



# Rapportage Vitaliteitscan

Persoonlijk en vertrouwelijk

Aart Anonimus

17-4-12 12:26:19

De Vitaliteitscan is uitsluitend bedoeld voor de bevordering van het inzicht in en de ontwikkeling van uw eigen inzetbaarheid en werkplezier.

Aan de uitkomst van de Vitaliteitscan kunnen geen rechten worden ontleend.

# Uitkomst Vitaliteitscan

---

Geachte heer Aart Anonimus

Hieronder treft u de uitslag aan van de door u ingevulde Vitaliteitscan. Deze geeft u een eerste indruk van de mate waarin u momenteel over het algemeen in staat bent om:

- » met plezier de van u gevraagde prestaties te leveren
- » u makkelijk aan te passen aan veranderingen in uw omgeving.

Naast een algemene vitaliteitscore treft u de score op acht samenstellende deelfactoren aan. Vitale mensen:

- » Zijn energiek
- » Zoeken afwisseling en actie
- » Weten voor zichzelf wat de zin is van hun bijdrage
- » Weten welke richting ze op willen en wat er van hen verwacht wordt
- » Zijn communicatief en volop in contact met hun omgeving
- » Zijn competent en hebben voldoende vaardigheden en bevoegdheden
- » Zijn flexibel en passen zich makkelijk aan veranderingen aan
- » Zitten lekker in hun 'vel' en kiezen voor een gezonde leefstijl.

De score op vitaliteit en op de samenstellende deelgebieden kan variëren van 1 tot 5. De betekenis van de verschillende scores is:

- » Meestal niet aanwezig (is niet vitaal of draagt niet bij aan vitaliteit)
- » Enigszins aanwezig
- » Soms wel, soms niet aanwezig
- » Meestal aanwezig
- » Vrijwel altijd aanwezig (is zeer vitaal of draagt sterk positief bij aan vitaliteit)

Na een algemeen overzicht treft u een toelichting op uw score per deelfactor. In de grafieken duidt een rode indicator op een relatief lage score, een blauwe op een gemiddelde score en een groene op een relatief hoge score.

Daarnaast kunt u aan de toelichting bij de grafiek zien hoe u scoort in vergelijking met een grote groep mensen die de scan eerder invulden. Dit waren ook mensen die op het moment dat ze de test invulden zonder werk zaten. Uw score is 'hoog' als hij te vergelijken is met de 30 % hoogste scores van deze normgroep. Als uw score te vergelijken is met die van de 30% laagste scores van deze normgroep dan noemen we hem 'laag'. Valt uw score daar tussenin, dan noemen we hem 'gemiddeld'. U treft ook een aantal op uw score afgestemde adviezen en overwegingen aan.

Vitaliteit is een variabel persoonskenmerk. Dit betekent dat uw vitaliteit deels afhankelijk is van de omstandigheden van dat moment en/of van uw persoonlijk gedrag. Het analyseren van de testuitslag kan u helpen om - al dan niet met hulp van anderen- meer bewust en actief te gaan werken aan het vergroten van uw vitaliteit en inzetbaarheid in de ogen van potentiële werkgevers.

Vitale mensen presteren over het algemeen goed. In groepen of op het werk dragen ze vaak positief bij aan sfeer en prestaties. Ze brengen leven in de brouwerij, ze inspireren en stimuleren anderen en ze passen zich makkelijk aan aan veranderende omstandigheden. Daarnaast vertonen

ze beduidend minder ziekteverzuim. Mensen die erg hoog scoren op vitaliteit kunnen echter ook overkomen als erg druk en in tempo of enthousiasme moeilijk te volgen.

