



Jouw Balans-test

23 oktober 2020

Dankjewel voor het invullen van de Qragt Balans-test. Hieronder zie je een samenvatting van je antwoorden.

Je totaalscore is: 59%

Als > 70%

Je hebt een hoge totaalscore. Directe actie is van belang. Wij raden je aan contact op te nemen met een Qragt Balanscoach. Bel - bij voorkeur tijdens kantooruren naar: **088 - 045 01 20** Wij helpen je graag verder.

Als > 50% < 70%

Je hebt een relatief hoge score. Directe actie is nog niet noodzakelijk. Wel raden wij je aan bewust met een aantal onderwerpen aan de slag te gaan. De antwoorden van deze test kunnen je daarbij helpen. Ook kun je contact opnemen met een Qragt Balanscoach. Wij helpen je graag verder.

Als < 50%

Alles is OK. Over een half jaar sturen wij je een nieuwe Qragt Balans-test. Uiteraard kun je contact met ons opnemen in geval van vragen.

Klachtenvragenlijst: 89%

Als > 70%

Dit is een hoge score. Wij raden je aan direct actie te ondernemen.

Als > 50% < 70%

Dit is een relatief hoge score. Pas op.

Als < 50%

Alles is OK.

De klachtenvragenlijst geeft inzage in hoe het met je gaat. Dit zijn indicatoren voor jouw welzijn. Hoe hoger score hoe belangrijker het is dat je actie onderneemt.

Antwoorden op open vragen:

Je hebt een relatief hoge score op "Snel geïrriteerd zijn", wat is daar de reden van?

Corona

Je hebt een relatief hoge score op "Het gevoel dat alles teveel is", wat is daar de reden van?

Gedoe op he twerk

Je hebt een relatief hoge score voor deze serie vragen, wat is daar de reden van?

Ik zit niet lekker in mijn vel

Op de volgende vragen heb je de maximale score gegeven. Dit zijn aandachtspunten:

• Last hebben van een angstig gevoel

--- Tip: Het is vervelend om je vaak angstig te voelen. Probeer het er eens over te hebben met iemand die je goed kent, zoals je vrienden, familie of je partner. Of bel onze balanscoach. Je bent dan even niet meer alleen met je angstige gevoelens en gedachten.

• Je nutteloos voelen

--- Tip: Denk eens wat vaker: iedereen mag er zijn, dus jij ook. Je bent goed zoals je bent. En niemand is perfect, dus probeer wat milder voor jezelf te zijn. Stel jezelf daarbij ook eens de vraag, ben je net zo streng voor anderen als hoe streng jij voor jezelf bent?

• Nergens meer belangstelling in hebben

--- Tip: Ga erop uit en probeer toch activiteiten te ondernemen. Je hebt er waarschijnlijk geen zin en misschien voelt het ook niet leuk. Maar je bent wel even afgeleid van je sombere gedachten en krijgt wellicht weer goede zin. Vraag iemand uit jouw omgeving om mee te gaan, zodat je samen de activiteit onderneemt. Het kan ook een kleine activiteit zijn, zoals samen boodschappen doen. Het feit dat je even uit je eigen omgeving bent helpt al veel!

• Piekeren

--- Tip: Stoppen met piekeren is lastig en vraagt veel oefening. Een vraag die je jezelf dan kan stellen is "wat is het ergste wat kan gebeuren met betrekking tot dit onderwerp?", is het wel écht erg of weet je het te relativeren? Wat kan je er voor jezelf aan doen om de situatie zo goed mogelijk te laten verlopen? Heb jij invloed op de situatie waarover je piekert? Zo niet, dan ligt het niet in jouw controle om hier wat aan te veranderen. Uiteraard kan je je zorgen altijd delen met jouw omgeving.

• Snel geïrriteerd zijn

--- Tip: Gun jezelf voldoende rust en slaap. Zeker als je je uitgeput voelt helpt het om een powernap in te lasten. Wat ook helpt: voldoende daglicht en een klein half uurtje flink intensief sporten. Probeer ook voor jezelf na te gaan of je een reden kan bedenken waarom je snel geïrriteerd bent. Maak deze onderwerpen bespreekbaar met iemand die je vertrouwt, je hoeft niet altijd alles zelf op te lossen.

• Een gebrek aan energie hebben

--- Tip: Van sporten krijg je nieuwe energie! Zoek daarbij een vorm van beweging die jij fijn vindt zodat je het iedere dag met plezier doet en zonder moeite vol kunt houden. Met een sportmaatje erbij wordt het nog leuker!

• Weinig eetlust hebben

--- Tip: Ook al heb je weinig eetlust, je lichaam heeft gezonde voeding nodig. Doorbreek de negatieve spiraal; het internet staat vol met lekkere en gezonde recepten, die je in een handomdraai op tafel zet. Google eens op lekkere recepten en gezonde weekmenu's. Denk je dat je dit niet alleen voor elkaar krijgt? Vraag eens iemand uit jouw omgeving om samen te koken en gezellig een avondje samen te eten, zo heb je nog een extra stok achter de deur om tóch te eten!

• Het gevoel dat alles teveel is

--- Tip: Voelt alles je teveel? Zet dan niet nóg een tandje bij, maar druk even op de rem. Haal een paar keer diep adem. Neem afstand van de zaak, waardoor je weer meer mogelijkheden ziet. Er is altijd iets wat je kunt doen, al is het maar een kleine stap in de goede richting.

Werksituatie / Loopbaanproblematiek: 49%

Als > 70% Dit is een hoge score. Wij raden je aan direct actie te ondernemen.

Als > 50% < 70% Dit is een relatief hoge score. Pas op.

Als < 50% Alles is OK.

Deze score geeft aan hoe het met jou gaat in relatie tot je werk. Hoe hoger score hoe belangrijker het is dat je actie onderneemt.

Op de volgende vragen heb je de maximale score gegeven. Dit zijn aandachtspunten:

- Ik voel me vermoeid als ik 's ochtends opsta en er weer een werkdag voor me ligt.
--- Tip: Start je dat met een intentie hoe je de dag wilt invullen. Merk ook op hoe energie kan fluctueren gedurende de dag. Vaak trekt het vanzelf weer bij en krijg je van de leuke dingen juist weer nieuwe energie. Door een sportieve activiteit te ondernemen 's morgens, zoals een rondje wandelen, fietsen of hardlopen creëer je nieuwe energie voor de rest van de dag. Het klinkt vaak onhaalbaar als je al moe bent, maar door te bewegen krijg je meer energie en kan je de dag weer aan.
- Ik ben cynischer geworden over de effecten van mijn werk.
--- Tip: Kijk eens wat vaker terug naar wat wel goed gegaan is. Maak dit bespreekbaar met je omgeving of leidinggevende. Wat zorgt er voor dat je cynischer over je werk denkt? Hoe kan je dit aanpakken? Probeer niet te streng voor jezelf te zijn. Vergeet ook niet te kijken naar wat er wel goed is gegaan en jezelf waardering hiervoor te geven.
- Ik kan mijn werkdag indelen zoals ik dat wil
--- Tip: Kan je je werkdag écht niet zelf indelen, of veronderstel je dit? Schrijf op hoe jij je werkdag zou willen indelen en welke ruimte je hiervoor voelt. Ga in gesprek met jouw leidinggevende of kijk bij collega's hoe zij hun werkdag indelen. Niet al het werk is zelf in te delen, hierbij valt te denken aan routinematig werk. Betrek er een paar mensen bij en wie weet kunnen jullie samen ideeën opdoen hoe je je werkdag meer zelf kan indelen.
- Mijn huidige baan biedt mij voldoende uitdagingen
--- Tip: Je zit lekkerder in je vel als je iets doet waar je talent of aanleg voor hebt. Verleg je focus dus en kijk welke (verborgen) talenten je kunt aanspreken om de beste versie van jezelf te worden. Binnen Qragt kun je gratis ruim 250 online trainingen volgen. Bedenk voor jezelf welke uitdagingen je mist en welke ruimte je in je werkzaamheden nog hebt om extra uitdaging te creëren.
- Ik ben tevreden met mijn arbeidsvoorwaarden
--- Tip: Op verschillende websites van vacaturebanken en vakbonden kun je informatie vinden om hierover het gesprek aan te gaan. Ga ook na wat voor jou het belangrijkste is. Voel je je gezien en gewaardeerd? Vragen om (constructieve) feedback kan je manager al aan het denken zetten hierover.

