

ARBO CHECK

Gezondheid, vitaliteit en zingeving



Naam: Voorbeeld Rapportage
Datum: 18 april 2019

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	3
2. Over gedrag en de ArboCheck.....	4
3. Inzetbaarheid: Gezondheidsfactoren.....	5
3.1 Toelichting Gezondheidsfactoren.....	6
4. Mentale balans.....	8
5. Tot slot.....	10

1 Inleiding

Op 18 april 2019 heb jij een digitale ArboCheck ingevuld. Deze ArboCheck bestaat uit meerdere vragenlijsten die vanuit verschillende invalshoeken jouw huidige situatie aanzien van gezondheid, vitaliteit en zingeving in kaart brengen. Eerst wordt er ingegaan op de kansen en belemmeringen die jij ervaart ten aanzien van jouw gezondheid. Vervolgens gaan we in op het energieniveau, de zorgen en de verplichtingen die jij ervaart. Je kunt deze rapportage gebruiken om op jezelf te reflecteren en om ontwikkelpunten te formuleren.

In deze rapportage wordt er gereflecteerd op jouw gezondheidsbeleving. Onder gezondheid verstaan we niet alleen het uitblijven van fysieke en mentale klachten, maar ook de mate waarin je in staat bent om regie te voeren over jouw eigen leven, handelingen en gedachten. Dus ook hoe sterk je je voelt en hoe goed je met emoties kan omgaan.

Over deze rapportage

Deze rapportage is bedoeld ter reflectie. De rapportage kan bijdragen aan het vergroten van zelfkennis en zelfinzicht. Het geeft een beeld van hoe gedrag tot stand komt en wat gedrag kan beïnvloeden. Dit kan tevens helpen meer inzicht te krijgen in hoe anderen, zoals (toekomstige) medewerkers, collega's of leidinggevende, jou kunnen ervaren, hoe jij overkomt en hoe jij wellicht slimmer met anderen kan omgaan. De rapportage kan dan ook worden gebruikt om op het eigen gedrag te reflecteren, maar ook om ontwikkelpunten te formuleren in het kader van de eigen loopbaan en persoonlijke ontwikkeling.

De rapportage wordt elektronisch gegenereerd door ons expertsysteem. Het is een interpretatie van de antwoorden die jij in het e-assessment hebt gegeven. Op de volgende pagina wordt toegelicht hoe de ArboCheck is opgebouwd. Vervolgens wordt ieder gemaakt onderdeel afzonderlijk besproken, waarbij kort wordt uitgelegd wat het onderdeel in kaart heeft gebracht en wordt de uitslag zowel grafisch als tekstueel teruggekoppeld. Na het bespreken van de verschillende onderdelen volgt er een slotwoord.

NB. Dit rapport is uitsluitend bestemd voor Voorbeeld Rapportage en degene die hem in het kader van zijn ontwikkeling begeleidt. Omdat individuen en situaties continu veranderen, heeft het rapport slechts een beperkte houdbaarheid.

2 Over gedrag en de ArboCheck

De ArboCheck is een digitale vragenlijst die Voorbeeld als mens en als professional in beeld brengt. De DilemmaMethode wordt hierbij als uitgangspunt genomen.

Over gedrag

De ArboCheck gaat over gedrag. Over een deel van dit gedrag kunnen wij bewust regie voeren, een ander deel van dit gedrag komt onbewust tot stand. Een deel van ons gedrag komt voort uit onze persoonlijkheid en een ander deel wordt gestuurd door onze omgeving. Het helpt wanneer gedrag stapsgewijs kan worden uitgelegd op een begrijpelijke manier, waarbij ook de samenhang van de onderliggende drijfveren van gedrag worden toegelicht. In de DilemmaMethode worden hiervoor het hoofd, het hart, de raderen en de benen gebruikt.



Hoofd - Regie voeren

Regie voeren over onszelf en onze (werk)situatie doen we vanuit ons hoofd. We maken (al dan niet bewust) keuzes, nemen verschillende rollen aan, laten ons leiden door persoonlijke belangen en streven doelen na. De manier waarop we regie voeren wordt bepaald door onze kennis, vaardigheden en capaciteiten. Dit is geen onderdeel van de ArboCheck.



