

INCLUSIE **MONITOR**



ZelfScan

Voorbeeld Rapportage

8 mei 2023

Inleiding

Dit is de uitslag van jouw ZelfScan. Hierin staat beschreven wat jij belangrijk vindt, wat voor jou essentiële waarden zijn en waarom jij bepaalde keuzes maakt. Deze persoonlijke waarden worden bijvoorbeeld gevormd door principiële of persoonlijke overtuigingen, opvoeding of eerdere ervaringen. Ze zijn van invloed op jouw gedrag, hoe je omgaat met situaties en anderen en daarmee ook op hoe anderen jou ervaren.

Met de uitslag van de ZelfScan ben je in staat om objectief en waarde vrij jezelf te oriënteren en te reflecteren. Hierdoor ontstaat er bijvoorbeeld ruimte voor meer wederzijds begrip, maar ook ruimte om over soms zeer complexe of gevoelige onderwerpen met elkaar te spreken, zonder vooroordelen of anderen te veroordelen.

Waarom gedragen mensen zich zoals ze zich gedragen?

Overall waar je gaat zie je gedrag. Gedrag is het geheel aan acties van de mens en bepaalt hoe we met situaties omgaan. Hierin kan er een onderscheid gemaakt worden tussen het zichtbare gedrag, zoals waar te nemen is door de omgeving, en het onzichtbare gedrag, zoals denken en voelen. In dit rapport wordt de werking van gedrag in kaart gebracht aan de hand van de DilemmaMethode. Binnen deze methode kijken we naar hoe gedrag tot stand komt vanuit vier onderdelen, namelijk het hoofd, het hart, de raderen en de voeten. Het is hierbij van belang dat er wordt gekeken naar de interactie tussen de onderdelen. In onderstaand diagram wordt dit verder toegelicht. In de ZelfScan ligt de focus op de raderen.



HET HOOFD

Het hoofd: hiermee wordt duidelijk gemaakt wat jouw gedachten en overtuigingen zijn en welke prioriteiten jij stelt vanuit logica, ratio, gedachten en oordeelsvorming. Kortom, wat jij begrijpt, beredeneert, weet en wat voor jou feitelijk waar is.

HET HART

Het hart: hiermee wordt duidelijk gemaakt wat jij voelt, ervaart en aanvoelt en wat jou motiveert en energie oplevert. Maar ook wat jou energie kost, irriteert of afremt. Kortweg gezegd jouw intrinsieke motivatie.

DE RADEREN

De raderen: hiermee wordt duidelijk gemaakt wat jouw persoonlijke waarden zijn die bepalend zijn voor jouw gedrag. Deze worden in kaart gebracht met behulp van de InclusieWaarden.

DE VOETEN

De voeten: hiermee wordt duidelijk gemaakt hoe jij momenteel in het leven staat. Het biedt inzicht in de balans draagkracht versus draaglast, waardoor direct zichtbaar is waar bijvoorbeeld jouw energielek zit. Kortweg gezegd wordt jouw persoonlijke mentale balans opgemaakt.

Over Inclusie

Inclusie is een belangrijk onderwerp op elke plek waar mensen met elkaar samenwerken en het begint en eindigt bij gedrag. Zo gaat inclusiviteit over het betrekken en gelijk behandelen van individuen, ongeacht onderscheidende kenmerken die zij bezitten. Dit maakt dat inclusie niet alleen van toepassing is op minderheidsgroepen, elk individu bezit immers onderscheidende kenmerken. Door te kijken naar achterliggende oorzaken van het eigen gedrag en het gedrag van anderen, ontstaat er ruimte voor openheid en voor het bespreken van soms zeer complexe of gevoelige onderwerpen met elkaar.

InclusieWaarden

In dit hoofdstuk worden de acht Inclusiewaarden besproken. Deze waarden brengen belangrijke gedragspatronen in kaart, die verband houden met inclusiviteit, in actie komen, openheid en het nemen van zelfregie. Elke waarde bevat twee uitersten die recht tegenover elkaar staan en elk uiterste kent talenten en valkuilen. We geven hier geen feitelijke weergave van waar jij staat tussen de twee uitersten, maar we beschrijven hier hoe jij dit zelf ervaart.

