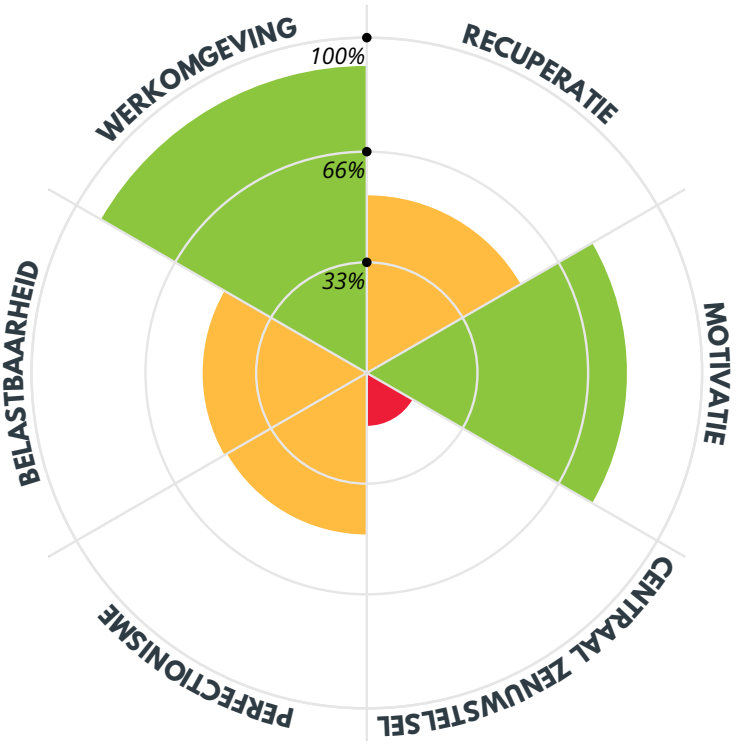
MYMINDSCAN

Resultaten

VOORBEELDRAPPORT - 25 september 2019

Zes factoren van je Mental Health Index

- Motivatie, werkomgeving
- Recuperatie, perfectionisme, belastbaarheid
- Centraal zenuwstelsel



BELASTBAARHEID

Je hebt een gemiddelde score inzake belastbaarheid. Je kan de wereld aan, maar niet altijd alles. Prioritiseer en relativeer op tijd en stond.

PERFECTIONISME

Je energiepeil is half vol: je hebt een (iets te) stevige graad van perfectionisme. Je streeft bij voorkeur naar perfectie. Alleen het beste resultaat is goed genoeg en als je dat niet haalt, verwijt je jezelf dat je onvoldoende je best hebt gedaan. Ook al is dit niet terecht. Omdat het onmogelijk is om altijd en overal het allerbeste resultaat te bereiken, stel je jezelf regelmatig teleur. Je twijfelt soms aan jezelf, bent zelfkritisch en je laat je zelfwaardering afhangen van je prestaties. Laat je begeleiden door een coach als je wilt bewegen naar gezond perfectionisme.

WERKOMGEVING

De druk die je vanuit je werkomgeving ervaart is prima e de mate van belasting is acceptabel. Er kan in een normaal en duurzaam tempo gewerkt worden.

RECUPERATIE

Je recuperatievermogen is gemiddeld. Je bent weerbaar maar je kan toch te lijden hebben onder bepaalde stressvolle zaken. Je kan dit trainen, eventueel onder begeleiding.

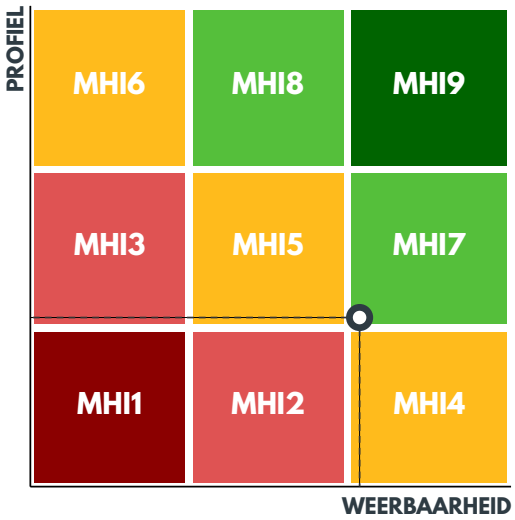
MOTIVATIE

Je bent zeer gemotiveerd. Proficiat. Doe zo verder! Motivatie is een belangrijke motor om je werk goed te doen en je goed te voelen.

CENTRAAL ZENUWSTELSEL

Je scoort laag inzake je centraal zenuwstelsel. Dat kan erop wijzen dat je centraal zenuwstelsel op dit moment zwaar onder druk staat. Je lichaam kan ten gevolge van langdurige stress onvoldoende herstellen en recupereren. Dit kan aanleiding geven tot allerlei lichamelijke en geestelijke klachten. Ons advies is om bi een aanhoudend klachtenpatroon of uit voorzorg met je huisarts te overleggen. Je laat je best begeleiden door e coach om je stressrespons terug in orde te brengen.

Profiel en weerbaarheid



Mentaal paspoort

JOUW PERSOONLIJKHEIDSTTYPE

Persoonlijkheidstype:

ARTIEST

Typevoorbeeld: Marilyn Monroe

De **Artiest** zoekt continu naar prikkels en uitdagingen, en hij geeft er de voorkeur aan om van dag tot dag te leven:

- Hij is speels in zijn menselijke relaties.
- Ze willen hun kwaliteiten en talent tonen door middel van acties op het veld (wedstrijden).
- Laten zien dat ook resultaten halen leuk kan zijn is een belangrijk inzicht voor hen.
- Een belangrijke bron van stress kan verveling (bv. traditionele en eenvoudige trainingsvormen) zijn.

ANDERE PERSOONLIJKHEIDSTTYPES

Persoonlijkheidstype:

BEWAKER

Typevoorbeeld: Moeder Teresa

Persoonlijkheidstype:

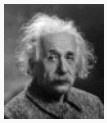
IDEALIST

Typevoorbeeld: Martin Luther King

Persoonlijkheidstype:

RATIONALIST

Typevoorbeeld: Albert Einstein



Advies

MHI7: Goede en stabiele mental health

Je vertoont een erg goede en vooral stabiele mental health index, wat een grote mate van weerbaarheid, controle en mentale drive impliceert. Doe zo verder!

Je ervaart over het algemeen een goed hanteerbaar niveau van mentale of fysieke belasting in je dagdagelijkse doen en laten. Deze mag niet structureel te hoog zijn maar ook niet te laag omdat we willen blijven groeien.

Je ervaart over het algemeen voldoende steun vanuit de omgeving, en je leefwereld biedt voldoende middelen en ruimte om goed en duurzaam te functioneren. Je krijgt meestal voldoende tijd om te recupereren na een zware of belastende inspanning waardoor je weerbaarheid op dit moment piekt. Maak er gebruik van om te genieten en creatief te zijn, maar blijf waakzaam voor de uitdagingen die op je af kunnen komen.

Copyright 2019 © oTHor