

TALENTLOGIQS

**ENERGY - STRESS**

**BALANCE**

**PFirst PLast**

Important Position  
Big Company

WWW.TALENTLOGIQS.BE

Energy - Stress Balance is een expert tool van by TalentLogiQs™

Dit rapport werd gegenereerd op

**17-04-2020** door **RFirst RLast**.

De onderliggende data dateren van

**23-09-2014**.

## OVER DIT RAPPORT

De Career Fitness Profiler Questionnaire heeft als doel om deelnemers een onderbouwd inzicht te verschaffen in hun loopbaan. Het rapport geeft een beknopt beeld over hoe de deelnemer in de loopbaan staat. Daarbij tonen we de mate waarin men uitgedaagd wordt in de actuele job. Verdere uitdieping van deze resultaten stelt de deelnemer in staat om een persoonlijke en gestructureerde loopbaangids te ontwikkelen. Dit als ondersteuning bij het maken van onderbouwde loopbaankeuzes en het actief managen van de loopbaan.

### Achtergrond

Het Career Fitness model is het resultaat van een wetenschappelijk onderzoek van 3 jaar, uitgevoerd door de Universiteit Antwerpen. Het werd bovendien onderworpen aan een doorgedreven wetenschappelijke validatie.

De Career Fitness Profiler rapporten werden ontwikkeld door Universiteit Antwerpen, TalentLogiqs™ en ThalenTo® in een unieke co-creatie.

Ze worden gegenereerd op basis van de antwoorden van de deelnemer op de online Career Fitness Profiler vragenlijsten. Dit assessment resulteert in een valide en betrouwbaar overzicht opgebouwd uit indicatoren m.b.t. persoonlijke inschattingen, die een totaalbeeld geven van hoe de deelnemer omgaat met zijn/haar loopbaan.

### Modelstructuur

Het Career Fitness model is opgebouwd uit 3 complementaire en gedetailleerde referentiekaders:

1. Loopbaanwaarden: Gegroepeerd in Drijfveren & Valkuilen.  
Bijvoorbeeld Sociale Gedrevenheid, Professionele Stabiliteit, Job-hopping.
2. Loopbaan Attitudes: Aanpassingsvermogen, Zelf-initiatie, Doelgerichtheid, Mobiliteit.

### Disclaimer

Dit rapport werd automatisch gegenereerd op basis van de online Career Fitness Profiler vragenlijsten. Daarom dient men de algemene subjectieve aard van beoordelingen op basis van vragenlijsten bij het interpreteren van deze resultaten in acht te nemen. TalentLogiqs en ThalenTo® NV aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor de variatie in interpretatie bij het beoordelen van deze resultaten noch voor de gevolgen van het gebruik van dit rapport en de op basis van dit rapport geformuleerde besluiten.

3. Energie - Stress Balans: Professioneel zelfvertrouwen, Veerkracht, Hoop en Optimisme.

Een gedetailleerde onderbouw van het Career Fitness model en de bijhorende rapportering is beschikbaar.

### Rapportstructuur

Vertrekkende van het Career Fitness model werden een aantal rapporten ontwikkeld die zowel als geheel als individueel kunnen worden ingezet.

### Energie - Stress Balans: (p. 3-4)

Inhoud: Dit rapport bestaat uit 2 onderdelen, een overzichtsscore en een gedetailleerde toelichting. De overzichtsscore wordt voorgesteld door middel van een barometer.

De details beschrijven de balans m.b.t. 4 belangrijke componenten: Professioneel zelfvertrouwen in het bereiken van doelstellingen, Veerkracht in relatie tot prestatiedruk, Hoop aangaande het visualiseren van objectieven en Optimisme.

Het resultaat wordt voorgesteld door een taartdiagram.

### Scores:

Beide componenten worden gescoord op een STEN-schaal.