Hart - Intrinsieke motivatie

Door ons hart worden we ergens toe gedreven. Het weerspiegelt waar we blij van worden, wat ons energie geeft en waar we ons op willen richten. Tegelijkertijd weerspiegelt het ook wat weerstand of tegenzin oproept, waar we geen energie van krijgen en wat wij het liefst willen vermijden. Dit wordt ook wel onze persoonlijkheid of intrinsieke motivatie genoemd. Dit is geen onderdeel van de ArboCheck.



Raderen - Inzetbaarheid

Welke vaardigheden en competenties wij inzetten, wordt bepaald door onze inzetbaarheid. Daarbij putten we uit wat we kunnen, uit wat we hebben geleerd en waar ten aanzien van taken en activiteiten onze voorkeuren liggen. In deze rapportage bespreken we jouw inzetbaarheid aan de hand van een belevingsvragenlijst, waarin de acht Gezondheidsfactoren zijn bevraagd.



Benen - Mentale balans

De situatie waarin we ons op dit moment bevinden, en hoe we ons daarbij voelen, bepaalt hoe we keuzes maken en waar we onze prioriteiten leggen. We staan anders in het leven wanneer we weinig zorgen hebben, energiek zijn en zelfvertrouwen hebben dan wanneer we stress ervaren, veel verplichtingen en zorgen hebben. De balans tussen draagkracht en draaglast bepaalt in hoeverre we open staan om nieuwe ervaringen toe te laten en aangeleerd gedrag te vertonen. In dit hoofdstuk gaan we verder in op jouw mentale balans.

3 Inzetbaarheid: Gezondheidsfactoren



Welk gedrag wij inzetten, wordt bepaald door hoe wij regie voeren over ons gedrag, onze persoonlijkheid en hoeveel energie, zorgen en verplichtingen wij ervaren. In dit hoofdstuk bespreken we hoe goed jij zelf aangeeft inzetbaar te zijn, toegespitst op acht verschillende onderwerpen.



Gezondheid



Leefstijl



Vitaliteit



Veerkracht



Zelfrespect



Sociale interactie



Waardering



Zingeving



Je hebt aangegeven dit onderwerp positief te beleven. Je hebt vertrouwen omtrent dit onderwerp uitgesproken en er is niet direct een reden om dit onderwerp te bespreken met een zorgverlener.



Er zijn een aantal zaken die jou bezig houden binnen dit onderwerp. Dit geeft voldoende aanleiding om dit onderwerp te bespreken met een zorgverlener.



Er zijn een aantal zaken die jou zorgen baren binnen dit onderwerp. Dit is een serieus aandachtspunt en dient te worden besproken met een zorgverlener.

3.1 Toelichting Gezondheidsfactoren

Gezondheid

Gezondheid houdt in dat, naast dat iemand vrij is van fysieke en mentale klachten, diegene goed in staat is om regie te voeren over zijn/haar eigen leven, handelingen en gedachten. Hieronder wordt tevens verstaan hoe sterk iemand zich voelt en hoe goed er met emoties kan worden omgegaan.

Voorbeeld Rapportage scoort hoog op gezondheid.

Met deze score geeft hij aan weinig tot geen fysieke en/of mentale klachten te ervaren. Hij ervaart voldoende mogelijkheden om vrij te kunnen handelen en/of regie te voeren over eigen gedrag, gedachten en/of emoties. Hij wordt niet of nauwelijks gehinderd door het eigen lichaam en is momenteel in staat zelfstandig door het leven te gaan.

Leefstijl

Leefstijl is indicatief voor de beleving van de fysieke conditie, gezondheid en lichamelijk welzijn. Het geeft een beeld van de manier waarop een individu omgaat met voeding, beweging en sport, en de mate waarin een individu in staat is zichzelf gewenste beperkingen op te leggen in het consumeren.

