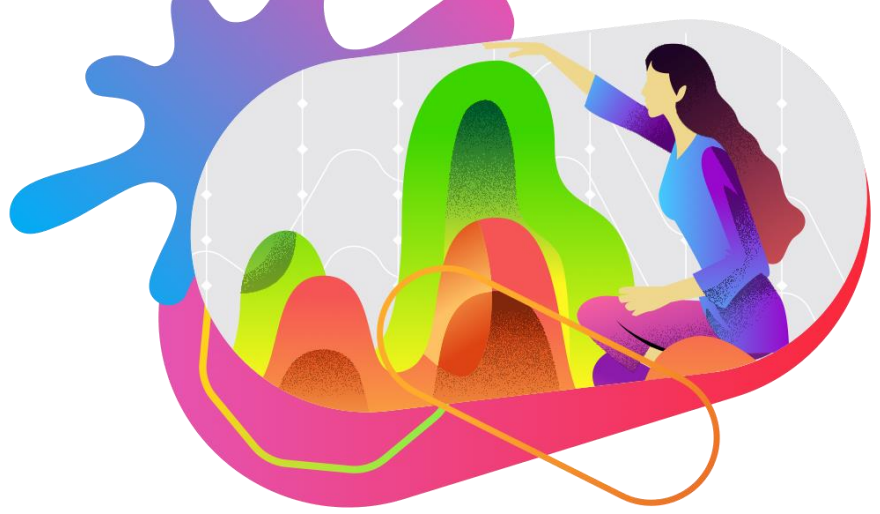




Teamkaart van gedrag onder druk

Gedijen onder druk ziet er voor iedereen anders uit. Sommigen van ons kunnen gemakkelijk jongleren met deadlines, maar hebben het moeilijk als er iets nieuws en onbekends opduikt. En dan zijn er ook nog mensen die dol zijn op kritische feedback, maar geen prioriteiten kunnen stellen als taken zich beginnen op te stapelen.

Het is belangrijk dat managers weten wat hun teamleden triggert. Op die manier kunnen ze uitzoeken wat het beste moment is om in te springen en hoe ze het beste kunnen helpen.

- **Maar hoe zorg je dat iedereen leert om beter om te gaan met druk?** Het is een teamprestatie waarbij het aan de manager en aan de teamleden is hun rol hierin te pakken. Weten wat de impact van je communicatie is, de sterke punten van anderen waarderen en weten hoe je feedback moet geven en ontvangen, zijn cruciale aspecten om die rol te kunnen spelen. Belangrijk om te weten hoe je woorden landen en het waarderen van wat iedereen inbrengt.
- Het in kaart brengen van hoe druk op elk individueel teamlid overkomt, is een geweldige manier om de dynamiek van je team te begrijpen, de sterke punten van je team te ontdekken en te voorspellen wanneer dingen mis kunnen gaan. Op deze manier kun je reageren voordat de spanningen oplopen. Door onderstaande punten in te vullen zien we waar je team nu staat en hoe jullie vooruitgang kunnen boeken iedereen optimaal te laten presteren. Belangrijk is om eerst vertrouwd te raken met veelvoorkomend gedrag dat we allemaal vertonen tijdens het werken in teams. Houd deze in gedachten terwijl we de oefening doornemen.



Effectief

Effectieve respons veerkracht



Instinctieve persona

Je instinctieve manier van zijn, zonder de druk van buitenaf.



Dagelijkse persona

Hoe je je dagelijks gedraagt in interactie met de wereld.



Ineffectief

Ineffectieve reactie op veerkracht die de prestaties, relaties en het welzijn kan schaden



Overbelaste persona

Wat er gebeurt als je onder stress staat, wat kan leiden tot gedrag wat niet effectief is.

Het Nuchtere Focus aspect



Associatieve Focus belichaamt creativiteit en visionair inzicht, drijft mensen ertoe de status quo uit te dagen en te pleiten voor transformatieve ideeën, ongeacht hun onconventionele aard.



Overdrijven in Associatieve Focus kan teams leiden naar onpraktische ideeën en een dromerig imago, wat vaak leidt tot discussies over bijkomstigheden en een te verre afstand van de realiteit.

