

Test - Hoe stressbestendig bent u?

Stressbestendigheid is noodzakelijk in veel functies. Dat geldt niet alleen voor leidinggevenden en managers. Maar dat geldt in zoveel meer functies waar gewerkt wordt met harde deadlines en waar presteren onder tijdsdruk een grote rol speelt.

Wie stressbestendig is houdt overzicht en inzicht ook als er tijdsdruk ontstaat. Hij/zij houdt het hoofd als het ware koel en laat zich niet leiden door gevoel of emotie. Het is de situatie overzien, ook als er complexe en moeilijke situaties zijn en er naar handelen op adequate wijze. Omgaan met tegenslag is een voorwaarde voor stressbestendigheid maar ook met onverwachte of ongewenste situaties. U moet goed kunnen incasseren en relativieren ook al is er sprake van crisis of teleurstelling.

Voor u verder leest staan we even stil bij het nu met je gaat. Hoe stressbestendig bent je op dit moment?

Voorbeelden van gedrag dat bij (de competentie) stressbestendigheid hoort:

- U houdt het hoofd koel wanneer er tegenslag is.
- U houdt overzicht ook bij tijdsdruk of wanneer u bepaalde deadlines moet halen.
- Bij kritiek die u ontvangt blijft u kalm.
- Wanneer er van alle kanten aangedrongen wordt blijft u rustig en vriendelijk.
- U laat u niet in de war brengen door anderen.
- U houdt structuur in uw werk.
- Bij onrust in uw team weet u de zaak snel te kalmeren ook al zijn er tegenstrijdige belangen.
- U denkt in oplossingen wanneer er klachten komen van klanten.
- Indien nodig wijzigt u de koers en stelt u uw werkwijze bij.
- U weet goed te plannen en te organiseren.
- U kunt onder alle omstandigheden keuzes maken en prioriteiten stellen.
- U bent niet gevoelig voor negatieve prikkels uit de omgeving.
- U bent niet snel uit het veld geslagen maar u blijft vasthoudend en vastberaden.

Testvragen

Opdracht ► Maak per stelling een keuze uit de vier antwoorden A-D (kleur het desbetreffende rondje in), en tel vervolgens op hoe vaak u A, B, C of D hebt gekozen:

- 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 |

Aantal A's: _____

Aantal B's: _____

Aantal C's: _____

Aantal D's: _____

Bereken uw score

Opdracht ► Neem het aantal malen dat u A tm D antwoordde over in onderstaande tabel (in de rij 'aantal antwoorden'). Vermenigvuldig nu uw uitkomsten met 0, 1, 2 of 3 zoals in de tabel aangegeven wordt. Tel vervolgens uw totaalscore (B+C+D) op, en kruis uw totaal in de 2^e tabel aan (in de kolom 'score'). Indien u bijvoorbeeld 57 of 58 scoort, kruis dan zowel 55 als 60 aan.

| | A | B | C | D |
|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Aantal antwoorden | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Vermenigvuldig met | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Uitkomst | 0 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Totaal A+B+C+D | <input type="text"/> | | | |

| 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 | |
| 5 | U hebt een hoge stressbestendigheid. |
| 0 | |

Meer Ace! Tests

Ga naar www.ace-management-partners.nl (menukeuze 'Gratis zelftests') voor meer tests:

- Assertiviteit
- Big 5 persoonlijkheidstest
- Burn-outpreventie
- Coaching
- Communicatiestijlen
- Conflicthantering
- Enneagram
- Klantgerichtheid
- Leerstijlentests
- Listener preference profile
- Managementrollen Quinn
- Myers Briggs Type Indicator (MBTI)
- Omgaan met weerstand
- Roos van Leary
- Stijl van leidinggeven
- Stressbestendigheid
- Teamrollen
- Timemanagement
- Vergadereffectiviteit

Ace! Management Partners
Kersenberg 32
4708KC Roosendaal
T 0165 396108 (ma-za)

M info@ace-management-partners.nl
W www.ace-management-partners.nl

Trainings- en coachingslocaties in Den Haag,
Amsterdam, Den Bosch, Rotterdam (2),
Eindhoven, Utrecht (2), Amersfoort, Breda,
Arnhem, Maastricht, Brussel en Antwerpen.