Voorbeeld Rapportage scoort hoog op leefstijl.

Met deze score geeft hij aan bewust te kiezen voor een gezonde leefstijl. Hij erkent de noodzaak tot zelfbegrenzing en hij heeft voldoende discipline om regelmatig te sporten of intensief te bewegen. Voorbeeld is ook voldoende gemotiveerd tot een gezonde leefstijl en hij heeft weinig of geen begeleiding nodig om hiervoor te blijven kiezen.

Vitaliteit

Vitaliteit wordt gekenmerkt door de mate waarin iemand zich in algemene zin prettig en fit voelt in relatie tot het werk en de uit te voeren werkzaamheden. Hieronder wordt tevens verstaan in hoeverre iemand voldoende energie heeft om de werkzaamheden te verrichten en te voldoen aan de eisen die daaraan kunnen worden gesteld.

Voorbeeld Rapportage scoort neutraal op vitaliteit.

Met deze score op vitaliteit geeft Voorbeeld Rapportage aan zich momenteel soms onvoldoende fit te voelen om op een plezierige wijze zijn werk en de door hem uit te voeren werkzaamheden te verrichten. Hij ervaart met enige regelmaat een zekere onbalans in zijn energiehuishouding en hij ervaart soms dingen te moeten die hem meer energie kosten dan wenselijk is, vaak vanwege werkdruk of (persoonlijke) omstandigheden.

Veerkracht

Veerkracht is indicatief voor het vermogen om te gaan met veranderingen of onzekerheid. Het geeft een betrouwbaar beeld van de mate waarin een individu zichzelf in staat acht zich aan te passen aan veranderende omstandigheden en om te gaan met weerstand of tegenslag. Ook geeft het een goed beeld van de mate waarin iemand in staat is onzekerheid en onduidelijkheid toe te laten of juist eerst zekerheid en duidelijkheid vraagt alvorens stappen te zetten of in actie te komen.

Voorbeeld Rapportage scoort neutraal op veerkracht.

Met deze score op veerkracht geeft Voorbeeld Rapportage aan soms moeite te hebben met plotselinge veranderingen, tegenslag en onduidelijkheid. Bij tegenslag of ongewenste veranderingen heeft hij gemiddeld genomen wat meer tijd en energie nodig om zich aan te passen of te herstellen. Bij tegenslag en hoge werkdruk voelt hij zich soms uit het veld geslagen en hij kan dan moeite hebben om door te zetten.

Zelfrespect

Zelfrespect weerspiegelt de manier waarop iemand naar zichzelf kijkt. Dit heeft betrekking op hoe tevreden iemand met zichzelf is, in welke mate hij/zij erkent een aantal goede kwaliteiten te bezitten en erkent in staat te zijn om goed te presteren.

Voorbeeld Rapportage scoort hoog op zelfrespect.

Hij is in staat om trots op zichzelf te zijn en kijkt met voldoende zelfvertrouwen naar de eigen prestaties. Hij voelt zich zelden nutteloos en is in staat om goed te presteren onder druk. Voorbeeld kent zijn eigen sterke punten en durft hier voor te gaan staan. Hij mag er echter voor waken dat hij niet arrogant of té overtuigend overkomt op anderen. Hij geeft aan voldoende in staat te zijn om dit positieve zelfbeeld zelfstandig vast te houden.

Sociale interactie

Sociale interactie geeft inzicht in de mate waarop iemand kan terugvallen op familie en/of vrienden, in hoeverre er over het gevoel gepraat kan worden, en de mate van steun die hierdoor ervaren wordt.

Voorbeeld Rapportage scoort hoog op sociale interactie.

Hij geeft met deze hoge score aan dat hij de onderlinge sfeer en saamhorigheid van zijn vrienden en/of familie als positief ervaart. Hij ervaart voldoende ruimte om over het gevoel te praten en hoeft hier niet vaak moeite voor te doen. Hij heeft het gevoel, ook bij tegenslag en zorg, op vrienden en/of familie te kunnen rekenen.

