

Test: Hoe staat het met jouw vitaliteit?



Hoe is het met jouw vitaliteit gesteld? Vul de test in en ontdek wat goed loopt en waar belangrijke aandachtspunten liggen.

Stellingen

1 = helemaal mee oneens..... 5 = helemaal mee eens

		1	2	3	4	5
1	Ik ben tevreden over de hoeveelheid uitdaging in mijn werk					
2	Ik beleef plezier aan mijn werk					
3	Ik heb het gevoel dat mijn werk ertoe doet					
4	In mijn werk heb ik een goede balans tussen inspanning en ontspanning gevonden					
5	Ik ben mij bewust van mijn sterke kanten en zwakke kanten					
6	Mijn werk past bij mijn talenten					
7	Fysiek ben ik goed in balans					
8	Ik kan mijn creativiteit kwijt in mijn werk					
9	Ik ben continu bezig met leren en groeien					
10	De samenwerking met mijn collega's verloopt goed					
11	Het lukt me om in mijn werk mijn beloften na te komen					
12	Ik heb voldoende energie om mijn werk goed uit te voeren					
13	Ik krijg voldoende ruimte om mezelf te ontwikkelen in mijn werk					
14	Ik kan mijn werk fysiek goed aan					
15	Ik ervaar voldoende steun en waardering van mijn leidinggevende					
16	Ik ben trots op mijn werk					

Uitslag

Hoofd	Score
Stelling 1	
Stelling 8	
Stelling 9	
Stelling 13	
Totaal /4 =

Lichaam	Score
Stelling 4	
Stelling 7	
Stelling 12	
Stelling 14	
Totaal /4 =

Hart	Score
Stelling 2	
Stelling 5	
Stelling 10	
Stelling 15	
Totaal /4 =

Ziel	Score
Stelling 3	
Stelling 6	
Stelling 11	
Stelling 16	
Totaal /4 =

Interpretatie scores

Binnen vitaliteit onderscheiden we vier dimensies: hoofd, hart, lichaam en ziel. Per dimensie komt er een "rapportcijfer" uit op een schaal van 1 tot 5. Scoor je een 1 of 2 op een onderdeel dan moet je hieraan meer aandacht besteden. Bij een 3 scoor je gemiddeld. Heb je een 4 of 5 dan heb je dit onderdeel al goed ontwikkeld.

Hieronder lees je wat de vier dimensies betekenen.

Hoofd

In deze mentale dimensie horen de volgende elementen:

- * Creatief en uitdagend werk
- * Ruimte om te leren en jezelf te ontwikkelen
- * Persoonlijke groei

Hart

In deze sociaal-emotionele dimensie horen de volgende elementen:

- * Passie en plezier in het werk
- * Zelfbewustzijn van onze vrijheid en de kracht om te kiezen
- * Goede samenwerkingsrelaties en steun van collega's en leidinggevende

Lichaam

In deze fysieke dimensie horen de volgende elementen:

- * Rust en ontspanning, stressmanagement
- * Regelmatige lichaamsbeweging
- * Verstandige voeding

Ziel

In deze spirituele dimensie horen de volgende elementen:

- * Ertoe doen
- * Betekenisvol en nuttig bezig zijn
- * Op een eerlijke en integere manier je werk kunnen doen



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken