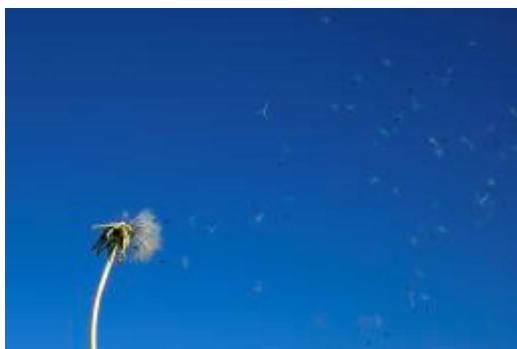


De Petra Megens TeleCoaching FLOWTEST©



© Petra Megens Coaching, 2007

De beste manier om te werken in de knetterdrukke is werken in FLOW

Maar hoe bereik je flow? Heel kort samengevat: als je uitdagingen in balans zijn met je capaciteiten. Is die balans er niet, dan word jij chaotisch of zelfs regelrecht knetterdruk.

Jouw capaciteiten bestaan uit meerdere onderdelen:

1. je specifieke begaafdheden of talenten
2. je temperament
3. je sensitiviteit of prikkelgevoeligheid

Deze drie aspecten: begaafdheid, temperament en gevoeligheid, overlappen elkaar soms. Het zijn kenmerken die je gemakkelijk verwart met ADHD. Zeker wanneer ze in één persoon verenigd zijn. En dat gebeurt nogal eens. Je bent het meest in je element als je kunt doen waar je goed in bent en plezier in hebt. Maar als er frictie is op het gebied van je capaciteiten – als je talent te weinig of te veel wordt uitgedaagd – dan kan dat zorgen voor prikkelbaarheid, chaos en stress.

Prikkelbaarheden volgens Dabrovski

Kazimierz Dabrovski (1902 – 1980) was een Poolse psychiater en ontwikkelings-psycholoog. Hij schreef een bruikbare theorie over de ontwikkeling van aangeboren capaciteiten. De kern van zijn stelling is:

Hoe begaafder je op enig vlak bent, hoe gevoeliger voor overprikkeling op datzelfde vlak.

Deze sensitiviteit is geen afwijking, maar een noodzaak. Zonder die sensitiviteit zou je je talent niet kunnen ontwikkelen. Maar die sensitiviteit maakt je wél kwetsbaar voor knetterdrukke.

Intelligenties volgens Gardner

Ook Howard Gardner (1943) is psycholoog. Hij is bekend van zijn theorie over 'multiple intelligences'. Volgens Gardner zijn er meer dan acht verschillende gebieden van intelligentie. Gardner zegt:

Vraag niet hoe slim je bent, vraag hoe je slim bent.

Dus vraag ik hier aan jou, niet hoe knetterdruk je bent, maar hoe je knetterdruk bent.

Als je werk niet spoort met je talenten

Heb je last van drukke en chaos op je werk? Is er onbalans tussen wat je kan en wat je moet? Netjes gezegd: is er onbalans tussen je capaciteit en je verantwoordelijkheid? Als dat niet spoort, kun je behoorlijk last van knetterdrukke krijgen. Dan ontstaat er wrijving en frustratie. Hoe krijg je daar zicht op? Waar zitten de zwakke plekken? In welk talent voel je je overprikkelde, ondergesneeuwd, overvraagd, ondergewaardeerd?

(scroll door naar volgende pagina)



terug naar de testpagina:

www.petramegens.nl/testsenzo.html

meer over coaching:

www.petramegens.nl/coaching.html

En nu de test

Je gaat twee tabellen invullen, dus het is handig om deze pagina's uit te printen.

Het zou mooi zijn als je deze lijsten kunt invullen samen met iemand die jou goed kent en die ook het een en ander van je werksituatie weet.

De duiding van de scores (per gebied van talent en ontvankelijkheid) vind je helemaal aan het eind van dit document.

Vraag 1: Welke talenten vragen je leven en werk van jou?

Vul dit in in de eerste score-kolom. Kijk niet alleen naar welke talenten gevraagd worden, maar ook hoe sterk die vraag is. In hoeverre wordt elk talent aangesproken in jouw dagelijks leven en werk?

Vraag 2: Welke talenten heb jij te bieden in leven en werk?