Waardering

Waardering wordt gekenmerkt door de mate waarin iemand ervaart erkenning en bevestiging te krijgen voor de werkzaamheden en inspanningen die hij/zij levert. Hierbij gaat het vooral om de immateriële waardering en de mate waarin iemand wordt gezien en serieus wordt genomen.

Voorbeeld Rapportage scoort neutraal op waardering.

Met deze score op waardering geeft Voorbeeld Rapportage aan soms onvoldoende erkenning te krijgen voor zijn inspanningen en werkzaamheden. Over het algemeen voelt hij zich wel gewaardeerd, maar soms zet hij zich extra in, en heeft dan het gevoel hier niet de credits voor te krijgen die hij eigenlijk verdient. Af en toe vraagt hij zich af waarom of waarvoor hij het eigenlijk allemaal doet en of het de inspanning of investering allemaal wel waard is. Hij heeft hierdoor soms de neiging om jaloers te zijn op anderen of het gevoel te hebben dat anderen hem niet goed begrijpen. Meestal lukt het hem achteraf wel om dit te relativieren, maar soms blijft het gevoel van oneerlijkheid knagen.

Zingeving

Zingeving heeft betrekking op de manier waarop het individu op dit moment in het leven staat. Dit wordt bepaald door de hoeveelheid nut en plezier dat wordt ervaren enerzijds en het aantal verplichtingen of gevoel van hopeloosheid dat hem of haar belemmert anderzijds.

Voorbeeld Rapportage scoort hoog op zingeving.

Hij geeft met deze hoge score aan zich bewust te zijn dat hij over het algemeen positief in het leven staat. Hij ervaart plezier in het leven, en het ontbreekt hem zelden aan een gevoel van nut of voldoening. Voorbeeld zoekt meestal de oorzaak van een probleem bij zichzelf. Hij is in staat om zelfstandig de verantwoordelijkheid en regie over zijn leven in handen te houden.

4 Mentale balans



De mentale balans geeft inzicht in de hoeveelheid ruimte die beschikbaar is om te investeren in persoonlijke ontwikkeling. Hoe meer zorgen, onzekerheid, spanning, druk of stress wij ervaren, hoe meer moeite wij hebben om open te staan voor kansen of mogelijkheden en des te eerder we terug zullen vallen op onze intrinsieke motivatie.

De mentale balans weerspiegelt de mate waarin jij je vrij voelt om spontaan en onbezwaard eigen keuzes te maken en in staat bent om objectief en ongedwongen te reflecteren. Iemand met een lage mentale belasting zal makkelijker prikkels en informatie toelaten, zonder zich beperkt te voelen door persoonlijke zorgen, eerdere teleurstellingen of het ervaren van belangentegenstellingen.

Een (zeer) lage mentale belasting kan een risico vormen. Dit kan namelijk indicatief zijn voor een zekere mate van naïviteit, impulsiviteit of zelfs onbedachtzaamheid en roekeloosheid.

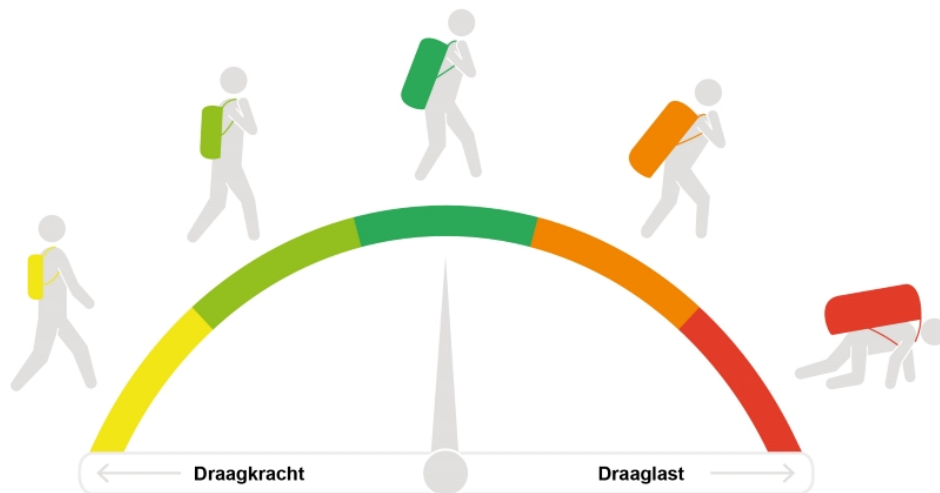
Een gemiddelde mentale belasting wordt als optimaal beschouwd. Het duidt erop dat de vermogens van een persoon en de zorgen in balans zijn. Iemand kan hierbij prikkels toelaten, maar putten uit eerdere ervaringen en zich enige moeilijkheden voorstellen.