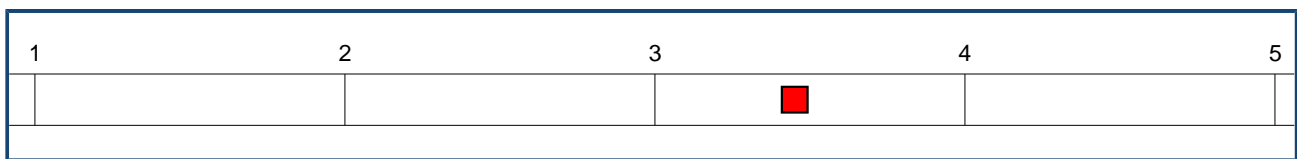
Vitaliteit is natuurlijk ook aan uw persoonlijkheid gekoppeld. Niet iedereen is van nature even extravert, stressbestendig of enthousiast over vernieuwingen. De scan wil u vooral uitnodigen om in de spiegel te kijken en uzelf de vraag te stellen: 'doe ik er, gegeven mijn karakter, voldoende aan om niet in te dutten, me niet te laten overvallen door veranderingen om me heen en om met anderen en met plezier mijn dagelijkse activiteiten in te vullen?'

## Vitaliteit

---

*Het vermogen om met plezier prestaties te leveren en om op constructieve wijze mee te veranderen met wat de (werk-)omgeving vraagt.*

**Uw gemiddelde score: 3,5**



30% van de deelnemers scoort lager dan	40% van de deelnemers scoort tussen	30% van de deelnemers scoort hoger dan
3,8	3,8 - 4,3	4,3

### Vitaliteit laag

Uw algemene score wijst op een lage vitaliteit. Dat betekent dat u op dit moment waarschijnlijk weinig geniet van uw dagelijkse activiteiten. U kunt zich uitgeblust, gestresst of ongeïnteresseerd voelen en/of moeilijk in beweging komen. Wilt u hier iets aan doen? Zo ja, dan raden we u aan eerst eens te onderzoeken welke subfactoren u het laagste en het hoogste scoort om zo goed mogelijk inzicht te krijgen in oorzaak en achtergronden. Misschien vindt u aanknopingspunten die u kunt gebruiken om tot concrete stappen te komen op weg naar meer vitaliteit. Als u dit lastig vindt, dan raden we u aan om samen met iemand in uw omgeving die u vertrouwt uw scores te interpreteren en om te zetten in concrete stappen ter verbetering van uw vitaliteit.

## Overzicht subfactoren

De algemene vitaliteitscore hierboven is opgebouwd uit acht deelscores die ieder gebaseerd zijn op vijf of meer testitems. Hieronder vindt u een overzicht van uw score op de deelscores.

	1	2	3	4	5
Energie				■	3,7
Dynamiek			■		2,9
Zingeving			■		3,1
Richting				■	3,6
Communicatie				■	3,5
Competentie			■		3,0
Flexibiliteit				■	4,1
Welbevinden/ leefstijl				■	3,8

## Energie

*De mate waarin we een goede balans tussen in- en ontspanning ervaren.*

**Uw gemiddelde score: 3,7**

1	2	3	4	5
			■	

30% van de deelnemers scoort lager dan	40% van de deelnemers scoort tussen	30% van de deelnemers scoort hoger dan
3,6	3,6 - 4,2	4,2

### Energie gemiddeld

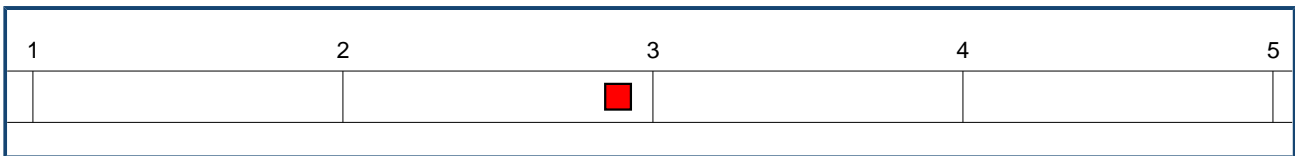
Uw score geeft aan dat uw energieniveau gemiddeld is. Dit betekent dat u niet perse iets hoeft te ondernemen om uw energieniveau te verhogen. Het is echter wel aan te raden om eens na te gaan wat voor u de activiteiten zijn die u relatief veel energie kosten en te kijken hoe het zit met de verhouding tussen datgene wat energie kost en wat energie oplevert. Als u zich dat goed bewust bent, bent u bij een eventuele aanslag op uw energieniveau in staat om tijdig en adequaat bij te sturen.

## Dynamiek

---

*De mate waarin we in en op het werk variatie en uitdaging ervaren.*

**Uw gemiddelde score: 2,9**



30% van de deelnemers scoort lager dan	40% van de deelnemers scoort tussen	30% van de deelnemers scoort hoger dan
3,9	3,9 - 4,4	4,4

### Dynamiek laag

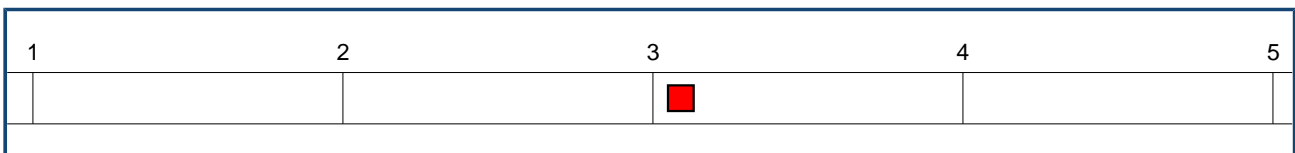
Uw score geeft aan dat uw dynamiekniveau momenteel laag is. Het kan zijn dat u doorgaans weinig behoefte heeft aan sociale contacten of andere prikkels uit de omgeving. Dan spreken we over een introverte persoonlijkheid. Dan gaat het erom te kijken waar u kleine stappen vooruit kunt maken zonder uw persoonlijkheid te forceren. Het kan ook zijn dat uw dynamiekniveau laag is omdat u last heeft van stress of gezondheidsklachten waardoor u liever wat in de luwte blijft. Ga bij uzelf na wat er aan de hand is en kijk daarbij ook naar uw score op de andere dimensies.

## Zingeving

---

*De mate waarin we betekenis ontleen aan ons werk.*

**Uw gemiddelde score: 3,1**



30% van de deelnemers scoort lager dan	40% van de deelnemers scoort tussen	30% van de deelnemers scoort hoger dan
3,7	3,7 - 4,0	4,0

### Zingeving laag

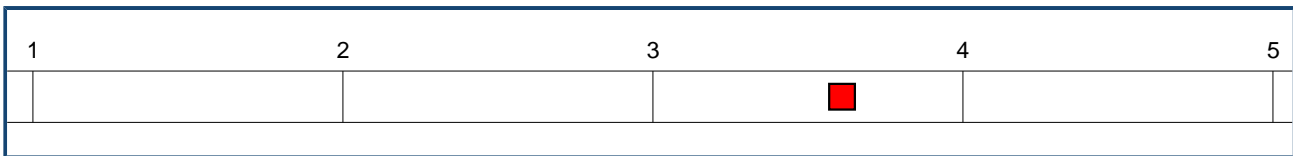
Uw score wijst op een laag zingevingniveau. Dat geeft aan dat u het gevoel kunt hebben vervreemd te zijn van waar het u in het werkzame leven om gaat. Het kan zinnig zijn om uw levensloop en loopbaan eens onder de loep te nemen en te onderzoeken (b.v. i.s.m. een loopbaanbegeleider) welke zaken voor u écht van belang zijn, en in hoeverre u dat nog terugvindt in uw werk.

