

Nick Crouse

Inspirerende en praktische
persoonlijke ontwikkeling



Inhoudspagina

Inleiding tot Lumina Emotion	04
Jezelf begrijpen & ontwikkelen: de 4 vaardigheden	06
Je emotionele eigenschappen woordwolk	08
Je topkwaliteiten	09
Mogelijke ontwikkelpunten	10
Je emotionele eigenschappen mandala's	11
Je emotionele eigenschappen: overzicht	13
Je emotionele eigenschappen: instinctieve persona	14
Je emotionele eigenschappen: dagelijkse persona	15
Je emotionele eigenschappen: overbelaste persona	16
Je emotionele eigenschappen: alle drie de persona's	17
Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona	18
Je emotionele eigenschappen mandala's Instinctieve persona	21
Je emotionele eigenschappen mandala's Dagelijkse persona	23
Je emotionele eigenschappen mandala's Overbelaste persona	25
Je emotionele eigenschappen mandala's Alle drie de persona's	27
Je kwaliteiten en mogelijke valkuilen	28
Je instinctieve zelf	30
Je dagelijkse zelf	31
Je overbelaste zelf	32
Je emotionele flexibiliteit	33
Mensen en relaties	34
Besluitvorming	36
De 4 vaardigheden: overzicht	37
Zelfbewust zijn	38
Bewust zijn van anderen	39
Omgaan met emoties	40
Zinvolle actie ondernemen	41
Algehele emotionele intelligentie	42
Je top krachten – emotionele vaardigheden	43

Inhoudspagina

Mogelijke ontwikkelpunten – emotionele vaardigheden	44
Definities emotionele sparks	45
Definities emotionele reactors	46
Interpretatiegids	47
Je stijl bij beantwoording van de vragenlijst	49
Personaverschil – instinctieve en dagelijkse	50
Personaverschil – I en D met O	51

Inleiding tot Lumina Emotion

Welkom bij je Lumina Emotion portret.

Je Lumina Emotion portret is een gepersonaliseerde assessment van je emoties en gedragingen, erop gericht om jou te helpen je zelfbewustzijn te vergroten en je persoonlijke en beroepsmatige relaties te verbeteren. Het Lumina Emotion portret legt de relatie bloot tussen je innerlijke gevoelens, je emoties en je gedragingen. Het bestudeert unieke gedragspatronen, inclusief de manier waarop je bepaalde gedragingen wellicht hoger of lager bijstelt om mogelijk te voldoen aan de behoeften van je omgeving. Ook richt het zich op de manier waarop je je kwaliteiten kunt overspelen en wijst het op potentiële blokkades ten bate van je interpersoonlijke effectiviteit. Het meet 16 emotionele eigenschappen, die zijn onderverdeeld in 8 emotionele sparks en 8 emotionele reactors, alsook algehele effectiviteit in de 4 toepassingen.

Het portret richt zich op de volgende gebieden

Je emotionele sparks

De emotionele sparks zijn een reeks van primaire voorkeuren, houdingen en gedragingen die verbonden zijn met 4 van de 5 kerngebieden van persoonlijkheid, waarbij het accent ligt op:

- Houding naar anderen
- Structuur en doelen
- Nieuwsgierigheid en verandering
- Richten van energie en emotionele expressie



Je emotionele reactors

De emotionele reactors zijn een reeks van primaire voorkeuren, houdingen en gedragingen die verbonden zijn met het 5de kerngebied van persoonlijkheid. Dat gebied is gerelateerd aan emotionele stabiliteit en legt het accent op:

