

# Quickscan duurzame inzetbaarheid

Doe de quick scan 'cirkel van invloed duurzame inzetbaarheid'. Met onderstaande quick scan krijg je een eerste indruk van jouw duurzame inzetbaarheid. Maak deze op gevoel. Je hoeft geen goede indruk te maken. Geef met een cijfer aan in hoeverre je jezelf kunt vinden in de uitspraak. 1 betekent dat je jezelf een heel klein beetje kunt vinden in de uitspraak. 3 is neutraal. 5 betekent dat je jezelf heel erg kunt vinden in de uitspraak. Tel je scores aan het eind op.

	1/2/3/4/5
1. Mijn financiële buffer is voldoende om onverwachte tegenspoed het hoofd te bieden.	<input type="text"/>
2. Mijn netwerk is prima in orde voor een volgende stap op de arbeidsmarkt.	<input type="text"/>
3. Mijn voedings- en bewegingspatroon is gezond en gebalanceerd.	<input type="text"/>
4. Ik heb voldoende slaap per nacht en herstelmomenten gedurende de dag.	<input type="text"/>
5. Ik blijf mijzelf voldoende (bij)scholen in mijn vakgebied.	<input type="text"/>
6. Ik voldoe aan de huidige en toekomstige competenties die mijn werk van mij vragen.	<input type="text"/>
7. Ik heb overtuigingen en denkpatronen die mij stimuleren in mijn werk.	<input type="text"/>
8. Ik heb een positieve mindset en zelfvertrouwen.	<input type="text"/>
9. Ik kan me goed aanpassen aan nieuwe situaties.	<input type="text"/>
10. Ik luister graag naar de mening van anderen en denk daar graag op door om mijn eigen mening te vormen.	<input type="text"/>
11. Ik ben mindful* kan me goed ontspannen en omgaan met druk en stress.	<input type="text"/>
12. Ik haal voldoende geluk, zingeving en voldoening uit mijn werk.	<input type="text"/>



\* Mindfulness is een grondhouding in het leven en manier van leven waarbij je je als mens met getrainde aandacht richt op het bevrijden van lijden en op het ervaren van geluk.

- **Score 12-24: je scoort vrij laag op deze quick scan. Wellicht is je duurzame inzetbaarheid nog wat beperkt en heb je nog wat werk aan de winkel.**
- **Score 24-48: je scoort niet hoog en niet laag op deze quick scan. Dat kan betekenen dat je al voldoende wendbaar bent of nog een beetje meer wendbaarheid zou willen.**
- **Score 48-60: je scoort vrij hoog op deze quick scan. Misschien heb je al veel wendbaarheid en zit je helemaal op je plek. Hoe kun je dat vasthouden?**

De quick scan die hebt gemaakt, geeft je een eerste indruk van jouw wendbaarheidssterkte. Vraag 1 en 2 gaan over context. Vraag 3 en 4 gaan over conditie. Vraag 5 en 6 gaan over competentie. Vraag 7 en 8 gaan over convictie. Vraag 9 en 10 gaan over complexie en vraag 11 en 12 over connectie. Heb je laag gescoord op allebei de vragen van één van deze zes paren? Dan is het zeker goed om aan de slag te gaan met die eigenschap. Er is geen perfecte score en ook geen vaststaande waarde van hoe goed je bent of moet zijn. Deze quick scan is een momentopname en zet je aan tot reflectie.