Temperament

Temperament is een basaal onderdeel van de persoonlijkheid van een individu, welke tot op zekere hoogte erfelijk is en de gemoedstoestand en de mate van levendigheid van jouw karakter en ook het levenspatroon bepaalt. Het gaat hierbij om de mate van enthousiasme of de felheid waarmee jij op prikkels reageert en de energie die hierbij vrijkomt, niet te verwarren met introversie of extraversie.

In de dagelijkse praktijk biedt het inzicht in de mate waarin jij als vurig, uitbundig en vol hartstocht in het leven staat of juist behoedzaam, voorzichtig en bescheiden bent. Iemand met een hoge score op temperament wordt vaak ervaren als gepassioneerd, snel enthousiast, temperamentvol en makkelijk te verleiden, echter het kan ook doorslaan in driftig, onbezonnen, ongeremd, aanvallend of -in negatieve zin- agressief gedrag. Iemand met een lage score op temperament wordt vaak ervaren als alert, oplettend, diplomatiek en bescheiden, echter het kan ook doorslaan in afwachtend, geremd, geraffineerd of -in negatieve zin- stiekem of manipulatief gedrag.



Jij scoort erg hoog op Temperament.

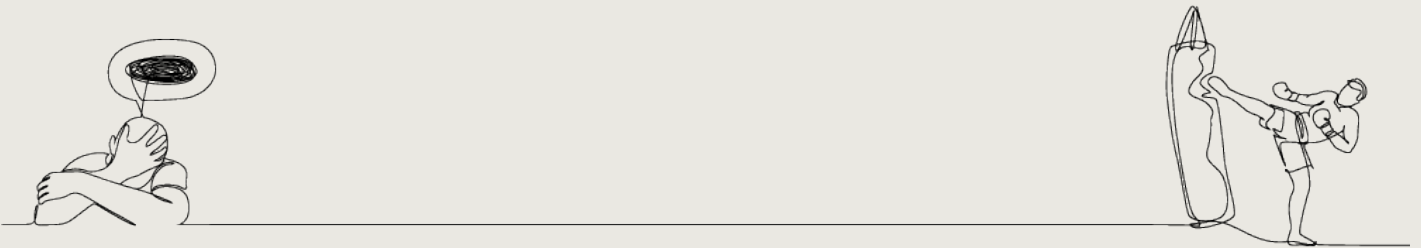
Hiermee geef jij aan dat jij vaak erg bevlogen, energiek en vol passie en hartstocht in het leven staat.

In positieve zin kan jouw gedrag door anderen ervaren worden als enthousiast, gedreven en gepassioneerd, echter als er sprake is van stress, verhoogde druk of tegenstellingen kan jouw gedrag soms makkelijk doorslaan, bijvoorbeeld kan jij dan ongeremd, primair of driftig en aanvallend reageren. En als de druk oploopt, vaak heb jij jezelf dan niet meer voldoende in de hand, waardoor anderen jouw gedrag bijvoorbeeld als agressief ervaren.

Coping

Coping is de wijze waarop jij omgaat met stress, problemen en tegenslag of met omgevingsdruk. Het is afgeleid van de Engelse term 'to cope with', wat letterlijk betekent 'kunnen omgaan met of opgewassen zijn tegen'. Coping ontwikkelt zich in de loop der jaren, vaak sterk afhankelijk van het karakter, maar vooral ook vanwege allerlei omgevingsinvloeden en het gedrag van anderen uit de directe leefomgeving of invloedssfeer. In ieder geval gaan mensen verschillend om met moeilijke omstandigheden en tegenslagen, niet alleen privé, maar ook op school, het werk of anderszins. Ook gaat iedereen anders om met stress, kritiek of een slechte beoordeling. Hierbij worden verschillende emoties en gevoelens opgeroepen, zoals boosheid, schaamte, angst, verdriet, wanhoop, machteloosheid of somberheid, waar verschillend op wordt gereageerd, zoals steun zoeken bij vrienden of bekenden, direct de aanval kiezen, klagen of vluchten in drank of drugs gebruiken om alles even te vergeten.

Bij een lage score wordt jouw gedrag door anderen vaak ervaren als defensief, vermijdend en ontkennend tot berustend of depressief gedrag. Bij een hoge score wordt jouw gedrag vaak ervaren als aanvallend, vechtend tot zelfs agressief gedrag. Bij een min of meer neutrale score omschrijven anderen jouw gedrag bijvoorbeeld als rationeel, logischerwijs of anticiperend gedrag, wat vaak als tactisch, gewenst of als min of meer verstandig wordt ervaren.



Berustend

Defensief

Situationeel

Primair

Agressief

Jij scoort hoog op Coping.

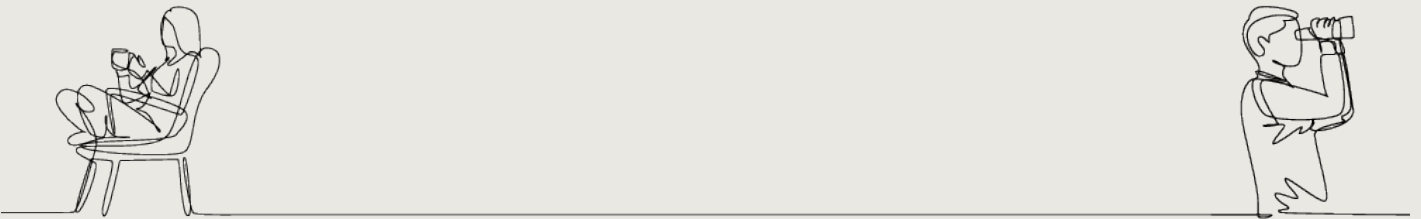
Jij geeft met deze score aan dat jij vaak snel en te direct in actie komt, want jij laat niet over je heenlopen. Jij wacht meestal niet lang af, zeker als jij wordt uitgedaagd kost het jou veel energie om jezelf in te houden.

Ervaar jij tegenstellingen, druk en spanning, soms al snel ervaar jij allerlei tegenstrijdige gevoelens en emoties en vaak kost het jou veel energie en kracht om jezelf te beheersen of in te houden. En ben jij geprikkeld, geïrriteerd of word jij uitgedaagd, dan is er soms niet zoveel voor nodig en jij wordt boos of reageer jij jouw frustraties af. Jouw gedrag kan dan door anderen bijvoorbeeld als agressief ervaren worden, terwijl jij alleen maar voor jezelf of jouw belang opkomt. In ieder geval hangt er dan vaak veel spanning in de lucht en als er ook nog eens hormonen of belangentegenstellingen een rol spelen, dan heb jij jezelf niet altijd voldoende in de hand.

Oriëntatie

Oriëntatie geeft een goed beeld hoe jij in het leven staat en omgaat met tradities, overtuigingen, gewoonten en gebruiken, maar ook hoe jij jezelf opstelt jegens anderen, andersdenkenden, bijvoorbeeld indien er sprake is van verschillen in normen, waarden en gebruiken.

Een lage score op Oriëntatie duidt op een jezelf richten naar hoe het vroeger was, het verleden en naar hetgeen vertrouwd voelt, bekend is of waar jij zekerheid aan ontleent, maar ook een zekere angst of weerstand om het bekende en vertrouwde los te laten. Een hoge score daarentegen duidt op een jezelf vooral richten naar de toekomst, hoe het anders of beter kan, waarbij jij dan vaak weerstand ervaart jegens de status quo, tradities, kaders of cultuurwaarden.



Fundamenteel

Conservatief

Neutraal

Progressief

Opstandig

Jij scoort hoog op Oriëntatie.

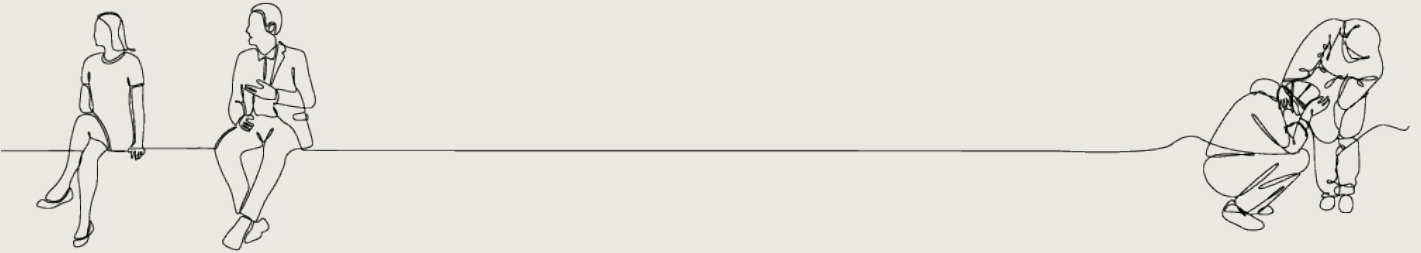
Hiermee geef jij aan dat jij soms weinig waarde hecht aan wat vertrouwd, bekend en veilig voelt en jij hebt niet noodzakelijkerwijs behoefte aan een gevoel van zekerheid en duidelijkheid. Traditionele waarden, familie, gewoonten en gebruiken, maar ook culturele waarden, spelen niet of nauwelijks een rol van betekenis en meestal ben jij ook niet echt gevoelig voor afkomst, herkomst en prestige.

Ervaar jij druk en spanning, vaak ben jij dan meer gericht op dat het anders moet of op wat er beter kan en meestal ben jij dan ook meer kritisch en alert op allerlei tradities, gewoonten en gebruiken. En ook al ervaar jij soms ook graag een gevoel van zekerheid, vaak weerhoudt het je niet om kritisch na te denken en vaak ben jij dan ook bereid om jouw horizon te verbreden en als het moet pas jij je gewoon aan. In ieder geval word jij vaak meer alert als jij herinnerd wordt aan hoe het vroeger was, liever ervaar jij perspectief, verbetering of kijk jij hoe het anders kan. In ieder geval sta jij open voor verandering, ontwikkeling, kansen en het benutten van mogelijkheden.

Empathie

Empathie geeft een goed beeld van de mate waarin jij je een voorstelling kunt vormen van de belevingswereld van de ander. Het geeft inzicht in hoeverre jij gedreven bent om je in te leven in de gevoelens van de ander, interesse toont en je kunt voorstellen en wil begrijpen wat er in de ander omgaat.

Een hoge score op Empathie duidt op het tonen van interesse en belangstelling in wat er in de ander omgaat, wat ook kan doorslaan in bijvoorbeeld gevoelens van bezorgdheid en het vermijden van de confrontatie. Een lage score duidt op een gereserveerde of zakelijke benadering en een terughoudendheid ten aanzien van uitingen van betrokkenheid, wat ook kan doorslaan in een afstandelijke houding jegens anderen.



Afstandelijk

Gereserveerd

Formeel

Betrokken

Bezorgd

Jij scoort hoog op Empathie.

Met deze score geef jij aan dat jij vaak een betrokken en geïnteresseerde houding inneemt jegens anderen. Jij bent gedreven om je een voorstelling te maken van wat er in de ander omgaat en jij toont vaak veel interesse in de ander. Hierbij laat jij meestal jouw gevoel meespreken en jouw intuïtie is dan jouw kompas. Vaak pas jij jouw houding en jouw manier van communiceren hierop aan en jij laat ook merken dat jij de ander helpen wil, meeleeft of je kunt verplaatsen in de ander. In ieder geval wil jij graag kunnen anticiperen op de gevoeligheden of interesses van de ander, bijvoorbeeld wil jij graag voorkomen dat de ander in de weerstand schiet.

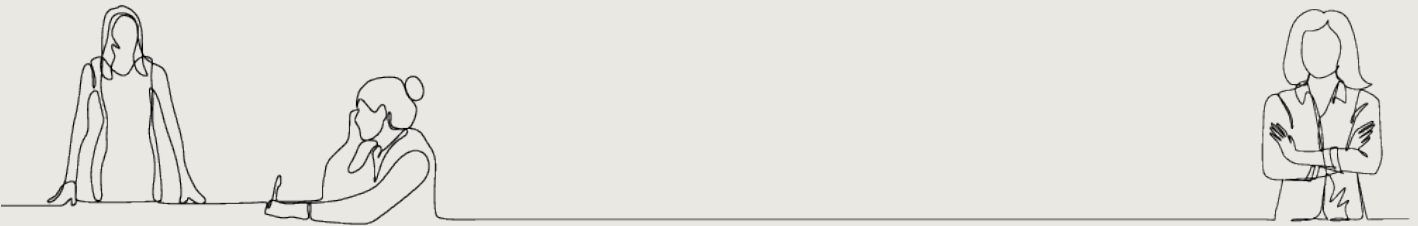
Jij toont vaak niet alleen belangstelling voor de ander, jij kunt jezelf vaak ook verplaatsen in de ander, maar jij wil ook begrijpen wat iets met anderen doet. Ook wil jij graag voorkomen dat er een conflict ontstaat, maar tegelijkertijd wil jij ook behulpzaam zijn, toon jij begrip of verplaats jij jezelf desnoods in de positie van de ander. In ieder geval wil jij een positieve bijdrage kunnen leveren, maar tegelijkertijd weet jij niet altijd precies wat jij concreet kunt doen.

In ieder geval toon jij jezelf al snel betrokken, maar vaak ook bezorgd, waarbij jij als de druk oploopt soms onvoldoende oog hebt voor de feitelijke, formele of zakelijke aspecten. Of spelen persoonlijke gevoelens en interesses een (te) sterke rol, waardoor betrokkenheid uiteindelijk kan doorslaan in bezorgdheid, een gevoel van onmacht of ervaar jij een gevoel van medelijden, iets waar de ander meestal niet op zit te wachten. Bijvoorbeeld als er simpelweg iets opgelost moet worden, concreet gedaan moet worden of als er gewoon moet worden ingegrepen.

Cultuur

Cultuur geeft inzicht in de mate waarin jij gericht bent op autoriteit, gezag en hiërarchie of juist gericht bent op gelijkwaardigheid, een eigen inbreng en eigen mening of oordeelsvorming. Het geeft een goed beeld in hoeverre jij gericht bent op jezelf schikken naar instructies, anderen ondersteunen, concrete opdrachten of juist gericht bent op inspraak, eigen ideeën of democratische besluitvorming. Het geeft inzicht in het spanningsveld tussen gezag en autoriteit versus inspraak en autonomie, tussen enerzijds een top-down benadering, gericht op eenduidige instructies, feitelijk beoordelen en een strakke communicatie versus eigen ideeën en gedachten. Of dat jij een meer neutrale houding aanneemt vanuit bijvoorbeeld gelijkwaardigheid.

Een lage score geeft aan dat jij jezelf conformeert aan gezag en leiding en vooral prijs stelt op duidelijkheid, concrete taken en instructies. Een hoge score daarentegen geeft aan dat jij je niet laat leiden, beoordelen of beïnvloeden door anderen, maar jij vooral zelf bepaalt en ook graag zelf beslist.



Onderdanig

Inschikkelijk

Diplomatiek

Liberaal

Autonoom



Jij scoort erg hoog op Cultuur.

Jij geeft met deze score aan dat jij zelf beslist en ook zelf bepaalt waar jij jouw aandacht, tijd en jouw energie in steekt en jij laat je ook niet of nauwelijks door anderen adviseren, leiden, beïnvloeden of beoordelen. Ook sta jij erg kritisch ten opzichte van gezag en autoriteit en jij accepteert niet of nauwelijks een vorm van leiding of beoordeling. Ook sta jij vaak erg kritisch ten opzichte van bijvoorbeeld democratische besluitvorming, want jij hebt vaak over alles een eigen mening, in ieder geval laat jij je door niemand de wet voorschrijven en jij beslist uiteraard zelf wel wat jij doet.

Jij geeft anderen vaak geen duidelijkheid over bijvoorbeeld wederzijdse verwachtingen en meestal doe jij ook geen uitspraken of toezeggingen waar anderen op kunnen bouwen of op kunnen vertrouwen. Ook ben jij allergisch voor opdrachten, instructies en opgelegde taken en het lukt jou meestal niet om bijvoorbeeld respect op te brengen voor bestuurders, toezichthouders of leidinggevenden en dus ook niet voor de taken en verantwoordelijkheden die hiermee verband houden. Ook leg jij geen verantwoording af aan derden, geef jij ook geen duidelijkheid over onderliggende persoonlijke motieven en ben jij vaak ook niet in staat om jezelf kwetsbaar op te stellen. Kortom, jij gaat meestal jouw eigen weg en jij vraagt ook geen advies aan anderen.

Wendbaarheid

Wendbaarheid geeft inzicht in de mate waarin jij kunt omgaan met onduidelijkheid, onzekerheid of een gevoel van onmacht. Het geeft een duidelijk beeld of jij je prettig, gemotiveerd of geïnspireerd voelt door het avontuurlijke of je juist geremd voelt door het onzekere, het onbekende of het onvoorspelbare. Of hoeveel waarde jij hecht aan duidelijkheid en zekerheid of je daaraan juist kunt ergeren, bijvoorbeeld omdat jij moeite hebt met relativeren. Of al dan niet gewenst kunt omgaan met (plotselinge) veranderingen, gevoelens van spanning, tegenslag en/of twijfel.

Een lage score geeft aan dat jij vaak veel moeite hebt om gevoelens van twijfel en onzekerheid toe te laten en gevoelens van spanning soms al snel ervaart als ongewenst om vervolgens terug te vallen op afspraken, voorschriften, procedures en protocollen. Een hoge score duidt vaak op (een gevoel van) weerstand indien bijvoorbeeld alles vast staat en regels, voorschriften en normen leidend en bepalend zijn.



Jij scoort erg hoog op Wendbaarheid.

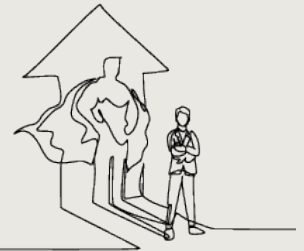
Jij geeft met deze score aan dat jij meestal geen waarde hecht aan duidelijkheid, voorspelbaarheid of zekerheid, vaak ook niet als ergens veel van afhangt of als iets belangrijk is voor jou. Meestal beslis jij op gevoel of ga jij af op wat jij logisch vindt of denkt je te kunnen permitteren. Natuurlijk maak jij soms wel jouw eigen afwegingen of denk jij over opties na, maar meestal richt jij je naar wat er op jouw pad komt of probeer jij gewoon iets uit. Ook vertrouw jij natuurlijk niet zo maar iedereen op zijn (of haar) woord, maar meestal laat jij je hier niet door leiden of beïnvloeden, ook niet als er allerlei belangen spelen ga jij vaak gewoon jouw eigen gang.

Ben jij enthousiast, en soms is dat als snel, vaak sta jij nog meer open voor ontdekken, iets uitproberen of verleg jij simpelweg jouw grenzen. En als het tegenzit kan jij soms erg onrustig zijn, maar ga jij meestal niet op zoek naar zekerheid of duidelijkheid. En als de druk oploopt, ook dan trap jij meestal niet op de rem, bijvoorbeeld reageer jij impulsief of kies jij voor iets nieuws, iets anders of gooi jij simpelweg het roer om. En als de druk nog verder oploopt, bijvoorbeeld als tegenstellingen worden benadrukt, meestal vlucht jij dan weg van alles wat jou niet bevalt of waar jij moeite voor moet doen.