- Levensvisie
- Eigenwaarde
- Emotionele intensiteit
- Relatie met stress



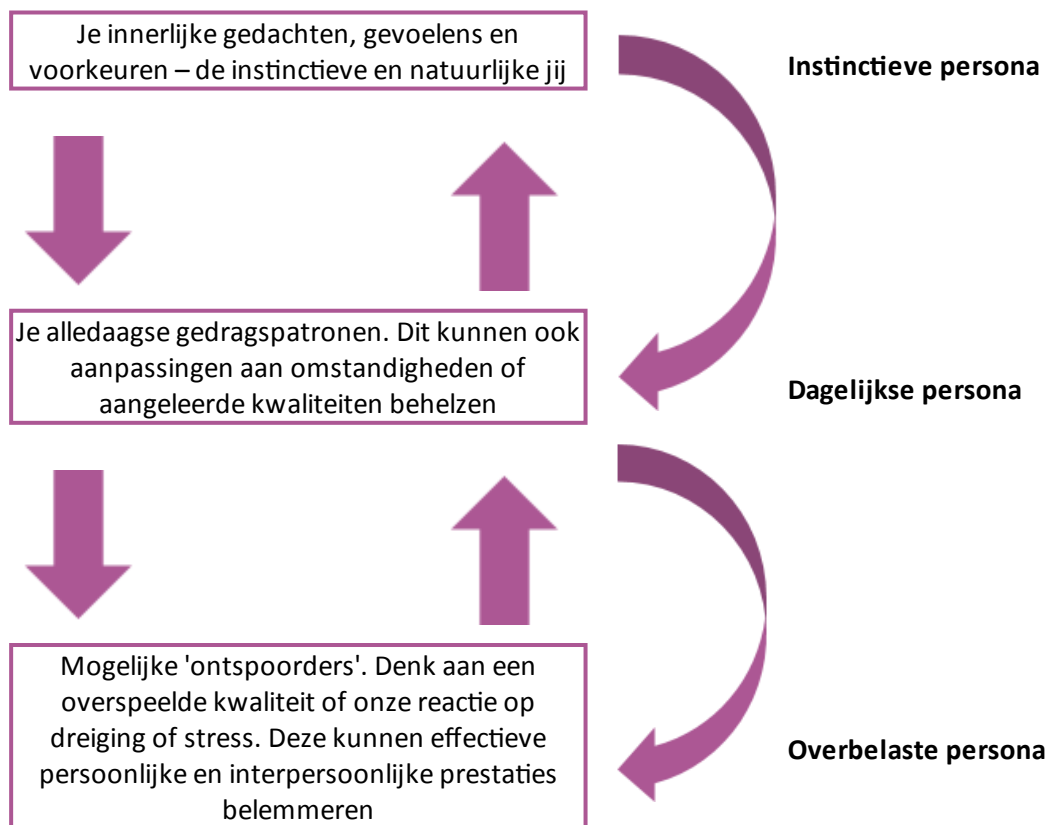
De 4 vaardigheden

De 4 vaardigheden geven een snapshot van je totale effectiviteit in zelfbewust zijn, bewust zijn van anderen, omgaan met emoties en zinvolle actie ondernemen. Belangrijker nog, ze helpen in het verleggen van je focus naar mogelijke ontwikkelpunten en in het begrijpen van de relatie tussen je 16 emotionele eigenschappen en deze 4 vaardigheden.

