

Veerkracht & Groei

Is iemand in zijn element en in staat om staande te blijven bij (toekomstige) tegenslag? Of kan een kleine tegenslag al de druppel zijn die de emmer doet overlopen, met uitval als mogelijk gevolg?

Inzicht in mentale weerbaarheid

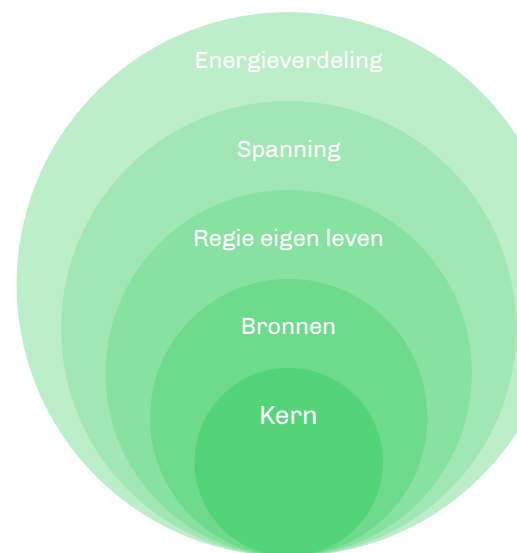
De veerkracht & groei analyse geeft eenvoudig en onderbouwd inzicht in de huidige mentale weerbaarheid, zodat duidelijke inzage komt op de juiste manier van het vergroten van de eigen veerkracht, of van het herstel van stress en tegenslag en het ombuigen naar positieve verandering.

Om verzuim en onverwacht verloop te voorkomen en productiviteit en werkgeluk te verbeteren wordt het Veerkracht & Groei rapport aangeboden door L&D Support. De analyse bestaat uit een meting die vijf lagen onderscheidt:

- Persoonkenmerken die meer inzicht geven in de kernbehoeften en frustraties;
- Brongebieden die een extra risico vormen voor het krijgen van stress;
- De mate waarin iemand het gevoel heeft regie over het eigen leven te hebben;
- De mate van ervaren stress en spanning en
- Wat dit betekent voor de energieverdeling.

Praktische thema's

De uitkomsten van de meting maken duidelijk hoe het écht met iemand gaat, onder de oppervlakte, en vormen een goede gespreksopener. Na eigen inzicht en/of in een persoonlijke terugkoppeling van het Veerkracht & Groei rapport worden praktische thema's inzichtelijk om de eigen veerkracht te kunnen verbeteren.



Wat levert een rapport en terugkoppelgesprek op!

De kandidaten zijn over het algemeen heel gemotiveerd om de veerkracht & groei meting in te vullen en zijn nieuwsgierig naar de uitslag. Zij ervaren het als prettig om samen met de coach de resultaten te lezen en zijn ook geneigd om de resultaten als negatief of positief te zien. Ik kan altijd toelichten dat er geen goed of fout is maar het juist om inzicht gaat en het samen met het gesprek handvatten biedt om aan de slag te gaan met een verandering die de kandidaat zelf wil. Doordat je iemand bent van buiten de organisatie en omdat het rapport niet naar de werkgever zijn durven mensen heel open te zijn.

Uiteindelijk zelf de regie nemen

Ik merk bij de kandidaten dat de behoefte groot is om de resultaten te bespreken. Mijn ervaring is dat de meeste mensen door de juiste vragen in een veilige omgeving te stellen zij kunnen reflecteren. Dat is niet iedereen gewend en het geeft hun mooie inzichten. Het geeft ook het gevoel dat zij zelf in staat zijn de regie te nemen. Dit empowert mensen.

Coach Elsbeth van de Ven



Eens op een andere manier, met een "vreemde", in gesprek over jezelf om je mate van veerkracht inzichtelijk te krijgen en andere zaken waar je je voordeel uit kunt halen.

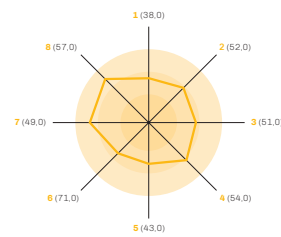
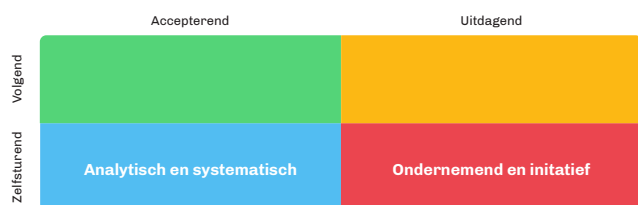
Coach Marleen Claassen



Inhoud Veerkracht & Groei rapport

Kern: Zelfsturend accepterend - Zelfsturend uitdagend

Met de combinatie van deze twee voorkeuren ben je iemand die goed kan omgaan met een hectische en ongestructureerde omgeving. Over het algemeen voel je je vrij genoeg om zonder richtlijnen te werken. Je bepaalt het liefste je eigen koers, maar gedraagt je niet volledig als individualist. Je hebt ondernemersgeest, maar aan de andere kant toon je de nodige vastberadenheid om lopende processen voort te zetten. Over het algemeen komt het enthousiasme vanuit jezelf.