### Hoe dit rapport interpreteren?

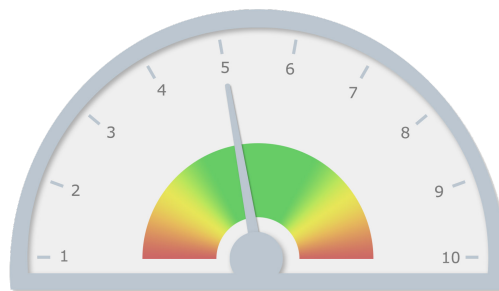
Aan de hand van het rapport kan een volledig beeld worden verkregen over de wijze waarop de deelnemer omgaat met zijn/haar loopbaan. Door het ontwikkelen van verbanden tussen de verschillende componenten kunnen hypothesen worden opgebouwd aangaande de relatie en de acties van de deelnemer met de loopbaan. Zij vormen tevens de basis voor oriëntatie- of begeleidingsgesprekken met de deelnemer.

Interpretatiegidsen: naast de toelichting over dit rapport is er ook een uitgebreide interpretatiegids beschikbaar.

## ENERGIE - STRESS BALANS

### JOUW SCORE: 5 - BEVLOGEN

De Energie-Stress balans score is de som van je **professionele zelfvertrouwen, veerkracht, hoop en optimisme**. Dit geeft aan in hoeverre je jezelf aan het uitdagen bent in je huidige context. Je Loopbaan Energiepeil kan schommelen door zowel negatieve gebeurtenissen - zoals job- of inkomensverlies, gespannen werkrelaties - als positieve gebeurtenissen, zoals een interessante rol of promotie toebedeeld krijgen, of het sluiten van een belangrijke deal. De Energiemeter geeft je algemene loopbaanbalans aan, evenals de implicaties daarvan op het vlak van stress of bevlogenheid. In verhouding tot de ervaren druk vanwege werk- of andere factoren zullen de resultaten van het ene extreem tot het andere reiken. Je energie-stress balans regelmatig monitoren is daarom van belang.



#### 1-2 Op weg naar een burn-out?

Er is een duidelijke behoefte aan een drastische loopbaanheroriëntering; de professionele vaardigheden om met stress en druk om te gaan werden ruimschoots overschreden.

#### 3-4 Over/Understretched

Dit is de gevarezone; de professionele vaardigheden om met stress en druk om te gaan worden momenteel overschreden tot op het niveau dat dit niet meer als gezond kan beschouwd worden.

#### 5-6 JOUW SCORE: Bevlogen

De Energie - Stress balans is op een aanvaardbaar niveau, met andere woorden, je kunt jezelf voldoende motiveren in je huidige situatie, wat leidt tot een aanvaardbaar stressniveau. Je wordt echter gevraagd om tot het uiterste te gaan en het ontwikkelen van de vaardigheden om jezelf te motiveren zou bevorderlijk zijn zodat je in staat bent om een veilige marge in te bouwen. In elk geval is het noodzakelijk dat je aandacht besteedt aan het actief managen van je werkdruk en het bewaken van je draagkracht. Verder is het aan te raden te onderzoeken in welke mate je loopbaanambities overeenstemmen met je huidige situatie en de vooruitgang die je er in kunt boeken.

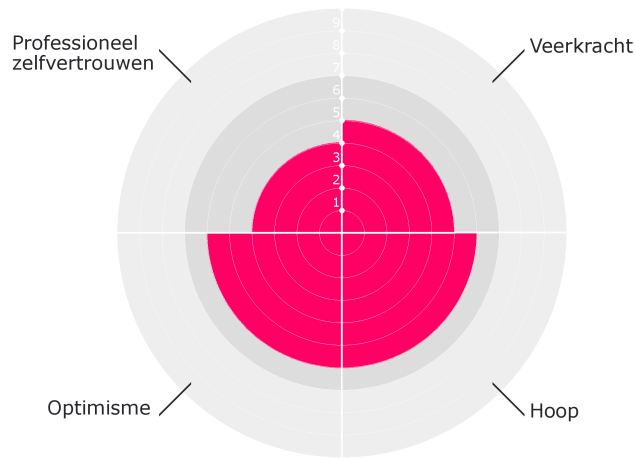
#### 7-8 Uitermate bevlogen

De Energie - Stress balans is aanzienlijk boven het gemiddelde, met andere woorden, er is sprake van een positieve waardering van het professionele leven en een hoge capaciteit om met stress om te gaan.