Het Nuchtere Focus aspect



Het aspect Nuchtere Focus staat voor praktisch en detailgericht projectmanagement, met een voorkeur voor beproefde methoden en een voorzichtige benadering van verandering.



Zeer overbelaste teams met een voorkeur voor Nuchtere Focus kunnen zich verzetten tegen verandering en creativiteit verwerpen, zich beperken tot details en bredere verbeteringen over het hoofd zien.

Het Extraverte aspect



Het Extraverte aspect weerspiegelt een liefde voor sociale interactie en expressie, waarbij mensen gedijen op het delen van ideeën en emoties en vaak het bruisende middelpunt worden van groepsactiviteiten.



Een overmatig gebruik van het Extraverte aspect in teams kan leiden tot emotionele dominantie in groepen, het overschaduwden van anderen en een verstrooide focus die zelfstandig werk belemmert.

Het Introverte aspect



Sterk Introverte mensen worden vaak gezien als gereserveerd en bedachtzaam, blinken uit in zelfstandig werk en overwegen de inbreng van anderen zorgvuldig voordat ze hun eigen mening geven.



Overmatige Introversie in teams kan zich manifesteren als afstandelijkheid en overdreven terughoudendheid, wat leidt tot de perceptie van afstandelijkheid en overdreven ernst in de groepsdynamiek.

Het Mensgerichte aspect



Mensen met een Mensgerichte voorkeur hebben een groot aanpassingsvermogen en streven naar harmonie. Ze worden vaak gezien als vredestiters die waarde hechten aan teamwerk en empathie tonen zonder in de schijnwerpers te staan.



Zeer mensgerichte teams kunnen confrontatie en competitie vermijden, wat leidt tot verminderde eigen bijdrage en de neiging om de behoeften van anderen voorrang te geven op hun eigen werk.

Het Resultaatgerichte aspect



Resultaatgerichte mensen zijn doelgericht en logisch, blinken uit in directe communicatie en onderhandeling, met een voorkeur voor beknopte, goed onderbouwde ideeën.



Overbelaste Resultaatgerichte teams kunnen overmatig projectgedreven en afwijzend worden, met het risico op vervreemding en vermeende ongevoeligheid in groepssettings.

Het Disciplinegedreven aspect



Discipline Gedreven mensen hebben zelfdiscipline, precisie en punctualiteit hoog in het vaandel staan en blinken uit in timemanagement en het systematisch bereiken van doelen binnen een gestructureerd kader.



Overmatig gebruik van Discipline Gedreven eigenschappen in teams kan leiden tot starheid en een fixatie op planning, wat het aanpassingsvermogen en het vermogen om spontane kansen te omarmen belemmert.

Het inspiratiegedreven aspect



Inspiratiegedreven mensen omarmen flexibiliteit en instinct, waardoor doelen zich op natuurlijke wijze ontvouwen terwijl ze deadlines gebruiken als motivatie om te innoveren en uniek te creëren.



Overbelaste Inspiratiegedreven teams kunnen overmatig flexibel worden, hun focus op doelen verliezen en moeite hebben met tijdige uitvoering door een gebrek aan planning.

Laten we de gedragingen in je team in kaart brengen

Stel je voor dat de druk hoog is en het team op volle toeren draait.

Wat gebeurt er als het misgaat met mijn team tijdens uitdagingen en druk?

Naam teamlid	Effectief Aspect en hoe het eruit ziet tijdens uitdagingen	Overbelast Aspect En hoe het eruit ziet als ze het tentoonspreiden	Wat zorgt ervoor dat ze van Effectief naar Overbelast gaan?
[Teamlid 1]			
[Teamlid 2]			
[Teamlid 3]			
[Teamlid 4]			
[Teamlid 5]			
[Teamlid 6]			
[Om meer rijen aan deze tabel toe te voegen, klik je met de rechtermuisknop op een cel en selecteer je vervolgens Invoegen > Rijen boven / Rijen onder]			



Mensen helpen om in hun Effectieve Aspecten te blijven, in plaats van Overbelaste Aspecten, is het doel van het spel. Mensen hebben de neiging om overbelast te raken als ze gestrest zijn, onder druk staan of gewoon hun sterke punten teveel inzetten. Het is de rol van leiders en teamgenoten om zichzelf en de mensen om hen heen te ondersteunen om in hun Effectieve manier van zijn te blijven.