Een hoge mentale belasting geeft weer dat iemand vaak meer verplichtingen, zorgen en belangentegenstellingen ervaart, dan dat er draagkracht is. Dit gaat vaak ten koste van de objectiviteit, professionaliteit en in veel gevallen ook van het vermogen om onbezwaard te kunnen handelen. Iemand met een hoge mentale belasting is meer geneigd om risico's, twijfels en onzekerheden te benadrukken en uit te vergroten. Dit uit zich bijvoorbeeld in het vermijden van verwijtbaarheid, controledrift of spanningsklachten.

De mentale balans is in kaart gebracht door de draagkracht af te zetten tegen de draaglast. Oftewel: wat kan jij 'inzetten' in jouw situatie (draagkracht) en met welke verplichtingen of zorgen moet je rekening houden (draaglast). De draagkracht en draaglast bestaan uit de volgende onderdelen:

Draagkracht	Draaglast
Zelfvertrouwen	Teleurstellingen uit het verleden
Energie	Stress of spanning in de huidige situatie
Opgedane ervaringen	Zorgen over de toekomst
Normen en waarden	Verplichtingen
Aanwezigheid van kennis en kunde	Zorgbelasting directe omgeving

Op de volgende pagina wordt jouw mentale belasting visueel weergegeven door middel van een wijzer. Wanneer de wijzer horizontaal naar links (geel) of naar rechts (oranje en rood) wijst, dan betekent dit dat de mentale belasting aandacht behoeft en dat je mogelijk baat hebt bij begeleiding om deze mentale belasting te verbeteren.



Mentale belasting

Voorbeeld Rapportage ervaart op dit moment een gemiddelde mentale belasting.

Hieruit kan worden geconcludeerd dat zijn kansen en mogelijkheden redelijk in balans zijn met zijn zorgen en verplichtingen. Hij dient weliswaar rekening te houden met een aantal zorgen, verplichtingen of belemmeringen, echter deze zijn vaak ook goed op te brengen of na te komen. Ook al voelt hij zich in sommige situaties verhinderd om spontaan zijn hart (of intuïtie) te volgen of om onbevangen keuzes te maken, zijn plezier of voldoening is er vaak niet minder om. Hij heeft meestal voldoende energie en enthousiasme om zijn taken naar behoren te verrichten en beschikt doorgaans ook over voldoende potentie om beslissingen, initiatief of de leiding te nemen. Echter is hij zich er ook van bewust dat hij hierbij rekening dient te houden met een soms weerbarstige werkelijkheid.

5 Tot slot

In deze rapportage hebben wij de resultaten van jouw ArboCheck teruggekoppeld. Je hebt hiermee in kaart gebracht waar voor jou kansen en belemmeringen liggen en met welke zaken je rekening kunt houden om te (blijven) werken aan een gezonde leefstijl. Met deze rapportage bieden wij je de mogelijkheid om de resultaten later nog eens rustig door te lezen. Anderzijds willen we jou met deze rapportage stimuleren om nog eens kritisch te kijken naar jouw gedrag in relatie tot jouw inzetbaarheid.

Tenslotte benadrukken wij dat dit document geen uitspraken doet over wat 'goed of fout' is en niet als een beoordeling of veroordeling mag worden gezien. Het kan vooral dienen als een handvat, zodat je zelf regie kan voeren over jouw toekomst!

Succes!