B- Indicator

Deze indicator geeft de mate aan waarin je wel of geen risico loopt overspannen te raken of een burn-out te krijgen. Een laag risico op overspannenheid hangt over het algemeen sterk samen met een hoge persoonlijke veerkracht. Hieronder een toelichting op je persoonlijke score.



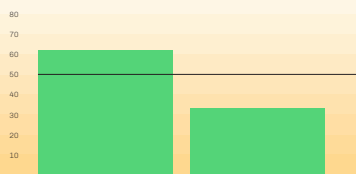
Bronnen

Dit hoofdstuk bespreekt de oorzaken van "prestatiestress" die binnen jezelf liggen: eigenschappen die verband houden met de wens om goed en succesvol te presteren. De indicator geeft het risico als gevolg van stress weer.



Regie eigen leven

In dit hoofdstuk kun je zien in hoeverre je het gevoel hebt controle over je eigen leven te hebben. Invloeden van buitenaf kunnen het gevoel van controle sterk beïnvloeden. In hoeverre deze een rol spelen, wordt ook getoond.



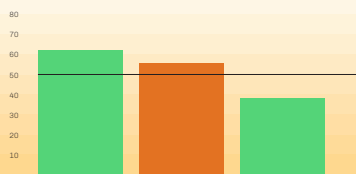
Spanning

In dit gedeelte worden gevoelens geassocieerd met verhoogde spanning: ze ontstaan door bepaalde prikkels. De indicator hier geeft je algemene gevoeligheid voor spanning weer.



Energieverdeling

Hier kun je zien hoe je energie momenteel wordt verbruikt. Gebruik je de beschikbare energie op een positieve manier of gaat veel energie verloren aan frustratie?



Wat gebeurt er onder de oppervlakte?

Het rapport geeft je inzicht in wat er onder de oppervlakte gebeurt. Los van wat de kandidaat benoemd speelt het grootste gedeelte in het onderbewustzijn. Om aan deze gevoelens en emoties woorden te geven is nooit eenvoudig en dit rapport geeft een handvat om aandacht te geven aan de punten waar de kandidaat zelf nog geen woorden aan weet te geven. Zo kom je in korte tijd tot de kern en dat geeft waarde mee.

De kandidaat voelt snel aan dat er verbinding is. Door sneller tot de kern van de persoon te komen, patronen te herkennen of benoemen, voelt de kandidaat dat het over hem/haar gaat.

Coach Jort Schulting



Algemeen

Het Veerkracht & Groei rapport maakt onderdeel uit van de productrange van L&D Support.

Naast deze individuele inzage, bieden wij relatie-inzichten tussen 2 personen, inzichten in de mate van teamveerkracht en populatie inzichten over de mate van veerkracht. De basis hiervan is een wetenschappelijke (EPPA) gevalideerde beproefde online tool. Dit meetinstrument is door L&D Support BV in eigen beheer ontwikkeld en succesvol ingezet bij diverse gerenommeerde partners en organisaties in met name Nederland en Duitsland.



Het duwtje in de rug om in actie te komen.

De kracht van het rapport en het terugkoppelgesprek zit in het creëren van een moment om eens echt stil te staan bij hoe iemand in zijn vel zit. Het werkt vaak verhelderend en door zaken bespreekbaar te maken en door te vragen naar wat er speelt op diverse niveaus geeft het de deelnemer (zelf)inzicht. Dit kan iemand helpen om (eerder) in actie te komen, dat kan zijn om iets te doen, maar ook om juist iets te laten.

De aanpak is een gevalideerde meting. Dit in combinatie met een gesprek geeft soms net het duwtje in de rug dat iemand nodig heeft om in actie te komen, dit kan voorkomen dat iemand uitvalt.

Coach Alexandra Herman de Groot



Voor meer informatie over selectie, neem direct contact op via:
info@LDSupport.nl | 020—6645002