Je team trigger

Maak een lijst van alle triggers van jullie team. Zijn er gemeenschappelijke thema's?

[Noteer hier triggers en thema's]

Kan een van de triggers worden beïnvloed door de managementstijl? Het is vaak waar dat de persoonlijke stijl van een leider de cultuur van het team bepaalt, en ook de spanningen. Wat denk jij?

[Je gedachten hier]

Als een meerderheid van het team een gemeenschappelijk hoogste Aspect heeft, kan dat dan een blinde vlek creëren in de aanpak van het team? Hoe zit dat bij jullie?

[Je gedachten hier]

Als de meerderheid van het team een gemeenschappelijk hoogste aspect heeft, kan dat dan druk uitoefenen op degenen die in de minderheid zijn om het gat op te vullen? Als dat niet zo is, wordt de mix van aspecten dan gebruikt om elkaar aan te vullen?

[Je gedachten hier]

Heb je zelf nog andere ideeën?

[Je gedachten hier]

De impact op elk teamlid wanneer dingen fout gaan

Kies uit onze lijst met effecten of voeg je eigen lijst toe.

Voorbeeldeffecten:

Burnout

Vertrouwen verloren

Gemiste deadlines

Kwaliteit opofferen om deadlines te halen

Te laat komen

Afwezigheid

Drammerig

Niet samenwerkend

Naam teamlid	Impact op hun prestaties	Impact op de relatie met het team	Impact op hun welzijn
[Teamlid 1]			
[Teamlid 2]			
[Teamlid 3]			
[Teamlid 4]			
[Teamlid 5]			
[Teamlid 6]			
[Om meer rijen aan deze tabel toe te voegen, klik je met de rechtermuisknop op een cel en selecteer je vervolgens Invoegen > Rijen boven / Rijen onder.]			

Dieper graven om mensen te helpen zich beter aan te passen

Vervolgens kijken we hoe we elk teamlid kunnen helpen om een Eigenschap te vinden waar ze de volgende keer dat hun trigger zich voordoet naar kunnen handelen. Als we kijken naar Aspecten dan krijgen we snel en intuïtief een idee van wat er in mensen omgaat en hoe dat er voor anderen uit ziet.

Om de manier waarop je team op druk reageert te veranderen, kun je een eigenschap aanwijzen waar ze goed in zijn en na laten denken hoe ze daar meer op kunnen vertrouwen.

Laten we het eenvoudig houden. Vraag jezelf af wat voor elk teamlid een opvallende Eigenschap is waar ze zich op kunnen richten als ze merken dat ze zichzelf te veel uitputten en overbelasten. Het kan hun sterkste punt zijn, of misschien is het een verborgen talent dat je hebt ontdekt en waarop je kunt inspelen.

Ga naar de tabel met de Effectieve en Overbelaste 8 Aspecten en 24 Eigenschappen (**vanaf pagina 10**) om de onderstaande tabel in te vullen.

Naam teamlid	Hun trigger, welk Overbelast Aspect het veroorzaakt en waarom het optreedt	De Eigenschappen waarop ze zich kunnen richten om hen te helpen effectief te reageren; dat kunnen meerdere aspecten zijn!	Hoe deze Eigenschappen hen zouden helpen om te herstellen van overbelast zijn
[Teamlid 1]			
[Teamlid 2]			
[Teamlid 3]			
[Teamlid 4]			
[Teamlid 5]			
[Teamlid 6]			
[Om meer rijen aan deze tabel toe te voegen, klik je met de rechtermuisknop op een cel en selecteer je vervolgens Invoegen > Rijen boven / Rijen onder.]			

Nu je de dynamiek van je team in kaart hebt gebracht, zou je het grote geheel moeten kunnen zien hoe iedereen bij elkaar past.