Bepaal nu in hoeverre jij deze acht talenten hebt ontwikkeld. Neem 'talent' niet te zwaar op. Je hoeft niet per se te schitteren. Maar heb je de natuurlijke neiging om je met een bepaalde soort activiteiten bezig te houden? Ben je er handig en bedreven in, misschien altijd al geweest? Dan kun je dat beschouwen als een ontwikkeld talent. Noteer in de tweede kolom.

Scores: 0. helemaal niet - 1. weinig - 2. gemiddeld - 3. sterk - 4. heel sterk

TABEL 1: Gardner		VRAAG 1	VRAAG 2	frictie
De acht gebieden van talent volgens Howard Gardner		In welke mate doet je werk een beroep op dit talent?	In welke mate bezit jij dit talent of deze neiging?	hoogste min laagste
1	verbaal-taalkundig lezen, schrijven, praten, vertellen, luisteren	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	
2	logisch-wiskundig redeneren, experimenteren, analyseren, samenvatten	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	
3	visueel-ruimtelijk ontwerpen, tekenen, combineren, ordenen	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	
4	lichamelijk-kinestetisch fysieke en praktische activiteiten	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	
5	muzikaal-ritmisch muziek beluisteren, muziek maken, voorlezen	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	
6	intrapersoonlijk waarnemen en reflecteren, nadenken, schrijven	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	
7	interpersoonlijk samenwerken, zorgen voor anderen	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	
8	naturalistisch werken met planten, dieren, de elementen	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	

Vind je het moeilijk om te beoordelen 'hoe goed' je ergens in bent? Scroll door naar de volgende bladzijde voor voorbeelden bij elk talent. Denk daarbij een aan de dingen die je als kind deed. Wat kon je goed, wat vond je leuk:

(scroll door naar volgende pagina)



terug naar de testpagina:

www.petramegens.nl/testsenzo.html

meer over coaching:

www.petramegens.nl/coaching.html

1. *verbaal-taalkundig talent*: lezen (ook stripboeken), schrijven (ook gekke briefjes in de klas), verhalen vertellen (ook 'jokken'), woordspelletjes doen, dichten, moppentappen
2. *logisch-wiskundig talent*: redeneren, 'waarom'-vragen stellen, (3D-)puzzels of rekenspelletjes doen, (gedachten-)experimenten doen, analyseren
3. *visueel-ruimtelijk talent*: tekenen, kleuren combineren, je kamer anders inrichten, fotograferen, schaken, spoorzoeken, verstoppen, kaartlezen
4. *lichamelijk-kinestetisch talent*: hardlopen, hinkelen, knutselen, friemelen, sporten, dansen, kleien, je ouders helpen met klussen in huis
5. *muzikaal-ritmisch talent*: zingen, dansen, rijmpjes opzeggen, muziek beluisteren of maken, rappen, voordragen of voorlezen, toneelspelen
6. *intrapersoonlijk talent*: nadenken, in je eentje spelen, dagdromen, fantaseren, dagboek schrijven, bidden
7. *interpersoonlijk talent*: veel met anderen samen spelen, werken en leren, zorgen voor anderen, klassevoorzitter of aanvoerder zijn
8. *naturalistisch talent*: stenen verzamelen, interesse voor planten, dieren, klimaat, geologie, sterren, vogels, buitenspelen, hutten bouwen, bomenklimmen

Vraag 3: hoe sterk word je geprikkeld?

Wees hier zo objectief mogelijk. Welke impulsen komen er vanuit je werk of omgeving? Kijk niet alleen naar taken en bezigheden. Denk ook aan de omstandigheden waarin je werkt of leeft. Lawaai, tocht, aantal collega's in de ruimte, uitzicht, hoelang je moet staan, praten, lopen etc. Noteer dit in de eerste score-kolom.

Vraag 4: hoe graag word je geprikkeld?

Hier gaat het om jouw voorkeur. Op welke gebieden voel je graag impulsen? Is jouw werk of omgeving precies goed of juist helemaal niet? Vul de tweede score-kolom in.