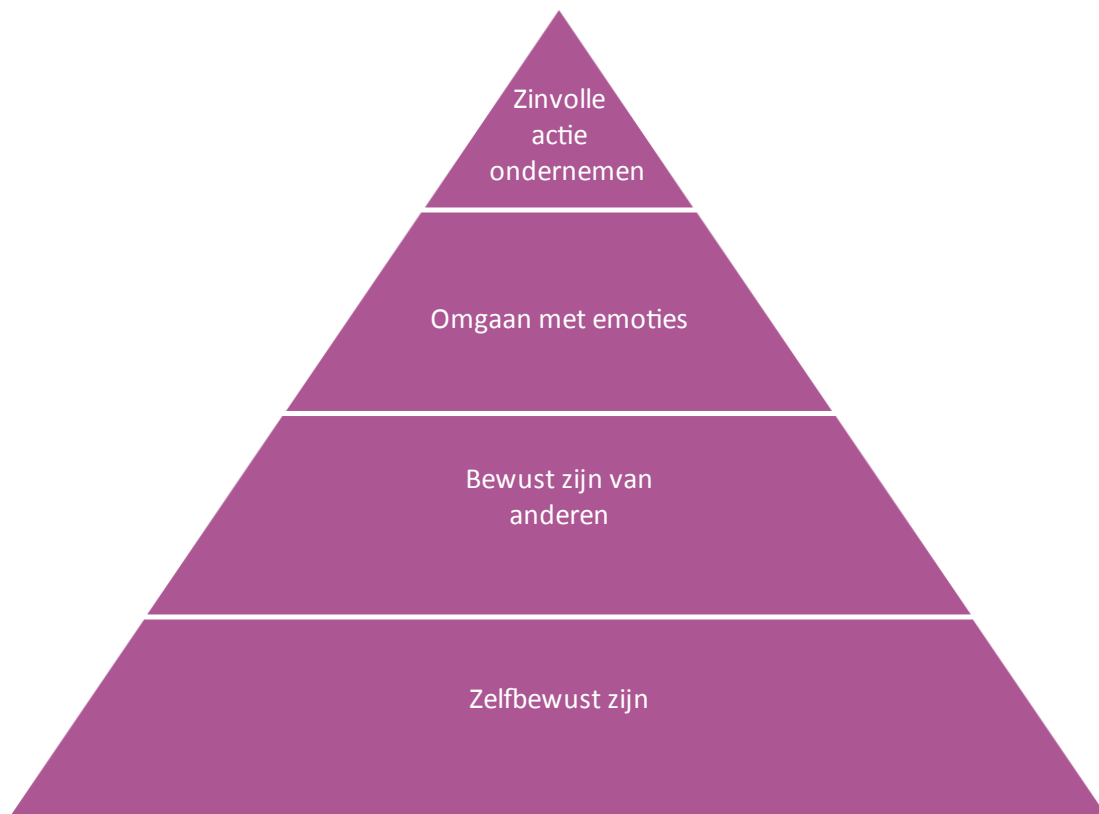
Inleiding tot Lumina Emotion

Lumina Emotion bekijkt de 'hele persoon' middels het bijeenbrengen van drie perspectieven of 'lenzen' om te begrijpen wie we zijn. Persoonlijkheid is van nature complex en dynamisch en deze drie perspectieven onthullen hoe onze innerlijke gevoelens, dagelijkse gedragingen en stressreacties zich tot elkaar verhouden. We verwijzen naar deze drie perspectieven als de drie persona's.

De drie persona's zijn:



Jezelf begrijpen & ontwikkelen: de 4 vaardigheden



Jezelf begrijpen & ontwikkelen: de 4 vaardigheden





Je topkwaliteiten

Top 5 - overzicht

Gebaseerd op hoogste scores van de 16 emotionele eigenschappen (instinctieve en dagelijkse persona gecombineerd) en de 4 vaardigheden

Toont emoties	95%
Zelfverzekerd	79%
Volgt gevoelens	78%
Onafhankelijk van anderen	68%
Optimistisch	66%

Top geclaimde kernkwaliteiten

Gebaseerd op het aantal onderwerpen geclaimd als kwaliteiten binnen de 4 vaardigheden en binnen de instinctieve en dagelijkse onderwerpen van de 16 emotionele eigenschappen

Je hebt geen krachten geclaimd.

Top 5 - persona en vaardigheden toepassingsniveau

Zoekend naar prikkels	96%
Neemt intuïtieve beslissingen	89%
Uiterlijk zelfvertrouwen	86%
Enthousiast	81%
Prestatiegericht	77%

Mogelijke ontwikkelpunten

Laag geclaimde emotionele eigenschappen en vaardigheidstoepassingen

Gebaseerd op de laagste scores van de 16 emotionele eigenschappen (instinctieve en dagelijkse persona gecombineerd) en de 20 vaardigheidstoepassingen

Waakzaam	1%
Geaard	3%
Aandacht voor anderen	3%
Beteugelt emoties	3%
Evenwichtig	4%

Top geclaimde ontwikkelpunten

Gebaseerd op het aantal onderdelen geclaimd als ontwikkelpunt binnen de 16 emotionele eigenschappen en 4 vaardigheden