Je team aanmoedigen om zichzelf te leren kennen door hun zelfbewustzijn en bewustzijn van elkaar te vergroten is een krachtige manier om beter samen te werken. Het erkennen van ieders unieke sterke punten, het waarderen van de diversiteit aan talent aan tafel en weten waar iedereen kan helpen wanneer dat het meest nodig is, is een goede zet om teamwerk te stimuleren. **Door gebruik te maken van een volledig assessment van talent en gedrag van mensen, zoals Lumina Spark, krijg je een nauwkeurig, zinvol en praktisch inzicht in mensen.**

Denk na over hoe je het in kaart brengen met hen kunt delen en wat je samen als team kunt doen om elkaar te waarderen en te ondersteunen. Het gebruik van de drie persona's, 8 aspecten en 24 eigenschappen als raamwerk zal waardevol zijn om iedereen op één lijn te krijgen door hen te helpen onderzoeken hoe hun prestaties, relaties en welzijn het beste in henzelf en het team naar boven kunnen halen.



Bemiddelend

Diplomatie

Vergevingsgezind

Tactvol



Deze kwaliteit bevordert veerkracht door emotionele intelligentie en diplomatie. Door onnodige conflicten te vermijden en harmonieuze relaties te onderhouden, kunnen inschikkelijke individuen soepeler door stressvolle situaties navigeren, waardoor ze hun mentale energie behouden om uitdagingen te overwinnen.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot toegeeflijkheid: Overmatig inschikkelijke individuen kunnen de confrontatie vermijden die nodig is om problemen op te lossen, wat kan leiden tot onopgeloste problemen en interne wrok, waardoor hun veerkracht verzwakt doordat ze problemen niet direct aanpakken wanneer dat nodig is.

Coöperatief

Ondersteunende teamspeler

Vertrouwend

Zorgt ervoor dat anderen worden erkend



Individueen met een voorkeur voor deze eigenschap bouwen veerkracht op door gebruik te maken van de kracht van teamwerk. Hun vermogen om goed met anderen samen te werken en collectieve input te waarderen kan leiden tot innovatieve oplossingen voor problemen en een ondersteunend netwerk bieden in moeilijke tijden.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot een door consensus geobsedeerde houding: Door zich te veel op consensus te richten, kunnen individuen hun eigen behoeften opofferen of beslissingen uitstellen, wat hun vermogen om zich snel aan te passen in uitdagende situaties belemmert.

Empathisch

Meelevend

Wil mensen begrijpen

Altruïstisch



Empathie stelt mensen in staat om diep contact te maken met anderen, waardoor sterke banden ontstaan die steun en begrip kunnen bieden bij tegenslagen. Hun vermogen om situaties vanuit het perspectief van anderen te bekijken kan ook helpen bij het vinden van evenwichtige en genuanceerde oplossingen voor uitdagingen.



Wanneer overbelast, kan dit leiden tot emotioneel overspannen zijn: Als je je te veel inleeft, kan dit leiden tot een emotionele burn-out. Je vermindert je eigen veerkracht door de behoeften en emoties van anderen voorrang te geven boven zelfzorg en persoonlijke grenzen.



Flexibel

Makkelijk in de omgang

Doelveranderend

Gaat met de stroom



Mensen met een aanpassingsvermogen gedijen goed bij verandering en onzekerheid. Hun gemak om zich aan te passen aan nieuwe omstandigheden maakt hen bijzonder veerkrachtig, omdat ze snel kunnen schakelen als reactie op tegenslag zonder momentum te verliezen.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot ongerichtheid: Te veel aanpassingsvermogen kan leiden tot een gebrek aan richting en toewijding aan doelen, waardoor veerkracht wordt ondermijnd doordat er geen duidelijke focus is op het overwinnen van specifieke obstakels.

Ongedwongen

Minimaliseert bureaucratie

Ontspannen over orde

Losse planner



Ongedwongenheid is een belangrijk onderdeel van veerkracht. Door bereid te zijn om te buigen en niet te breken onder druk, kunnen ongedwongen individuen uitdagingen met creativiteit het hoofd bieden en vaak onconventionele oplossingen vinden die rigide denken over het hoofd zou kunnen zien.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot chaos: Overmatige ongedwongenheid kan leiden tot desorganisatie en verwarring, waardoor de veerkracht afneemt door het verwaarlozen van gestructureerde benaderingen die beter door tegenslagen kunnen navigeren.