Scores: 0. helemaal niet - 1. weinig - 2. gemiddeld - 3. sterk - 4. heel sterk

TABEL 2: DABROVSKI		DERDE VRAAG	VIERDE VRAAG	frictie
De vijf ontvankelijkheden en capaciteiten volgens Kazimierz Dabrovski		In welke mate prikkelt je werk of omgeving jou op dit vlak?	In welke mate voel je je 'thuis' op dit vlak?	hoogste min laagste
1	psychomotorisch lichamelijke energie, rusteloosheid, nieuwsgierigheid	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	
2	zintuiglijk sensuele en esthetische prikkels, beeld, geluid, geur, smaak, tast (temp., tocht e.d.)	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	
3	intellectueel analyseren, synthetiseren, onderzoeken, bevragen, oplossen	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	
4	(ver-)beeldend fantasie, spontane verbeelding, imaginaire werkelijkheid, uitvindingen	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	
5	emotioneel intensiteit van gevoel, complexiteit van emoties, meevoelen met anderen	0 – 1 – 2 – 3 – 4	0 – 1 – 2 – 3 – 4	

(scroll door naar volgende pagina)



terug naar de testpagina:

www.petramegens.nl/testsenzo.html

meer over coaching:

www.petramegens.nl/coaching.html

Vraag 5: wat is je frictiescore?

In de laatste kolom bereken je je frictiescore. Welke van de twee in die rij is de lagere? Die trek je van de hogere af. De som per regel is dus nooit hoger dan 4 en nooit lager dan 0. We nemen het totaalplaatje. Tel alle frictie-scores bij elkaar op en deel de som door dertien.

De basis van flow, de twee pijlers van plezierig (en gezond) werken en leven zijn:

1. de ontplooiing van je talenten
2. het bewaken van je ideale prikkelniveau

Je moet in leven en werk kunnen doen waar je goed in bent. Dat moet allemaal niet te heftig, maar ook zeker niet te saai zijn, want dat levert frictie op. Wat is nou 'heftig' en 'saai'? Jij bepaalt jouw eigen norm. Je frictiescore geeft dat aan. Wat voor de een veel te spannend is (score 4), is voor een ander weer te saai (ook score 4). En voor een derde is het precies uitdagend genoeg (score 0).

Duiding van de scores per gebied van talent / ontvankelijkheid

Score 0

Dit is een 'perfect fit'. Capaciteit en uitdaging zijn in balans. Je prikkelniveau is precies goed voor jou. Dit is hét uitgangspunt voor *flow*. Als je werkt in *flow*, dan is werken net als buitenspelen. Dan is geen moeite je te veel. Zoek deze situatie op zoveel je kan. Ook al is het druk, jij wordt er niet knetter van!

Score 1

Het hobbelt wat, maar het is goed te doen. Ook jij weet wat het is om in *flow* te werken en leven. Af en toe ben je uit balans. Maar er is meestal wel gelegenheid om daarvan te herstellen. Houd goed in de gaten welke situaties en welke taken goed voor jou zijn. Zorg dat je daar meer van krijgt dan nu. Dat je vaker de *flow* ervaart. Anders wordt werken een last en wordt jij knetterdruk.

Score 2

Je loopt nogal eens vast. Je staat onder druk. Dat máákt jou ook druk. In je hoofd misschien, of in je lichaam. Wellicht in je doen en laten. Passen deze taken wel goed bij jou? Je potentieel komt niet tot zijn recht. Jij hebt meer in je mars. Soms gaat het goed, maar de teneur is: had ik maar... kon ik maar... was ik maar... Jouw werk is een opgave, geen *flow*. Er zijn taken die stukken beter bij jou passen. Zoek ze op!

Score 3

De fricties zijn te groot. Jouw talenten komen niet tot hun recht. Je taken en / of omstandigheden zijn niet goed voor jou. Dat is niet jouw 'fout', het is de mismatch. Je bent te vaak te veel overprikkeld. Dan weet je niet meer wat je 'wou en zou'. Van *flow* is geen sprake, integendeel. Je dreigt vast te lopen en dat weet je. Je zoekt al langer naar een uitweg. Neem daar de tijd voor nu het nog kan. Grijp in.

Score 4

Alarm! Zit je nu nóg achter je computer? Dat hoeft niet meer. Trek de stekker er maar uit. Jij mag wakker worden uit deze nachtmerrie. Jouw taken en capaciteiten zijn dramatisch in onbalans. Ook jij kan een veel betere match maken en werken in *flow*! Bel 058 – 2160 274 of mail info@petramegens.nl

Meer over werken in *flow*: www.knetterdruk.nl



naar de testpagina:

www.petramegens.nl/testsenzo.html

meer over coaching:

www.petramegens.nl/coaching.html