Coping / Zelf-effectiviteit: 40%

Als > 70% Dit is een hoge score. Wij raden je aan direct actie te ondernemen.

Als > 50% < 70% Dit is een relatief hoge score. Pas op.

Als < 50% Alles is OK.

Deze score geeft aan hoe je omgaat met je werk. Hoe hoger score hoe belangrijker het is dat je actie onderneemt.

Op de volgende vragen heb je de maximale score gegeven. Dit zijn aandachtspunten:

- Je zorgen tijdelijk verdrijven door er even uit te gaan
--- Tip: Waak er echter voor dat 'tijdelijk' ook echt tijdelijk blijft en dat je wel de confrontatie aangaat met de zorgen nadat je er even tussenuit bent geweest.
- De kat uit de boom kijken
--- Tip: Soms loont het om niet meteen te reageren, maar eerst goed kijken wat er aan de hand is, en op grond daarvan bepalen wat je het best kunt doen of zeggen.
- Piekeren over het verleden
--- Tip: Stel voor jezelf in dat je 1x per dag 15 minuten besteed aan piekeren. Schrijf tijdens je pieker moment de onderwerpen die jou bezighouden. Zo beperk je het piekeren tot een één moment per dag. Een vraag die je jezelf daarnaast nog kan stellen is 'wat is het ergste wat kan gebeuren met betrekking tot dit onderwerp?' Heb jij invloed op de situatie waarover je piekert? Zo niet, dan ligt het niet in jouw controle om hier wat aan te veranderen.
- Proberen je te onttrekken aan een situatie
--- Tip: Ga bij jezelf na wat ervoor zorgt dat je je onttrekt uit de situatie. Hoe kan je ervoor zorgen dat je de confrontatie aangaat? Welke hulp heb je hierbij nodig? Indien nodig kan je dit bespreekbaar maken met je omgeving of collega's. Jezelf onttrekken aan een situatie draagt namelijk niet bij aan een oplossing.
- De zaken eerst op een rij zetten
--- Tip: De zaken eerst op een rij zetten helpt je om helder na te denken en stap voor stap te bepalen hoe je vooruit komt.
- Op een of andere manier proberen je wat prettiger te voelen
--- Tip: Je kunt niet altijd het zonnetje in huis zijn maar wat de oorzaken ook zijn, vaak kun je jezelf beter voelen door actie te ondernemen.
- Je niet in staat voelen om iets te doen
--- Tip: Herinner jezelf eraan dat dit gevoel tijdelijk is. Komt het door moeheid? Neem de tijd om tot rust te komen. Helpt dat niet? Kom in beweging en pak je dipje en je aan.

We hebben nog een aantal tips voor je:

- Veel stress wordt door je mobieltje veroorzaakt. Er komen continu appjes en mailtjes op binnen. Die continue spanning is niet gezond.
- Log in op MijnQragt en neem zelf de regie over je eigen ontwikkeling en loopbaan. Dat levert je meer zelfvertrouwen, succes en plezier op.
- Veel mensen vinden het moeilijk om 'nee' te zeggen, maar je kunt het natuurlijk niet altijd iedereen naar de zin maken.

Dit rapport wordt gekoppeld aan je profiel en is binnenkort zichtbaar in je Mijn-Qragt omgeving. Mocht je nog vragen hebben neem dan contact op met Qragt via: **088 - 045 0120**