Spontaan

Zorgeloos met verplichtingen

Moet geïnspireerd

Handelt op impuls



Spontaniteit omvat het vermogen om snel en besluitvaardig te handelen bij onverwachte uitdagingen. Deze kwaliteit kan leiden tot snelle reacties op tegenslagen, waarbij gebruik wordt gemaakt van het verrassingsmoment of het momentum van onmiddellijke actie om obstakels te overwinnen.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot impulsiviteit: Spontaniteit kan, wanneer er te veel op gespeeld wordt, leiden tot overhaaste beslissingen en fouten, waardoor de veerkracht in gevaar komt omdat er geen tijd is voor doordachte planning of het overwegen van consequenties.



Conceptueel

Leert door theorie Houdt van complexiteit Ziet trends en patronen



Mensen met een conceptuele benadering van het leven gebruiken hun vermogen om het grotere geheel te zien en ongelijksoortige ideeën met elkaar te verbinden om veerkracht te bevorderen. Ze kunnen oplossingen bedenken om zich door tegenslagen heen te slaan, voorzien vaak langetermijnresultaten en plannen dienovereenkomstig.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot onhaalbaarheid: Te conceptueel denken kan individuen loskoppelen van praktische oplossingen, en de veerkracht verzwakken door complexe ideeën na te streven zonder ze te gronden in de realiteit.

Vindingrijk

Creatief Waardeert esthetiek Ziet mogelijkheden



Verbeeldingskracht geeft veerkracht doordat het mensen in staat stelt zich mogelijkheden voor te stellen voorbij de huidige beperkingen. Door zich een andere toekomst voor te stellen, kunnen ze hoop en motivatie opwekken. Zowel bij zichzelf als bij anderen in moeilijke tijden.



Zodra overbelast kan het leiden tot fantaseren: Een overactieve verbeelding kan afleiden van uitvoerbare stappen om uitdagingen te overwinnen, wat leidt tot een vorm van veerkracht die niet verankerd is in de praktijk.

Baanbrekend

Zoekt afwisseling Onconventioneel Niet-conformistisch



Door verandering te omarmen en open te staan voor nieuwe ervaringen kunnen radicale denkers zich aanpassen en gedijen in steeds veranderende omgevingen. Hun bereidheid om de status quo uit te dagen en onconventionele paden te verkennen kan leiden tot doorbraken in veerkracht.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot verandering omwille van verandering: Het nastreven van verandering zonder doel kan de stabiliteit verstoren en een effectieve reactie op uitdagingen belemmeren.



Sociaal

Expressief

Sociaal zelfverzekerd

Spraakzaam



Sociale mensen putten kracht uit hun connecties met anderen. Hun vermogen om te netwerken en effectief te communiceren kan deuren openen naar hulpbronnen en ondersteuningssystemen die cruciaal zijn om tegenslagen te boven te komen.



Wanneer overbelast, kan dit leiden tot niet alleen kunnen zijn: Overmatig sociale individuen kunnen te veel afhankelijk zijn van anderen voor steun, wat hun veerkracht kan ondermijnen door onvoldoende zelfredzaamheid te ontwikkelen.

Expressief

Levenslustig

Expressief

Goede verbale vaardigheden



Expressieve personen gebruiken hun energie en optimisme om zichzelf en anderen te motiveren. Hun veerkracht wordt versterkt door hun vermogen positief te blijven en anderen aan te moedigen uitdagingen aan te gaan.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot overheersing: Expressieve personen kunnen, wanneer ze onder druk staan, anderen van zich vervreemden, waardoor het ondersteunende netwerk dat van vitaal belang is voor veerkracht wordt beperkt en isolatie kan ontstaan.

Sturend

Beïnvloedt graag groepen

Assertief

Comfortabel met verantwoordelijkheid



Sturend houdt in dat je jezelf en anderen met vertrouwen en besluitvaardigheid door tegenslagen leidt. Deze kwaliteit bouwt veerkracht op door een gevoel van controle en doelgerichtheid tijdens crises te bevorderen.



