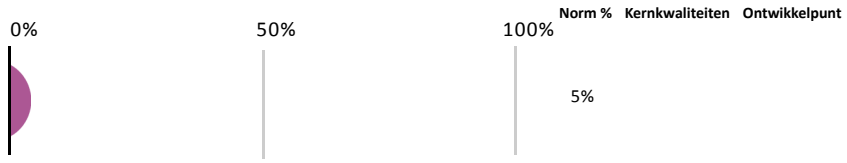
Wanneer je een beslissing moet nemen, ben je iemand die de consequenties overweegt die kunnen voortkomen uit de keuzes die je maakt. Je ben geneigd een realistische aanpak te hanteren en voelt je minder op je gemak als je riskantere besluiten moet nemen. Je kunt een meer conservatieve stijl van besluitvorming hebben dan andere mensen, en jouw behoedzame aanpak kan je helpen om te komen tot zorgvuldige en weloverwogen beslissingen.

Je voelt je zeer op je gemak in het zelfstandig nemen van besluiten, en voelt niet de behoefte om op grote schaal adviezen in te winnen als actie vereist is. Je beoogt nooit een besluit te nemen om enkel populair te zijn of er relaties mee op te bouwen. In plaats daarvan ben jij van mening dat impopulaire beslissingen soms nodig zijn en dat als mensen ze niet leuk vinden, ze daar maar mee moeten dealen. Het kan je waarschijnlijk niet zoveel schelen als dit jou ook zelf impopulair maakt. Als het aankomt op zelfverzekerdheid in je vermogen om beslissingen te nemen, beschik jij over een gezonde dosis zelfvertrouwen. Je hebt de neiging te zoeken naar objectieve informatiebronnen om je intuïtie te toetsen en te bouwen aan vertrouwen in je plan van aanpak. Echter, je kunt nogal huiverig zijn voor het nemen van grote besluiten als je geen hoge mate van vertrouwen en zekerheid hebt in de uitkomst. Dat gezegd hebbende, als het gaat om een beslissing die binnen je comfortzone of expertisegebied valt, kun jij tamelijk eigenzinnig en assertief zijn en zelfs overkomen als overmoedig of afgesloten voor bezwaren van anderen.

©2020Lumina Learning Ltd

De 4 vaardigheden: overzicht

Zelfbewust zijn



Bewust zijn van anderen

Omgaan met emoties

Zinvolle actie ondernemen

Algehele emotionele intelligentie

©2020Lumina Learning Ltd

Zelfbewust zijn

Minder	0% 50% 100%	Meer	
	Mijn waarden kennen		
Ik heb niet echt nagedacht of mijn doelen verband houden met mijn waarden en prioriteiten Ik weet niet of ik werk aan doelen die voor mij zinvol zijn Ik weet niet zeker waar ik naartoe werk	Laag Midden Hoog	Ik weet wat mijn waarden zijn Ik begrijp werkelijk wat mij motiveert en beweegt Ik weet wat mijn leven betekenis geeft	11%
	Openstaan voor feedback		
Ik sta erom bekend weleens defensief te reageren als anderen mij feedback hebben gegeven Mensen kunnen er huiverig voor zijn mij feedback te geven, voor het geval ik slecht reageer Ik kan afwijzend reageren op feedback	Laag Midden Hoog	Ik zoek actief naar feedback van anderen Ik sta zeer open voor alle vormen van feedback Ik luister openlijk naar feedback zonder dat ik probeer mijn acties te rechtvaardigen of verdedigen	20%
	Een nauwkeurig zelfbeeld hebben		
Ik denk zelden na over hoe anderen mij zien Ik ben het vaak oneens met feedback die ik van anderen heb ontvangen Ik ben geneigd mijn zwaktes niet te erkennen of te bespreken	Laag Midden Hoog	Ik ben nieuwsgierig naar hoe anderen mij zien Ik ben open en eerlijk over mijn zwaktes Ik reflecteer vaak op hoe anderen reageren op mijn gedrag	9%
	Mijn emoties opmerken		
Ik vraag me zelden af waarom ik de gedachten en gevoelens heb die ik heb Ik ben geneigd mijn gedachten en gevoelens te nemen voor wat ze zijn Ik sta niet in contact met mijn emoties	Laag Midden Hoog	Ik ben erg nieuwsgierig naar mijn gedachten en gevoelens en waarom heb ik ze heb Ik denk vaak na over hoe mijn emoties mijn gedrag beïnvloeden Ik schenk veel aandacht aan mijn emoties en gevoelens	13%
	Onderzoeken van mijn gedachten en gevoelens		
Ik ben geneigd de negatieve gedachten over mezelf te geloven Ik ben geneigd de meer negatieve gedachten te onderdrukken en ze uit de weg te gaan Ik geloof dat de gedachten die ik over mezelf heb waar zijn	Laag Midden Hoog	Ik pak de negatieve gedachten die ik over mezelf heb graag aan Ik twijfel over mijn zelfpraat Ik twijfel over de juistheid van mijn innerlijke criticus	26%
	Begrijpen wat me stress geeft		
Ik ben soms verbaasd over hoe ik reageer als ik onder druk word gezet Ik weet niet altijd wat een stressreactie in mij triggert Ik weet niet zeker wat ervoor zorgt dat ik emotioneel reageer	Laag Midden Hoog	Ik begrijp hoe ik verander onder druk Ik begrijp welke omgevingsfactoren stress bij mij veroorzaken Ik begrijp welke invloed stress heeft op mijn gedrag	12%

