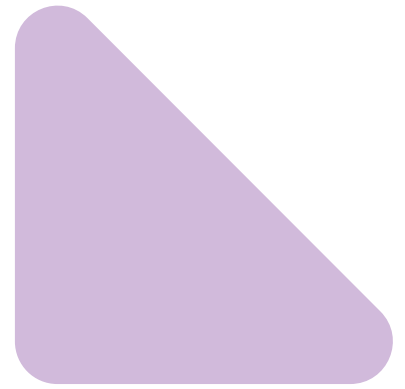


# Flexitest



We leven in een snel veranderende wereld. Veranderingen vragen aanpassing en doen een beroep op je draagkracht. Ze kunnen veel stress veroorzaken. Flexibiliteit kan je helpen te voldoen aan de eisen die gesteld worden en de stress onder controle te houden. Kun je je snel aanpassen? Kun je veranderingen goed aan?

		<b>Nooit</b>	<b>Zelden</b>	<b>Soms</b>	<b>Vaak</b>	<b>Heel vaak</b>
1	Ik laat mezelf snel ontmoedigen.					
2	Als een situatie verandert, pas ik mijn plannen aan.					
3	Als ik niet weet wat me te wachten staat, maak ik me zorgen.					
4	Als iets niet werkt, zoek ik een andere manier.					
5	Ik vertrouw op mijn eigen oordeel.					
6	Ik accepteer mijn fouten want ik leer ervan.					
7	Als iets niet lukt wat ik graag wilde, dan ben ik daar snel weer overheen.					
8	Als een situatie een verandering vereist, dan voel ik me ongemakkelijk.					
9	Als ik faal, dan zit ik daar lang over in.					
10	Ik kan dingen die ik geleerd heb toepassen in een nieuwe situatie.					

## Je score

Bij vraag 1, 3, 8, 9 (groen):

- Nooit = 0 punten
- Zelden = 1 punt
- Soms = 2 punten
- Vaak = 3 punten
- Heel vaak = 4 punten

Bij vraag 2, 4, 5, 6, 7, 10:

- Nooit = 4 punten
- Zelden = 3 punten
- Soms = 2 punten
- Vaak = 1 punt
- Heel vaak = 0 punten

### 18 punten of meer

De uitslag laat zien dat situaties die vragen om aanpassing een behoorlijk beroep doen op je draagkracht. Je loopt dan de kans stressklachten te ontwikkelen door de druk die je voelt. Je bent iemand die zich snel zorgen maakt en hebt wellicht weinig zelfvertrouwen. Dit zegt niets over je intelligentie of potentiële mogelijkheden: veel van ons gedrag en onze gedachten over onszelf zijn aangeleerd. Je kunt ze veranderen en vaardigheden leren zodat je beter bent opgewassen tegen stressvolle situaties, zoals veranderingen! Bijvoorbeeld door een training 'Omgaan met verandering' of 'Stresshantering' of [individuele stresscoaching](#). Corporatiemedewerkers kunnen ook gratis gebruikmaken van de gratis [online cursus voor stressmanagement](#).

### 11 t/m 17 punten

Volgens de test leveren nieuwe situaties die om aanpassing vragen je soms de nodige stress op. Dit betekent niet dat je geheel verloren bent als er veranderingen zijn. Je bezwijkt waarschijnlijk niet snel onder de druk, maar je voelt je er niet altijd even goed tegen opgewassen. Gelukkig kun je je vaardigheden verbeteren via [individuele stresscoaching](#) of gebruikmaken van de gratis [online cursus voor stressmanagement](#).

### 0 t/m 10 punten

Volgens de uitslag van de test kun je je uitstekend aanpassen. Je beschikt over flexibiliteit en zelfvertrouwen. Dat maakt dat je over het algemeen goed kunt omgaan met stressvolle situaties. Je bezwijkt niet onder de druk en beweegt mee met veranderingen. Gefeliciteerd! Waarschijnlijk heb je geen moeite met zelfreflectie en zul je ook in de toekomst open blijven staan voor nieuwe inzichten. Misschien kun je anderen hiermee helpen?

*Bron: Fonds Psychische Gezondheid*