Wanneer overbelast, kan dit leiden tot autoritair gedrag: Overmatig de leiding nemen kan relaties onder druk zetten en de steun voor samenwerking verminderen, die cruciaal is voor veerkracht, doordat anderen niet mogen bijdragen of initiatief nemen.



Resol

Openhartig Houdt van uitdagingen Hoeft niet populair te zijn



Resolute mensen gaan de confrontatie met uitdagingen aan en gebruiken hun kracht om tegenslagen te overwinnen. Hun directe aanpak en bereidheid om moeilijke waarheden onder ogen te zien kan leiden tot effectieve probleemoplossing en veerkracht.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot het zoeken van conflicten: Te hard en confronterend zijn kan extra stress en weerstand oproepen, waardoor het samen oplossen van problemen, wat nodig is voor veerkracht, wordt belemmerd.

Competitief

Gericht op winnen Trots Zelfpromotie



Een competitieve geest kan mensen ertoe aanzetten om obstakels te overwinnen en als winnaar uit uitdagende situaties te komen. Hun verlangen om te winnen en de beste te zijn, zorgt voor motivatie en veerkracht bij tegenslagen.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot de behoefte om ten koste van alles te winnen: Extreme competitiedrang kan individuen isoleren en veerkracht verminderen door relaties en teamwerk op te offeren voor persoonlijk succes.

Logisch

Kritisch denker Waardeert beredenering Sluw



Logisch denken helpt veerkracht doordat het mensen in staat stelt situaties objectief te beoordelen, praktische oplossingen te vinden en rationele beslissingen te nemen onder druk, waardoor ze efficiënt door uitdagingen kunnen navigeren.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot ruzie maken: Overdreven logische individuen kunnen anderen van zich vervreemden met kritische of afwijzende houdingen, waardoor de empathie en het begrip verminderen die veerkracht versterken.



Doelbewust

Stelt duidelijke doelen Vastbesloten Gefocust



Doelbewuste individuen gebruiken hun doelen en vastberadenheid als kompas bij tegenslagen. Hun duidelijke visie en onwrikbare inzet zorgen voor de veerkracht die nodig is om obstakels te overwinnen.



Wanneer overbelast, kan dit leiden tot doelbewustheid: Overdreven doelbewust zijn kan leiden tot burn-out en gespannen relaties, het kan de veerkracht ondermijnen door de flexibiliteit en het aanpassingsvermogen te verwaarlozen die nodig zijn in crisissituaties.

Gestructureerd

Methodisch Ordelijk Volgt processen



Gestructureerde individuen vertrouwen op organisatie en planning om veerkracht op te bouwen. Door zich voor te bereiden op mogelijke uitdagingen en rampenplannen te hebben, kunnen ze de impact van tegenslagen verzachten en vooruitgang boeken op weg naar hun doelen.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot rigide planning: Overdreven structuur kan aanpassing aan onvoorziene uitdagingen verhinderen en de veerkracht beperken doordat noodzakelijke aanpassingen als reactie op veranderende omstandigheden niet mogelijk zijn.

Betrouwbaar

IJverig Punctueel Komt afspraken na



Betrouwbaarheid omvat een sterk plichtsgevoel en verantwoordelijkheidsgevoel, wat een krachtige basis kan zijn voor veerkracht. Hun toewijding aan het nakomen van verplichtingen en deadlines zorgt ervoor dat ze zelfs in moeilijke tijden manieren vinden om door te zetten.



Wanneer overbelast, kan dit leiden tot terughoudendheid: Te veel vertrouwen op betrouwbaarheid kan leiden tot besluiteloosheid en gemiste kansen, waardoor de veerkracht wordt verzwakt doordat risico's worden vermeden die zouden kunnen leiden tot groei of oplossingen.



Praktisch

Leert door te doen Houdt het eenvoudig Realistisch



Praktisch zijn houdt in dat je je richt op tastbare acties en haalbare stappen. Deze eigenschap stelt mensen in staat om problemen methodisch aan te pakken en veerkracht op te bouwen door gestaag vooruitgang te boeken bij het overwinnen van obstakels.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot een te beperkte blik: Te praktisch zijn kan innovatieve oplossingen uitsluiten en veerkracht ondermijnen doordat alternatieve benaderingen om obstakels te overwinnen niet worden overwogen.

Feitelijk

Behoeft aan informatie Waarden precisie Feiten zoeker



Beslissingen baseren op bewijs en ervaring biedt een solide basis voor veerkracht. Door te vertrouwen op wat bewezen heeft te werken, kunnen deze mensen met vertrouwen en doeltreffendheid tegenslagen het hoofd bieden.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot verdwalen in de details: Te veel focussen op bewijs kan het vermogen om besluitvaardig te handelen belemmeren, waardoor de veerkracht afneemt doordat de reactietijd wordt vertraagd in situaties die snelle beslissingen vereisen.

Behoedzaam

Risicomijdend Speelt op veilig Terughoudend om te veranderen



Een behoedzame benadering van uitdagingen kan leiden tot veerkracht door risico's te minimaliseren en potentiële valkuilen te vermijden. Hun voorzichtigheid zorgt ervoor dat beslissingen weloverwogen zijn, wat het vermogen om tegenslagen te weerstaan vergroot.



Wanneer overbelast kan dit leiden tot weerstand tegen verandering: Overdreven voorzichtigheid kan aanpassing en groei verhinderen, cruciale componenten van veerkracht, door noodzakelijke risico's en veranderingen te vermijden.



Introvert

Observerend

Geeft de voorkeur aan kleine groepen

Neemt de tijd om connecties te maken

Gereserveerd



Observerende individuen bouwen veerkracht op door hun omgeving zorgvuldig te analyseren en ervan te leren. Hun reflectieve aard stelt hen in staat om inzichten en strategieën te verwerven die helpen bij het overwinnen van uitdagingen.



Wanneer overbelast, kan het leiden tot afstandelijkheid en koel overkomen: Overmatig observerende individuen kunnen zichzelf isoleren en hun veerkracht verzwakken door zich niet in te laten met ondersteunende netwerken of gezamenlijke probleemoplossing.

Ingetogen

Rustig

Geeft de voorkeur aan schriftelijke communicatie

Emoties onder controle



Door hun emotionele reacties onder controle te houden en rustig door te gaan, kunnen gemeten individuen veerkracht behouden bij stress. Hun vermogen om kalm te blijven onder druk is een belangrijke troef bij het omgaan met tegenslagen.



Wanneer je overbelast bent, kan dit leiden tot serieus en teruggetrokken zijn: Te afgemeten zijn kan leiden tot een gebrek aan emotionele verbinding en steun, essentieel voor veerkracht, door kwetsbaarheden niet te delen of geen hulp te zoeken.

Persoonlijk

Goede luisteraar

Geeft de voorkeur aan één-op-één

Low-key



Persoonlijke individuen geven de voorkeur aan diepe, één-op-één interacties en kunnen sterke, ondersteunende relaties opbouwen die essentieel zijn voor veerkracht. Hun focus op betekenisvolle verbindingen biedt emotionele steun en begrip in moeilijke tijden.



Als het te veel wordt, kan het leiden tot **Passiviteit**: Overdreven persoonlijk gedrag kan leiden tot een gebrek aan assertiviteit, het ondermijnen van veerkracht door niet voor zichzelf op te komen of initiatief te nemen in uitdagende situaties.

Ontdek hoe de nieuwste generatie psychometrie betere samenwerking mogelijk maakt



Al je individualiteit. Al je talent. Al je potentieel. Onze psychometrische instrumenten zijn erop gericht organisaties zelfbewuster te maken, zodat mensen met meer inzicht en vertrouwen hun gedrag kunnen afstemmen op wat de situatie vraagt en optimaal kunnen presteren.

Ontdek waarom organisaties overstappen op Lumina Spark voor slimmere gedragsverandering, met een nauwkeurig en praktisch inzicht in de manier waarop mensen, teams en leiders met elkaar verbonden zijn.

Verken met ons mee



Ben je benieuwd naar meer actuele gedragsvraagstukken die op dit moment van invloed zijn op resultaten? Ontdek waar mensen elkaar ontmoeten tijdens onze gratis community-evenementen.

Verken aankomende sessies