©2020Lumina Learning Ltd

Bewust zijn van anderen

Minder	0% 50% 100%	Meer	
	Empathie tonen		
Ik ben niet bijzonder geïnteresseerd in de emoties van anderen Ik ben niet echt bezig om de dingen vanuit het perspectief van anderen te bezien Ik ben geneigd mijn eigen belangen boven die van anderen te plaatsen	Laag Midden Hoog	Ik ben erg gespitst op wat anderen voelen en kan me gemakkelijk in hen verplaatsen Ik kan subtiele emotionele signalen in anderen gemakkelijk oppikken Ik onderneem actie om anderen te steunen, door hun behoeften te begrijpen en daar op in te spelen	12%
	Luisteren		
Ik heb de neiging om mensen te onderbreken Ik kan gesprekken domineren Ik kan afwijzend reageren op het standpunt van anderen	Laag Midden Hoog	Ik heb direct door wanneer ik anderen de ruimte moet geven in een gesprek Ik sta erom bekend goed te kunnen luisteren Ik waak ervoor niet te veel te praten en gesprekken te domineren	20%
	Diplomatiek onderlegd zijn		
Ik sta niet echt stil bij de politieke dynamiek in mijn netwerk Ik ben me niet echt bewust van wat het betekent om politiek scherpzinnig te zijn Ik ben niet zo geïnteresseerd in de bredere kwesties die spelen in mijn sociale / beroepsmatige netwerk	Laag Midden Hoog	Ik pik het subtiele politieke krachtenspel in mijn netwerk op Ik maak goed gebruik van mijn netwerken en belangrijke machtsverhoudingen Ik ben politiek gewiekst en weet hoe ik mijn netwerk moet beïnvloeden	32%
	Bewust van mijn communicatiestijl		
Ik ben meer gericht op het overbrengen van mijn standpunt dan de interactie met mijn publiek Ik heb niet de neiging om mijn communicatiestijl aan te passen ten behoeve van anderen Ik gebruik vaak jargon of technische termen als ik dingen uitleg	Laag Midden Hoog	Ik ben me bewust van mijn communicatiestijl en de impact ervan op anderen Ik ben mij zeer bewust van het tempo en de toon van mijn stem Ik ben goed in het lezen van mijn publiek en weet hoe ik moet spreken op een manier die zij zullen begrijpen	14%
	Harmonieuze relaties opbouwen		
Ik kan confronterend worden als ik word uitgedaagd Ik ga de discussie aan Ik kan hard of agressief worden als ik ergens over redetwist	Laag Midden Hoog	Ik ben zeer tactvol als ik het oneens ben met anderen Ik blijf kalm wanneer anderen confronterend zijn Wanneer een conflict ontstaat, probeer ik altijd de frustraties of onvervulde wensen van anderen te begrijpen	22%

©2020Lumina Learning Ltd

Omgaan met emoties

Minder	0% 50% 100%	Meer	
	Mijn emoties beheersen		
Ik kan fel reageren op situaties Ik kan de controle over mijn emoties verliezen Ik vind het moeilijk om mijn negatievere emotionele reacties binnen te houden	Laag Midden Hoog	Ik reageer zelden te emotioneel Ik behoud de controle over mijn negatieve emoties Ik ben me zeer bewust van de impact van mijn emotionele reacties op anderen	25%
	Naar boven en beneden bijstellen		
Ik voel niet vaak de behoefte mijn gedrag aan te passen aan verschillende mensen en situaties Mijn gedrag reflecteert de stemming waarin ik verkeer en ik vind het moeilijk dit te verbergen, zelfs al zou dat in mijn voordeel zijn Hoe ik naar buiten toe reageer, verraadt vrijwel altijd hoe ik me van binnen voel	Laag Midden Hoog	Ik check en stuur vaak bij wat ik doe en zeg Ik pas mijn gedrag geregeld aan om in de behoeften van verschillende relaties te voorzien Ik pas mijn interpersoonlijke stijl aan om aanvullend te zijn op anderen	16%
	Mijn impulsen beheersen		
Vaak zeg ik gewoon dingen zonder echt stil te staan bij de gevolgen Ik kan voor mijn beurt spreken Soms handel ik zonder goed na te denken over de consequenties	Laag Midden Hoog	Ik denk goed na over de timing en de presentatie van wat ik zeg Ik weet wanneer het passend is om mezelf te laten gelden, maar ook wanneer ik me moet inhouden Ik ben voorzichtig en tactvol over wat ik zeg en wanneer ik het zeg	19%
	Aanpassen aan situaties		
Het is duidelijk voor anderen wanneer ik mij ongemakkelijk voel in een nieuwe sociale / beroepsmatige situatie Ik vermijd onbekende sociale situaties Ik kan worstelen met het aanpassen van mijn gedrag in de omgang met mensen die anders zijn dan ik	Laag Midden Hoog	Ik pas me gemakkelijk aan in onbekende sociale en professionele kringen Andere mensen vertrouwen erop dat ik mij passend gedraag in verschillende omgevingen Ik herken verschillen in diverse sociale en beroepsmatige groepen en pas me daarop aan	17%
	Openstaan voor de meningen van anderen		
Het kan lastig zijn om mij ervan te overtuigen mijn aanpak te veranderen Ik kan koppig en onverzettelijk zijn in mijn standpunten Ik houd er niet van om uitgedaagd te worden	Laag Midden Hoog	Ik sta open voor de opvattingen van anderen Ik sta open en positief tegenover andere opvattingen, zelfs als ze afwijken van die van mij Ik sta er open voor mijn eigen opvattingen aan de kaak te stellen	14%

©2020Lumina Learning Ltd

Zinvolle actie ondernemen

Minder	0% 50% 100%	Meer	
	Waardengedreven zijn		
Ik denk zelden over mijn waarden na als ik beslissingen neem Mijn waarden blijken weinig zinvol wanneer ik met uitdagende situaties word geconfronteerd Ik baseer mijn acties zelden op mijn waarden	Laag Midden Hoog	Mijn waarden zijn altijd leidend voor hoe ik mij gedraag Het kennen van mijn waarden helpt mij te focussen op wat belangrijk is voor mij Mijn waarden helpen mij met beslissen wat te doen als ik voor uitdagingen sta	11%
	Een duidelijk doel voor ogen hebben		
Het hebben van een duidelijk levensdoel is geen prioriteit voor mij Ik werk niet actief aan doelen die de moeite waard of zinvol voor me zijn Ik ben er niet zeker van of ik weet wat mijn ware zingeving is	Laag Midden Hoog	Ik geloof dat mijn doelen de moeite waard zijn Ik heb een duidelijk doel in mijn leven Ik werk actief aan doelen die zinvol zijn voor mij	16%
	Mezelf ontwikkelen		
Ik heb niet echt geprobeerd mijn persoonlijke prestaties in de afgelopen 12 maanden te verbeteren Ik heb recentelijk niet gewerkt aan mijn ontwikkelpunten Ik heb feedback erkend maar ben niet geslaagd er naar te handelen	Laag Midden Hoog	Ik werk actief aan het ontwikkelen van mezelf Ik onderneem actie op feedback om mijn prestaties te verbeteren Mijn ontwikkeling heeft de afgelopen 12 maanden tastbare resultaten opgeleverd	11%
	Werken aan mijn emotionele intelligentie		
Ik begrijp niet goed waarom ik emotioneel intelligenter moet worden Ik ben er niet zeker van hoe ik emotioneel intelligenter kan zijn Emotioneel intelligenter worden is niet een van mijn prioriteiten	Laag Midden Hoog	Ik onderneem actie om emotioneel intelligenter te worden Emotioneel intelligenter worden is een van mijn prioriteiten Ik heb een duidelijke strategie om emotioneel intelligenter te worden	19%

