

## Ace! Management Partners

Training • Coaching • Consulting • Interim Management



Den Haag • Amsterdam • Den Bosch • Rotterdam  
Zwolle • Utrecht • Arnhem • Amersfoort • Breda  
Eindhoven • Maastricht • Brussel • Antwerpen

## Ace! Zelftest Stressbestendigheid



# Ace! Management Partners

Training • Coaching • Management Consulting • Interim Management

## Inhoudsopgave

INHOUDSOPGAVE .....	2
HOE STRESSBESTENDIG BENT U?.....	2
BEREKEN UW SCORE .....	3
DISCLAIMER.....	4

## Hoe stressbestendig bent u?

Voor u verder leest staan we even stil bij het nu met je gaat. Hoe stressbestendig bent je op dit moment? Geef van iedere bewering aan in hoeverre deze op u van toepassing is. Beantwoord de vragen zo eerlijk mogelijk.

**Actie** ► Maak een keuze uit de volgende vier antwoorden:

- A. Klopt helemaal niet
- B. Klopt af en toe
- C. Klopt vrij vaak
- D. Klopt helemaal

	A	B	C	D
1. Ik ben nooit helemaal tevreden met wat ik heb bereikt.	0	0	0	0
2. Ik raak snel geïrriteerd door anderen.	0	0	0	0
3. Ik heb haast bij het afhandelen van zaken.	0	0	0	0
4. Ik ben vaak onzeker van mijzelf	0	0	0	0
5. Ik maak me lang zorgen om wat er is gebeurd.	0	0	0	0
6. Ik kan mijn emoties moeilijk uiten.	0	0	0	0
7. Ik zie de toekomst somber in.	0	0	0	0
8. Ik heb de neiging te piekeren bij teleurstellingen.	0	0	0	0
9. Ik kan ook in mijn vrije tijd moeilijk afstand nemen.	0	0	0	0
10. Ik aarzel lang bij beslissingen.	0	0	0	0
11. Ik wind me snel op.	0	0	0	0
12. Ik voel me vaak eenzaam.	0	0	0	0
13. Ik ben erg gevoelig voor weersomstandigheden.	0	0	0	0
14. Ik ben vaak ontevreden over mijn werkprestaties.	0	0	0	0
15. Ik ben snel ongeduldig.	0	0	0	0
16. Ik vind dat ik teveel rook.	0	0	0	0
17. Ik heb te weinig zelfvertrouwen.	0	0	0	0
18. Ik kan niet goed nadenken in moeilijke situaties.	0	0	0	0
19. Ik voel me opgejaagd in mijn werk.	0	0	0	0
20. Ik slaap niet goed.	0	0	0	0
21. Ik drink meer dan goed voor me is.	0	0	0	0
22. Ik kom moeilijk tot rust.	0	0	0	0
23. Ik kom lichaamsbeweging tekort.	0	0	0	0
24. Ik kan me slecht concentreren.	0	0	0	0
25. Ik ben erg gevoelig voor lawaai.	0	0	0	0
26. Ik heb regelmatig last van klamme handen.	0	0	0	0
27. Ik kan slecht tegen kritiek.	0	0	0	0
28. Ik schrik vaak overmatig.	0	0	0	0
29. Ik wantrouw veel mensen om mijn heen.	0	0	0	0
30. Ik heb vaak last van darm en maagklachten.	0	0	0	0
31. Ik laat mijn leven teveel door anderen beheersen.	0	0	0	0
32. Ik ben snel door anderen of door gebeurtenissen ontroerd.	0	0	0	0
33. Ik ben gauw bang.	0	0	0	0
34. Ik heb vaak tijd tekort.	0	0	0	0

# Ace! Management Partners

Training • Coaching • Management Consulting • Interim Management

## Bereken uw score

Tel het aantal malen dat u A tm D antwoordde en vul de tellingen in in de tabel. Vermenigvuldig nu uw uitkomsten met 0, 1, 2 of 3. Tel vervolgens uw totaalscore op, en kruis uw totaal in de 2<sup>e</sup> tabel aan. Indien u bijvoorbeeld 57 of 58 scoort, kruis dan zowel 55 als 60 aan.

	A	B	C	D
Aantal antwoorden				
Vermenigvuldig met	0	1	2	3
Uitkomst	0			
Totaal A+B+C+D				

Score	
105	
100	
95	
90	
85	Grote kans op klachten of problemen. Er is sprake van een ongezonde situatie. Begeleiding van buitenaf kan noodzakelijk zijn.
80	
75	
70	
65	
60	
55	
50	Uw stress wordt storend, actie is nodig.
45	
40	U hebt waarschijnlijk last van beginnende stress. U zult actiever aan uw stress moeten werken.
35	
30	
25	U heeft voldoende stress bestendigheid maar u moet toch iets meer aan uw zwakke punten doen.
20	
15	
10	U hebt een hoge stressbestendigheid.
5	
0	



### Disclaimer

Tenzij anders vermeld berust het copyright op deze test bij de uitgever Ace! Management Partners. Niets van deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand of openbaar gemaakt, op welke wijze en in welke vorm dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en de auteurs.

De gebruiker mag de informatie op het scherm bekijken en afdrucken voor persoonlijk gebruik. Hoewel de inhoud van deze test met de grootste zorgvuldigheid is samengesteld, zijn de auteur en de uitgever niet aansprakelijk voor fouten en of schade die uit het gebruik of de (gedeeltelijke) toepassing van de informatie, direct of indirect, het gevolg zou kunnen zijn. De tests zijn niet bedoeld als een advies. Ace! Management Partners kan immers niet beoordelen of toepassing van de informatie in uw organisatie en in uw specifieke situatie, verstandig is.

De informatie kan op elk moment zonder voorafgaande aankondiging gewijzigd worden. Door deze test te gebruiken gaat de gebruiker automatisch akkoord met deze voorwaarden en is hij verplicht het copyright te respecteren.

Trainingslocaties: Den Haag • Amsterdam • Den Bosch • Rotterdam • Eindhoven  
Utrecht • Zwolle • Amersfoort • Breda • Arnhem • Maastricht • Brussel • Antwerpen

Office: Kersenberg 32 • 4708KC Roosendaal • T 0165 396108 • F 0165 396195  
K.v.K Breda 20.10.1441 • Rabobank 18.43.56.717 • BTW nl1552.799.32.b01  
info@ace-management-partners.nl • www.ace-management-partners.nl