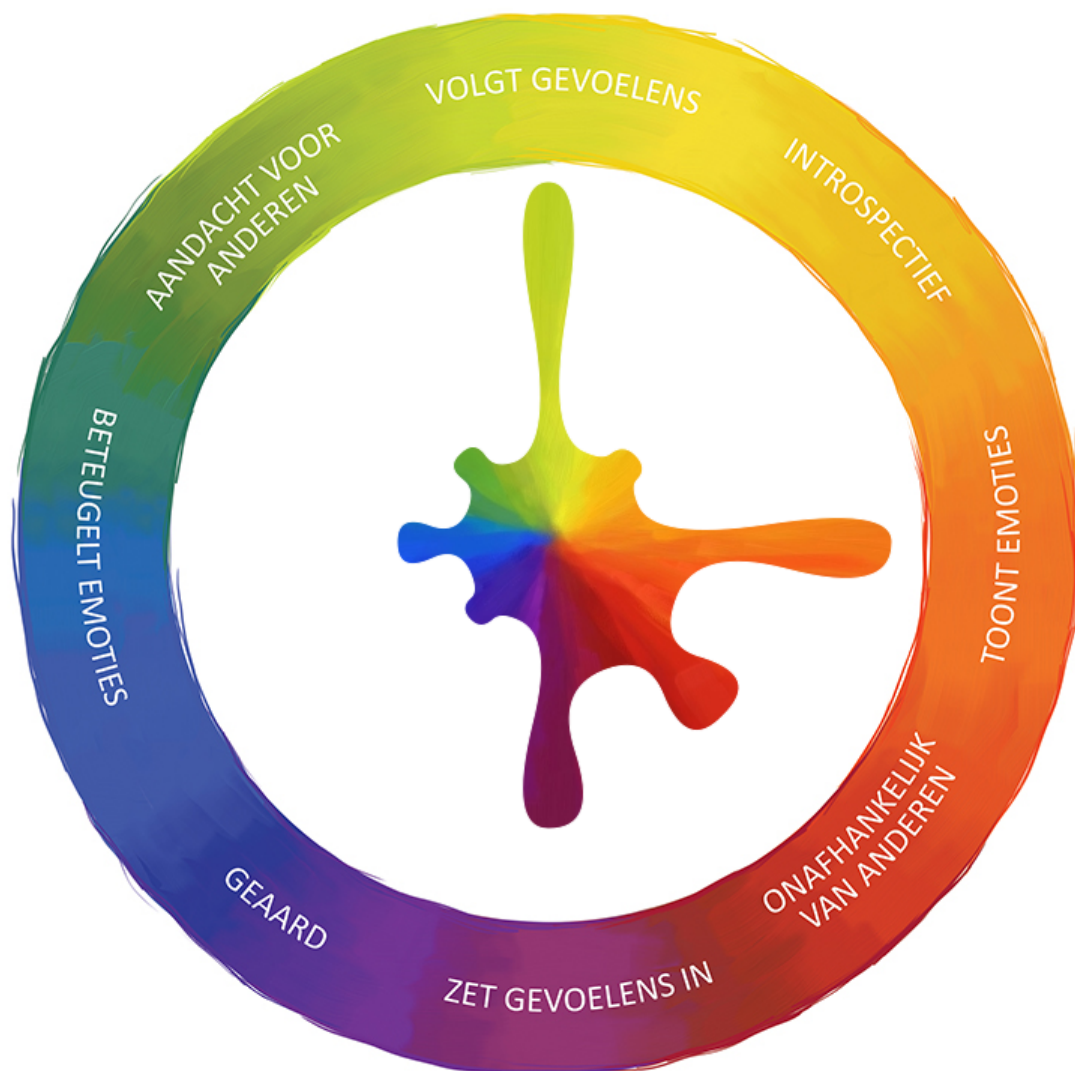
Je hebt geen ontwikkelingen geclaimd.

Top 5 hoogst geclaimde overbelastingen

Neemt overhaaste beslissingen	99%
Overmoedig	85%
Uitdrukkingsloos	84%
Overweldigd	77%
Negeert stress	77%