Status

Status geeft inzicht in hoeverre jij gevoelig bent voor aanzien en een gevoel van status. Het geeft een goed beeld in hoeverre jij graag belangrijk wil zijn, graag op de voorgrond staat of jezelf graag belangrijk vindt. Of je juist afzet tegen macht, geld verdienen, materiële welstand of aanzien. In ieder geval is Status een relatief begrip en het is ook zeer contextafhankelijk. Het hangt bijvoorbeeld sterk samen met de waarde die jij ontleent aan bepaalde waarden en overtuigingen binnen een groep ten opzichte van anderen, zoals wat jij belangrijk vindt of wat juist veel weerstand oproept. Bijvoorbeeld is iemand met veel geld, macht en aanzien voor de een held en voor de ander juist een boef.

Een hoge score op Status houdt in dat jij veel waarde hecht aan afkomst, geld of rijkdom, functie of materiële kenmerken. Een lage score op Status geeft aan dat jij niet gevoelig bent voor macht en aanzien of je juist afzet tegen alles waarmee mensen zich graag onderscheiden van anderen.



Jij scoort hoog op Status.

Jij geeft met deze score aan dat jij gevoelig bent voor geld, macht, aanzien en een gevoel van status.

Dit betekent dat jij het belangrijk vindt om jezelf te manifesteren, je te ontwikkelen of wil jij gewoon veel geld verdienen, maar jij vindt het vooral belangrijk dat anderen jou serieus nemen. Eigenlijk wil jij ook graag belangrijk zijn of ben jij soms erg gevoelig voor waardering en respect. In ieder geval is geld voor jou belangrijk, want met geld kunnen statussymbolen worden gekocht om anderen te imponeren, maar ook om hieraan aanzien of zelfs zelfvertrouwen te ontlelen.

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen wordt gekenmerkt door de mate waarin jij jezelf zeker voelt en jij voldoende zekerheid ervaart bij het uitvoeren van bijvoorbeeld jouw werkzaamheden. Het geeft een goed beeld van de mate van zelfverzekerdheid en kracht die jij ervaart over jezelf, jouw kwaliteiten en capaciteiten. Kortom, Zelfvertrouwen geeft inzicht in de mate waarin jij vertrouwen hebt in jouw talenten, capaciteiten en het eigen kunnen.

Een hoge score op Zelfvertrouwen betekent dat jij sterk vertrouwt op jezelf en het eigen kunnen, wat ook kan inhouden dat jij jezelf, jouw talenten of eigen capaciteiten overschat. Een lage score betekent dat jij vaak twijfelt aan jezelf of aan het eigen kunnen, waarbij er soms al snel sprake is van bijvoorbeeld faalangst of zelfonderschatting.



Onzeker

Bescheiden

Zelfbewust

Zelfverzekerd

Zelfingenomen

Jij scoort neutraal op Zelfvertrouwen.

Jij geeft met deze score aan dat als jij goed in jouw vel zit, jij meestal geen of weinig last hebt van een gebrek aan zelfvertrouwen. Jij bent vaak voldoende tevreden met jezelf en jij hebt meestal voldoende vertrouwen in jouw talenten, jouw kwaliteiten en jouw capaciteiten.

Vaak zie jij jezelf als gemiddeld slim, getalenteerd of ervaar jij jezelf net zo belangrijk als anderen en als jij kunt doen waar jij goed in bent, dan heb jij vaak geen moeite om jezelf te profileren of om jezelf te bewijzen. En als het moet of als het zo uitkomt, dan kan jij zelfs anderen imponeren of laat jij zien wat jij allemaal wel kunt, maar jij bent vaak ook alert om hierin niet te overdrijven. Bijvoorbeeld wil jij voorkomen dat jij jezelf of jouw kwaliteiten overschat of dat jij jezelf overschreeuwt. Ook als jij wordt uitgedaagd probeer jij jezelf in te houden en jezelf niet te laten gaan.