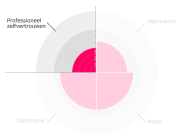
#### 9-10 Hyper bevlogen of verveeld?

De Energie - Stress balans scoort zeer hoog wat een positief effect heeft op zowel de perceptie van de job en loopbaan als op functieprestaties en verwezenlijkingen. Een dergelijk hoge score zou ook kunnen wijzen op onvoldoende uitdaging in de huidige werksituatie.

## 2. DETAILS



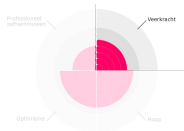
### Professioneel zelfvertrouwen (4)



Het vertrouwen om de nodige inspanning en motivatie op te brengen om doelstellingen te behalen.

Het vertrouwen in je vermogen om uitdagingen aan te gaan, je er volledig voor in te zetten en ze te realiseren is behoorlijk. Je put nog steeds in enige mate energie uit uitdagende taken en blijft gemotiveerd om door te zetten. Let er op dat je deze energieniveaus kunt blijven behouden door je taaklast effectief te beheren en door structuur en voldoende steun te zoeken, anders zal je zelfvertrouwen afbrokkelen.

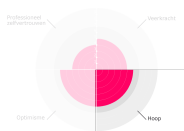
### Veerkracht (5)



De capaciteit om beproevingen te doorstaan en er opnieuw te staan na tegenslag of mislukking.

Je vermogen om om te gaan met stress en om tegenslagen te overwinnen is matig. In omstandigheden waarin sprake is van veel verandering of hoog risico is je vermogen om jezelf te motiveren voldoende om je erdoor te slaan en om daarna weer te herstellen. Echter, om ervoor te zorgen dat tegenslagen en druk blijven motiveren en als leermogelijkheden dienen, zul je jezelf nu en dan moeten vertragen. De boog kan niet altijd gespannen staan en in jouw geval wordt het punt van maximale inspanning bijna bereikt.

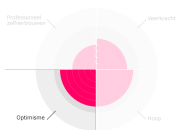
### Hoop (6)



De positieve energie om doelstellingen te bereiken en de capaciteit om de nodige stappen te zien.

Je bent voldoende gemotiveerd door je einddoelen en je wilt stappen zetten om ze te bereiken. Je ziet verschillende manieren om je doelen te realiseren, ondanks de obstakels die er zijn. Je wordt nu wel gevraagd om diep te putten uit je motivatie en daarom is het aan te raden te waken over een realistische planning en daarbij open te staan voor hulp, om te voorkomen dat je deze energie verliest.

### Optimisme (6)



De neiging om positieve zaken aan jezelf toe te kennen en de negatieve aan de omgeving.

Je niveau van optimisme naar het leven en carrière toe is gematigd. Momenteel kun je de impact van je eigen kwaliteiten op successen erkennen en daarnaast zul je, bij tegenvallende resultaten, de oorzaak bij omgevingsfactoren leggen waarop je geen invloed hebt. Pas op dat je de oorzaak van elke mislukking niet bij de omgeving legt. Deze is immers niet enkel een obstakel, maar biedt ook kansen. Het is belangrijk om kleine tegenslagen te plaatsen in het grotere geheel der dingen. Het vertrouwen dat je deze kleine en vaak tijdelijke omstandigheden kunt overwinnen, kan het geloof in eigen kunnen en toekomstig succes verder helpen groeien.