©2020Lumina Learning Ltd

Algehele emotionele intelligentie

Minder

Ik besteed niet veel aandacht aan mijn gedachten, gevoelens en emoties. Ik denk niet veel na over hoe anderen mij zien
Ik kan subtiele emotionele signalen over het hoofd zien; ik ben niet zo bezig met de emoties van anderen
Ik heb een neiging tot overreageren; het kan mij ontbreken aan emotionele controle; ik pas mijn gedrag zelden aan om het anderen naar de zin te maken

0% 50% 100%

Hoe zou je jouw algehele 'emotionele intelligentie' waarderen?

Laag Midden Hoog

Meer

Ik ben zeer zelfbewust; ik sta open voor mijn emoties; ik weet hoe anderen mij zien
Ik ben me bewust van en heb begrip voor andermans emoties; ik ben mij zeer bewust van de impact van mijn gedrag op anderen en houd daar rekening mee
Vaak controleer en reguleer ik mijn emoties en gedrag om te voldoen aan wat de omstandigheden verlangen

12%

©2020Lumina Learning Ltd

Je top krachten – emotionele vaardigheden

Top 5

Gebaseerd op hoogste scores binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Diplomatiek onderlegd zijn	32%
Onderzoeken van mijn gedachten en gevoelens	26%
Mijn emoties beheersen	25%
Harmonieuze relaties opbouwen	22%
Luisteren	20%

Top geclaimde kernkrachten

Gebaseerd op aantal onderdelen geclaimd als een kernkracht binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Je hebt geen krachten geclaimd

©2020Lumina Learning Ltd

Mogelijke ontwikkelpunten – emotionele vaardigheden

Laagst geclaimde vaardigheidstoepassingen

Gebaseerd op de laagst geclaimde scores binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Een nauwkeurig zelfbeeld hebben	9%
Mijn waarden kennen	11%
Waardengedreven zijn	11%
Mezelf ontwikkelen	11%
Empathie tonen	12%

Top geclaimde ontwikkelpunten

Gebaseerd op aantal onderdelen geclaimd als ontwikkelpunten binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Je hebt geen ontwikkelingen geclaimd.

©2020Lumina Learning Ltd

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 praters 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 zwakke 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

©2020Lumina Learning Ltd

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 twijfelen 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.

©2020Lumina Learning Ltd

Interpretatiegids

Vier basispatronen	
Belangrijke eigenschap	**Laag geclaimde eigenschap**
Instinctief: hoog Dagelijks: hoog	Instinctief: laag Dagelijks: laag
Bewuste inzet OF versterking	**Verborgen parel OF onderdrukking**
Instinctief: laag Dagelijks: hoog	Instinctief: 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	**Verborgen 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: hoog
Actieve integratie of contextueel gedrag?		
Dagelijks: hoog		Dagelijks: hoog
Onopgeloste spanning of schakelen?		
Overbelast hoog		Overbelast hoog

©2020Lumina Learning Ltd

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.