## Richting

---

*De mate waarin we duidelijkheid en visie ervaren.*

**Uw gemiddelde score: 3,6**



30% van de deelnemers scoort lager dan	40% van de deelnemers scoort tussen	30% van de deelnemers scoort hoger dan
3,7	3,7 - 4,3	4,3

### Richting laag

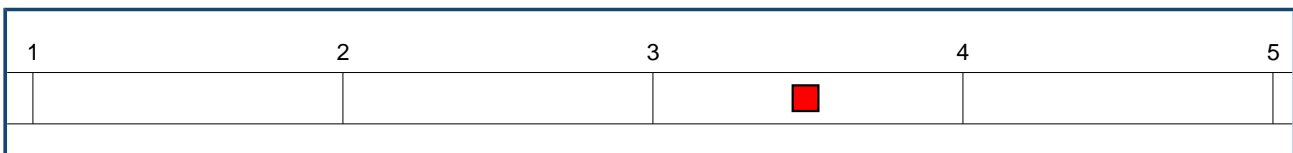
Uw score wijst op een laag richtingniveau. Dit betekent dat u zich wat onzeker kunt voelen doordat u geen helder beeld hebt van de toekomst en van wat men van u verwacht. Dit kan samenhangen met zingeving. Hoe staat het met uw score op die dimensie? Het kan zinnig zijn om (evt. i.s.m. een loopbaanbegeleider) toekomstmogelijkheden in kaart te brengen en/of om met betrokkenen een gesprek te voeren over wederzijdse verwachtingen.

## Communicatie

---

*De mate waarin we (sociale) interactie en feedback ervaren en voldoende informatie tot onze beschikking hebben om ons werk te kunnen doen.*

**Uw gemiddelde score: 3,5**



30% van de deelnemers scoort lager dan	40% van de deelnemers scoort tussen	30% van de deelnemers scoort hoger dan
3,7	3,7 - 4,2	4,2


### Communicatie laag

Uw score geeft aan dat u het lastig vindt om voor uzelf op te komen, anderen te beïnvloeden of aan de benodigde informatie te komen. Bent u iemand die vooral de harmonie zoekt en geneigd is daarvoor uw eigen behoeftes opzij te zetten of te negeren? Kunt u voor uzelf steun mobiliseren? Ga voor uzelf na waar u de meeste moeite mee hebt. Assertiviteitstraining of coaching kunnen u verder brengen.

## Competentie

De mate waarin onze kennis, vaardigheden en gedrag ontwikkelen en afstemmen op het werk dat we (gaan) doen.

**Uw gemiddelde score: 3,0**

1	2	3	4	5
				

30% van de deelnemers scoort lager dan	40% van de deelnemers scoort tussen	30% van de deelnemers scoort hoger dan
3,8	3,8 - 4,3	4,3


### Competentie laag

Uw score wijst op een mismatch tussen wat er aan competenties van u gevraagd wordt en wat u in huis heeft. Dat kan betekenen dat u overvraagd wordt of dat er momenteel in het werk juist te weinig van uw bekwaamheden gebruik wordt gemaakt. Pas als u en/of uw leidinggevende een duidelijk beeld heeft van uw bekwaamheden kunnen deze goed gemanaged worden. Het is daarom aan te raden om uw bekwaamheden eerst goed in kaart te brengen, bijvoorbeeld door anderen te vragen naar wat ze van uw competenties vinden (b.v. via een 360 graden feedbackinstrument). Als u voor uzelf een helder beeld van uw sterktes en zwaktes hebt, kunt u ook anderen beter overtuigen van waar u het best op uw plaats bent.

## Flexibiliteit

De mate waarin we reageren op (aanstaande) veranderingen.

**Uw gemiddelde score: 4,1**

1	2	3	4	5
				

30% van de deelnemers scoort lager dan	40% van de deelnemers scoort tussen	30% van de deelnemers scoort hoger dan
3,9	3,9 - 4,3	4,3