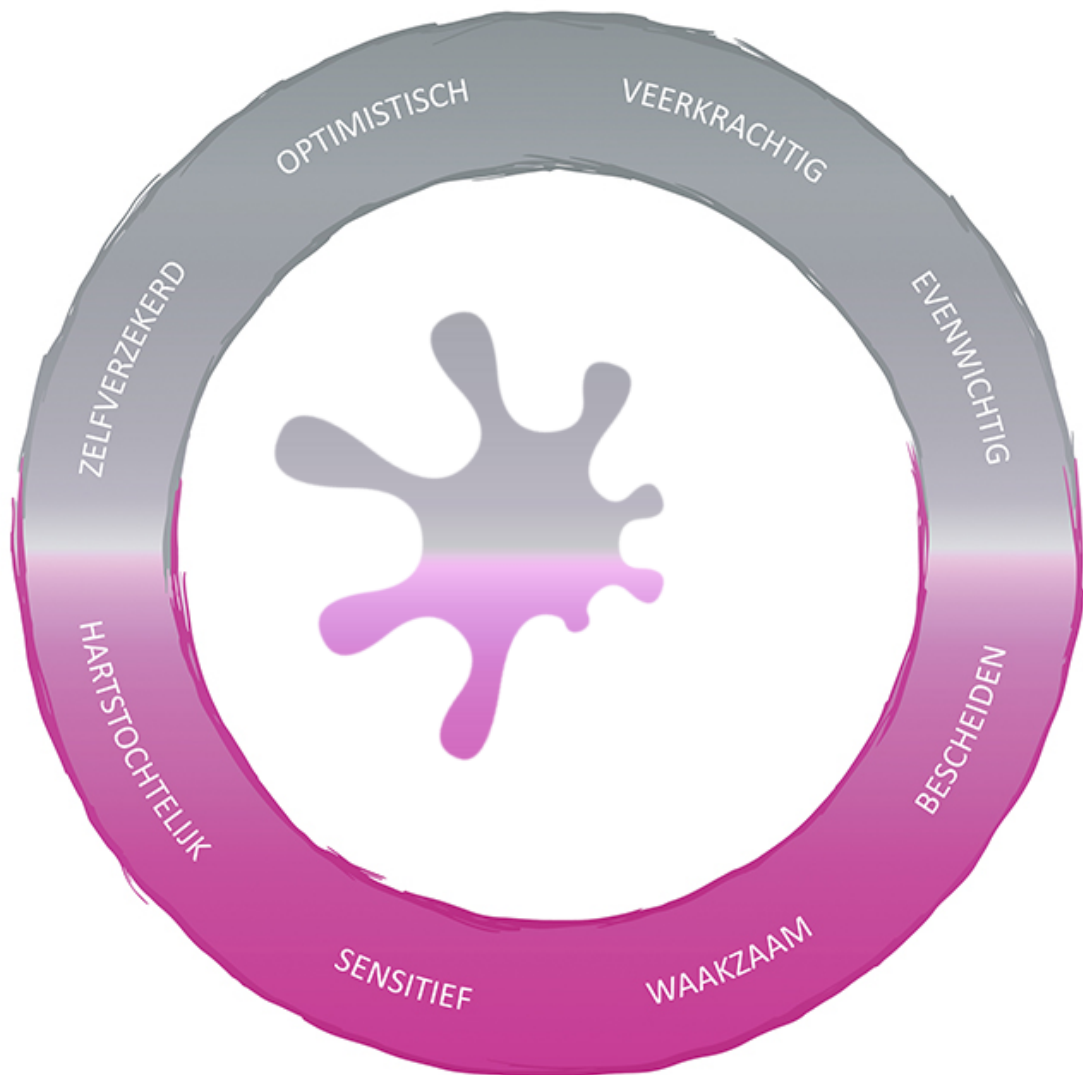
Je emotionele eigenschappen mandala's

Je emotionele sparks



Je emotionele eigenschappen mandala's

Je emotionele reactors



Je emotionele eigenschappen: overzicht

Aandacht voor anderen

Zonder oordeel
Begripvol naar anderen
Pleaser

8%



Onafhankelijk van anderen

54%

Sceptisch over anderen
Autonoom
Kritisch

Volgt gevoelens

Intuïtief
Neemt intuïtieve
beslissingen
Neemt overhaaste
beslissingen

97%



Zet gevoelens in

69%

Beheerst
Prestatiegericht
Ontzegt zich erkenning

Introspectief

Zelf-analyserend
Zelfontplooiend
Voortdurend kritisch op
zichzelf

7%



Geaard

2%

Geroutineerd
Realistisch
Gesloten

Toont emoties

Zoekend naar prikkels
Enthousiast
Overenthousiast

91%



Beteugelt emoties

18%

Zoekend naar kalmte
Privé
Geremd

Optimistisch

Positief
Opgewekt
Overdreven optimistisch

68%



Waakzaam

1%

Voorzichtig
Bezorgd
Pessimistisch

Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen
Uiterlijk zelfvertrouwen
Overmoedig

86%



Bescheiden

15%

Zelfkritisch
Pretentieloos
Onzeker

Evenwichtig

Sereen
Koelbloedig
Uitdrukingsloos

15%



Hartstochtelijk

66%

Intense beleving
Vurig
Grillig

Veerkrachtig

Stressbestendig
Beheerst onder druk
Negeert stress

44%



Sensitief

61%

Gevoelig voor spanning
Gedreven door stress
Overweldigd

Je emotionele eigenschappen: instinctieve persona

Aandacht voor anderen

Zonder oordeel

16%

Vindt gemakkelijk de positieve aspecten in anderen



Onafhankelijk van anderen

65%

Sceptisch over
anderen

Van nature wantrouwend over andermans bedoelingen

Volgt gevoelens

Intuïtief

52%

Volgt onderbuikgevoel en intuïtie



Zet gevoelens in

33%

Beheerst

Heeft van nature zelfdiscipline en beheerst impulsen

Introspectief

Zelf-analyserend

12%

Reflectief en geniet van bezig zijn met zelfanalyse



Geaard

2%

Geroutineerd

Heeft een voorkeur voor vasthouden aan het vertrouwde

Toont emoties

Zoekend naar
prikkel

96%

Energiek en geniet van opwinding en reuring



Beteugelt emoties

7%

Zoekend naar
kalmte

Onopvallend en gemotiveerd door eigen innerlijke wereld

Optimistisch

Positief

68%

Kan gemakkelijk de positieve kanten van dingen zien



Waakzaam

1%

Voorzichtig

Van nature geneigd ongerust te zijn en zich zorgen te maken

Zelfverzekerd

Innerlijk
vertrouwen

60%

Beschikt over innerlijk zelfvertrouwen



Bescheiden

59%

Zelfkritisch

Hard voor zichzelf en zichzelf niet serieus nemend

Evenwichtig

Sereen

17%

Van nature kalm en stabiel



Hartstochtelijk

47%

Intense beleving

Voelt dingen intens

Veerkrachtig

Stressbestendig

69%

Voelt zich in staat om druk en stress aan te kunnen



Sensitief

37%

Gevoelig voor
spanning

Gefrustreerd door verstoringen en tegenslagen

Je emotionele eigenschappen: dagelijkse persona

Aandacht voor anderen

Begripvol naar
anderen

1%

Toont zich emotioneel bewust van anderen

Onafhankelijk van anderen

62%

Autonoom

Onafhankelijk en zelfstandig

Volgt gevoelens

Neemt intuïtieve
beslissingen

89%

Neemt spontane beslissingen

Zet gevoelens in

77%

Prestatiegericht

Gericht op succes en persoonlijke prestaties

Introspectief

Zelfontplooiend

13%

Omarmt zelfontplooiing en leren

Geaard

18%

Realistisch

Realistisch en praktijkgericht

Toont emoties

Enthousiast

81%

Open en expressief, toont gemakkelijk enthousiasme

Beteugelt emoties

12%

Privé

Heeft controle over het waar en wanneer uiten van emoties

Optimistisch

Opgewekt

56%

Toont een open en enthousiaste houding

Waakzaam

3%

Bezorgd

Overweegt wat kan misgaan en minimaliseert risico's

Zelfverzekerd

Uiterlijk
zelfvertrouwen

86%

Naar buiten toe zelfbewust en zelfverzekerd

Bescheiden

4%

Pretentieloos

Bescheiden en pretentieloos

Evenwichtig

Koelbloedig

2%

Goedmoedig en sereen

Hartstochtelijk

63%

Vurig

Gepassioneerd en geanimeerd

Veerkrachtig

Beheerst onder druk

6%

Lijkt kalm en bedaard onder druk