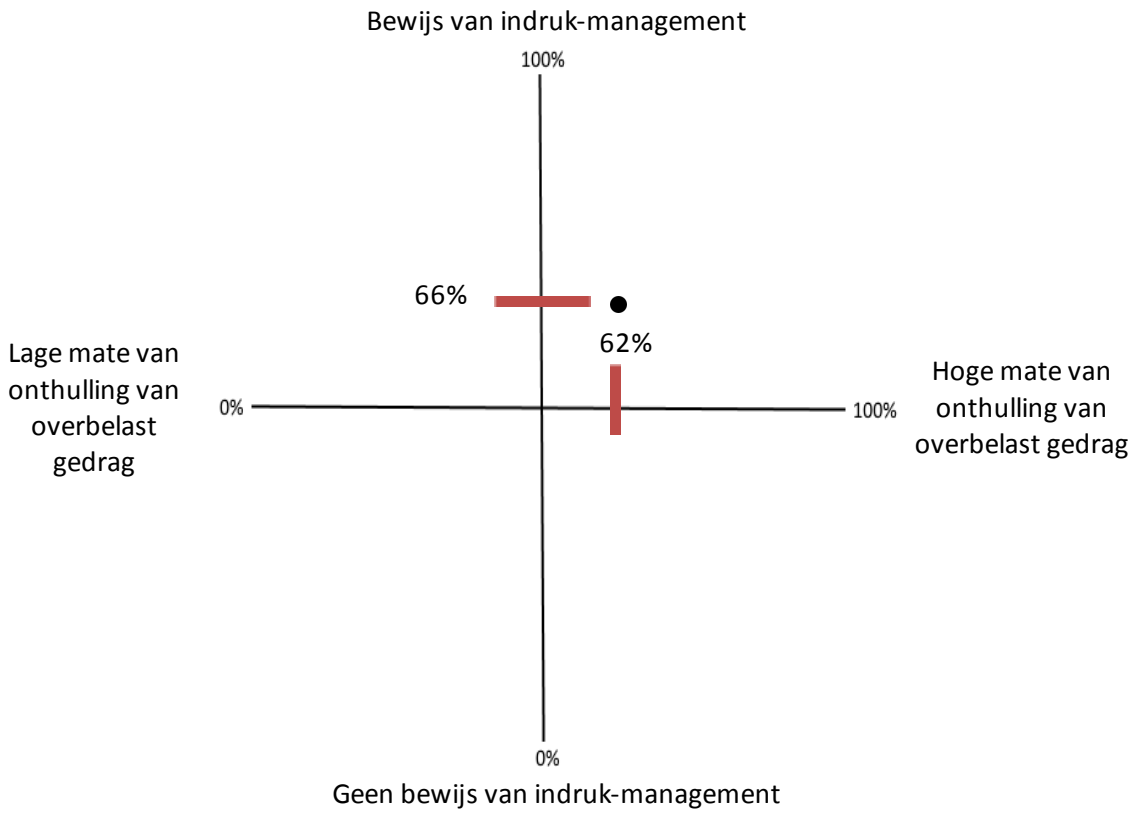
Wat je bandscore van 1-10 betekent

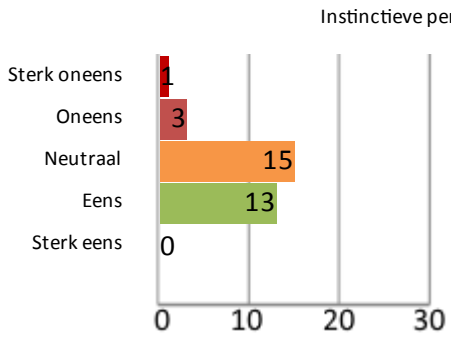
Elke band weerspiegelt het percentage mensen in de referentiegroep die binnen dat bereik scoorde. Onderstaande tabel geeft aan hoe jouw bandscore zich verhoudt tot de rest van de referentiegroep.

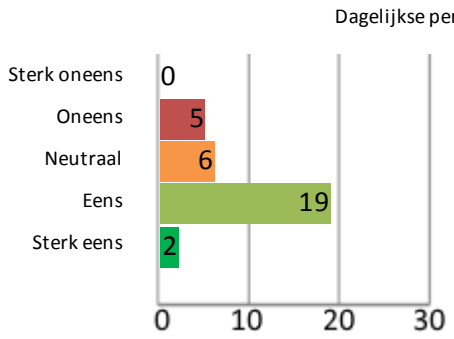
Band	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cumulatief %	2%	7%	16%	31%	50%	69%	84%	94%	98%	100%
Proportioneel %	2%	4%	9%	15%	19%	19%	15%	9%	4%	2%