### Flexibiliteit gemiddeld

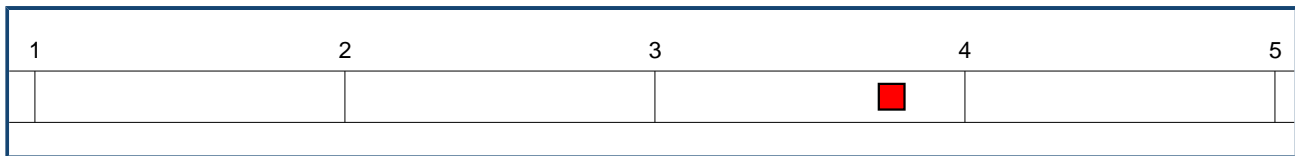
Uw score duidt erop dat u in staat bent om in te spelen op een wereld die voortdurend in verandering is. Tegelijkertijd loopt u niet voorop. U moet u zich er een beetje toe zetten om u actief voor te bereiden op wat komen gaat. Heeft u voor uzelf op een rijtje hoe uw leven er over een jaar of drie uitziet? Heeft u een voldoende gedetailleerd beeld van uw toekomst en bent u bewust bezig u op die situatie voor te bereiden? Misschien is het zinnig om een en ander eens op een rijtje te zetten en te kijken hoe u zich nog beter in kunt stellen op veranderingen om u heen.

## Welbevinden/leefstijl

---

Mate waarin we ons prettig voelen en daar actief aan werken.

**Uw gemiddelde score: 3,8**



30% van de deelnemers scoort lager dan	40% van de deelnemers scoort tussen	30% van de deelnemers scoort hoger dan
4,0	4,0 - 4,5	4,5

### Welbevinden / Leefstijl laag

Uw score duidt erop dat u zich momenteel minder prettig voelt. Probeer voor uzelf vast te stellen of u dit kunt toewijzen aan lichamelijke, psychische, emotionele of sociale factoren. Is er wellicht een duidelijke relatie met een van de andere dimensies van deze test? Ga eens na welke slechte leefgewoonten u erop nahoudt (roken, drinken, ongezond eten, laat naar bed,...). Is er iets in de privé-sfeer dat u dwars zit? Kijk eens eerlijk in de spiegel en bedenk wat u zelf aan de oorzaak of oorzaken kunt doen. Is het (eindelijk) tijd voor actie of is het goed om uzelf niet teveel verwijten te maken en te accepteren dat u nu eenmaal even niet zo lekker in uw vel zit.



# Overzicht lage en hoge scores

---

## Items met score 1 ('bijna nooit'):

## Items met score tussen 1 en 2 ('meestal niet'):

- » Ik kan mijn werk naar eigen idee indelen en uitvoeren.
- » Ik kan op het werk mijn keuzes af laten hangen van wat ik zelf belangrijk vind.
- » Ik word gevraagd om mijn kennis en vaardigheden over te dragen op anderen.
- » Als het rustig is op mijn werk, ga ik zelf op zoek naar nieuwe activiteiten.
- » Ik heb een duidelijk beeld van de veranderingen die mij dit jaar op het werk te wachten staan.
- » Ik krijg voldoende feedback over mijn functioneren.
- » Mijn werk heeft positieve invloed op mijn privé-leven.
- » Mijn werk biedt mij voldoende afwisseling.
- » Ik doe gevarieerd werk.
- » Ik kan mijn werkplek naar behoefte aanpassen.
- » Ik krijg van mijn leidinggevende te horen hoe ik mijn werk doe.

## Items met score hoger dan 4,5 ('bijna altijd'):

- » Ik heb op mijn werk toegang tot de informatie die ik nodig heb om goed te presteren.
- » Ik kan de inhoudelijke kant van mijn werk goed aan.
- » Ik weet goed om te gaan met onverwachte nieuwe situaties.
- » Ik voel me veilig op het werk.
- » Ik kan gemakkelijk van de ene activiteit naar de ander activiteit schakelen.
- » Als ik aan het werk ben, kan ik privé-problemen goed van mij afzetten.
- » Ik ken de bevoegdheden en verantwoordelijkheden van mijn collega's.
- » Ik ben tevreden over mijn leefstijl.
- » De regels en afspraken op mijn werk zijn stabiel en duidelijk.
- » Ik voel me doorgaans zelfverzekerd en vol vertrouwen.
- » Ik weet waar ik terecht kan met vragen over mijn werk.
- » De informatie die ik nodig heb voor de uitvoering van mijn werk krijg ik op tijd.

ZB 3,3