

## QUICKSCAN PERSOONLIJKE WENDBAARHEID

Maak de quickscan op gevoel en wees eerlijk naar jezelf. Je hoeft geen goede indruk te maken. Geef met een cijfer aan in hoeverre je jezelf kunt vinden in de volgende uitspraken (1 betekent een heel klein beetje, 5 dat je jezelf heel erg kunt vinden in de uitspraak). Tel je scores daarna op.

STELLING	CIJFER (1-5)
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mijn financiële buffer is voldoende om onverwachte tegenspoed het hoofd te bieden.</li><li>2. Mijn netwerk is prima in orde voor een volgende stap op de arbeidsmarkt.</li><li>3. Mijn voedings- en bewegingspatroon is gezond en gebalanceerd.</li><li>4. Ik heb voldoende slaap per nacht en herstelmomenten gedurende de dag.</li><li>5. Ik blijf mijzelf voldoende (bij)scholen in mijn vakgebied.</li><li>6. Ik voldoe aan de huidige en toekomstige competenties die mijn werk van mij vraagt.</li><li>7. Ik heb overtuigingen en denkpatronen die mij stimuleren in mijn werk.</li><li>8. Ik heb een positieve mindset en zelfvertrouwen.</li><li>9. Ik kan me goed aanpassen aan nieuwe situaties.</li><li>10. Ik ben leergierig en heb lerend vermogen.</li><li>11. Ik ben mindful: ik kan me goed ontspannen en omgaan met druk en stress.</li><li>12. Ik haal voldoende geluk, zingeving en voldoening uit mijn werk.</li></ol>	

### INTERPRETATIE UITKOMSTEN

**Score 12-24** Je scoort vrij laag. Wellicht is je wendbaarheid nog wat beperkt en is er nog werk aan de winkel. Met welke punten wil je aan de slag?

**Score 24-48** Je scoort gemiddeld. Dat kan betekenen dat je al voldoende wendbaar bent of nog een beetje meer wendbaarheid zou willen. Met welke punten wil je aan de slag?

**Score 48-60** Je scoort vrij hoog. Misschien heb je al veel wendbaarheid en zit je helemaal op je plek. Hoe kun je dat vasthouden?

### NOTITIES

---

---

---

---

---