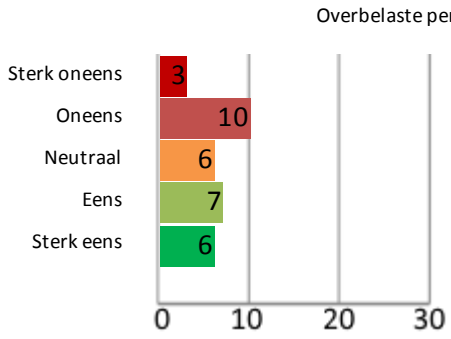
©2020Lumina Learning Ltd

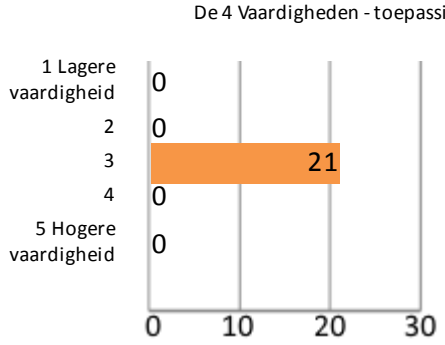
Je stijl bij beantwoording van de vragenlijst











©2020Lumina Learning Ltd

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 24%

Aandacht voor anderen				**Onafhankelijk van anderen**
Zonder oordeel Begripvol naar anderen	13%		17%	Sceptisch over anderen Autonoom
Volgt gevoelens				**Zet gevoelens in**
Intuïtief Neemt intuïtieve beslissingen	72%		14%	Beheerst Prestatiegericht
Introspectief				**Geaard**
Zelf-analyserend Zelfontplooiend	6%		10%	Geroutineerd Realistisch
Toont emoties				**Beteugelt emoties**
Zoekend naar prikkels Enthousiast	6%		5%	Zoekend naar kalmte Privé
Optimistisch				**Waakzaam**
Positief Opgewekt	31%		14%	Voorzichtig Bezorgd
Zelfverzekerd				**Bescheiden**
Innerlijk vertrouwen Uiterlijk zelfvertrouwen	27%		25%	Zelfkritisch Pretentieloos
Evenwichtig				**Hartstochtelijk**
Sereen Koelbloedig	66%		10%	Intense beleving Vurig
Veerkrachtig				**Sensitief**
Stressbestendig Beheerst onder druk	40%		33%	Gevoelig voor spanning Gedreven door stress

©2020Lumina Learning Ltd

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				**Onafhankelijk van anderen**
Zonder oordeel Begripvol naar anderen	9.5%		21.5%	Sceptisch over anderen Autonoom
Volgt gevoelens				**Zet gevoelens in**
Intuïtief Neemt intuïtieve beslissingen	36%		12%	Beheerst Prestatiegericht
Introspectief				**Geaard**
Zelf-analyserend Zelfontplooiend	52%		5%	Geroutineerd Realistisch
Toont emoties				**Beteugelt emoties**
Zoekend naar prikkels Enthousiast	56%		43.5%	Zoekend naar kalmte Privé
Optimistisch				**Waakzaam**
Positief Opgewekt	56.5%		24%	Voorzichtig Bezorgd
Zelfverzekerd				**Bescheiden**
Innerlijk vertrouwen Uiterlijk zelfvertrouwen	23.5%		12.5%	Zelfkritisch Pretentieloos
Evenwichtig				**Hartstochtelijk**
Sereen Koelbloedig	34%		5%	Intense beleving Vurig
Veerkrachtig				**Sensitief**
Stressbestendig Beheerst onder druk	46%		16.5%	Gevoelig voor spanning Gedreven door stress

©2020Lumina Learning Ltd

Jouw persoonlijke feedback

Ontzegt zich erkenning

Ik moet al mijn taken afronden voordat ik mezelf een pauze gun

Chris Sample gaf **oneens** als score en maakte daarbij de volgende opmerking:
Maybe later

©2020Lumina Learning Ltd

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

Lumina Learning

Sample Practitioner
Lumina Learning Ltd
Address Line
Town
County
Postcode

Datum vragenlijst afgerond 19/10/15 0:18:05

Datum meest recent gegenereerde profielschets 03/12/20 11:04:30