Sensitief

56%

Gedreven door stress

Handelt onder druk met urgentie

Je emotionele eigenschappen: overbelaste persona

Aandacht voor anderen

Pleaser

73%

Offert eigen behoeften op om anderen te behagen

Onafhankelijk van anderen

33%

Kritisch

Zoekt naar fouten en is streng voor anderen

Volgt gevoelens

Neemt overhaaste beslissingen

99%

Neemt beslissingen impulsief en overhaast

Zet gevoelens in

73%

Ontzegt zich erkenning

Ziet af van vreugde bij het nastreven van doelen

Introspectief

Voortdurend kritisch op zichzelf

14%

Onderzoekt en over-analyseert zichzelf

Geaard

19%

Gesloten

Star in manieren en gesloten voor nieuwe ervaringen

Toont emoties

Overenthousiast

74%

Dramatisch en ongeremd

Beteugelt emoties

66%

Geremd

Terughoudend en zich niet uitdrukend

Optimistisch

Overdreven optimistisch

65%

Overdreven positief en onrealistisch

Waakzaam

6%

Pessimistisch

Probleemgericht en vermijdend

Zelfverzekerd

Overmoedig

85%

Opgeblazen eigendunk

Bescheiden

28%

Onzeker

Belemmerd door gebrek aan vertrouwen

Evenwichtig

Uitdrukkingsloos

84%

Niet-reagerend en onthoudt zich van het uiten van frustratie

Hartstochtelijk

74%

Grillig

Snel geprovoceerd en geïrriteerd

Veerkrachtig

Negeert stress

77%

Onbezorgd en met gebrek aan gevoel voor urgentie

Sensitief

77%

Overweldigd

Wordt opgejaagd en gespannen onder stress

Je emotionele eigenschappen: alle drie de persona's

Aandacht voor anderen

Zonder oordeel	16%
Begripvol naar anderen	1%
Pleaser	73%



Onafhankelijk van anderen

65%	Sceptisch over anderen
62%	Autonoom
33%	Kritisch

Volgt gevoelens

Intuïtief	52%
Neemt intuïtieve beslissingen	89%
Neemt overhaaste beslissingen	99%



Zet gevoelens in

33%	Beheerst
77%	Prestatiegericht
73%	Ontzegt zich erkenning

Introspectief

Zelf-analyserend	12%
Zelfontplooiend	13%
Voortdurend kritisch op zichzelf	14%



Geaard

2%	Geroutineerd
18%	Realistisch
19%	Gesloten

Toont emoties

Zoekend naar prikkels	96%
Enthousiast	81%
Overenthousiast	74%



Beteugelt emoties

7%	Zoekend naar kalmte
12%	Privé
66%	Geremd

Optimistisch

Positief	68%
Opgewekt	56%
Overdreven optimistisch	65%



Waakzaam

1%	Voorzichtig
3%	Bezorgd
6%	Pessimistisch

Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen	60%
Uiterlijk zelfvertrouwen	86%
Overmoedig	85%



Bescheiden

59%	Zelfkritisch
4%	Pretentieloos
28%	Onzeker

Evenwichtig

Sereen	17%
Koelbloedig	2%
Uitdrukkingsloos	84%



Hartstochtelijk

47%	Intense beleving
63%	Vurig
74%	Grillig

Veerkrachtig

Stressbestendig	69%
Beheerst onder druk	6%
Negeert stress	77%



Sensitief

37%	Gevoelig voor spanning
56%	Gedreven door stress
77%	Overweldigd

Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

Instinctieve persona



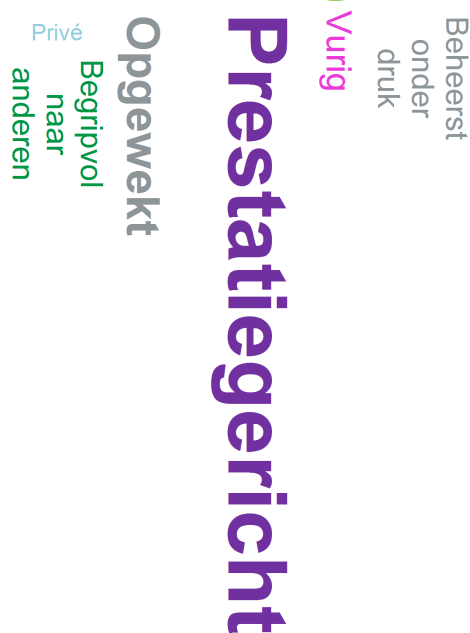
Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

Dagelijkse persona

Uiterlijk zelfvertrouwen



Neemt intuïtieve beslissingen



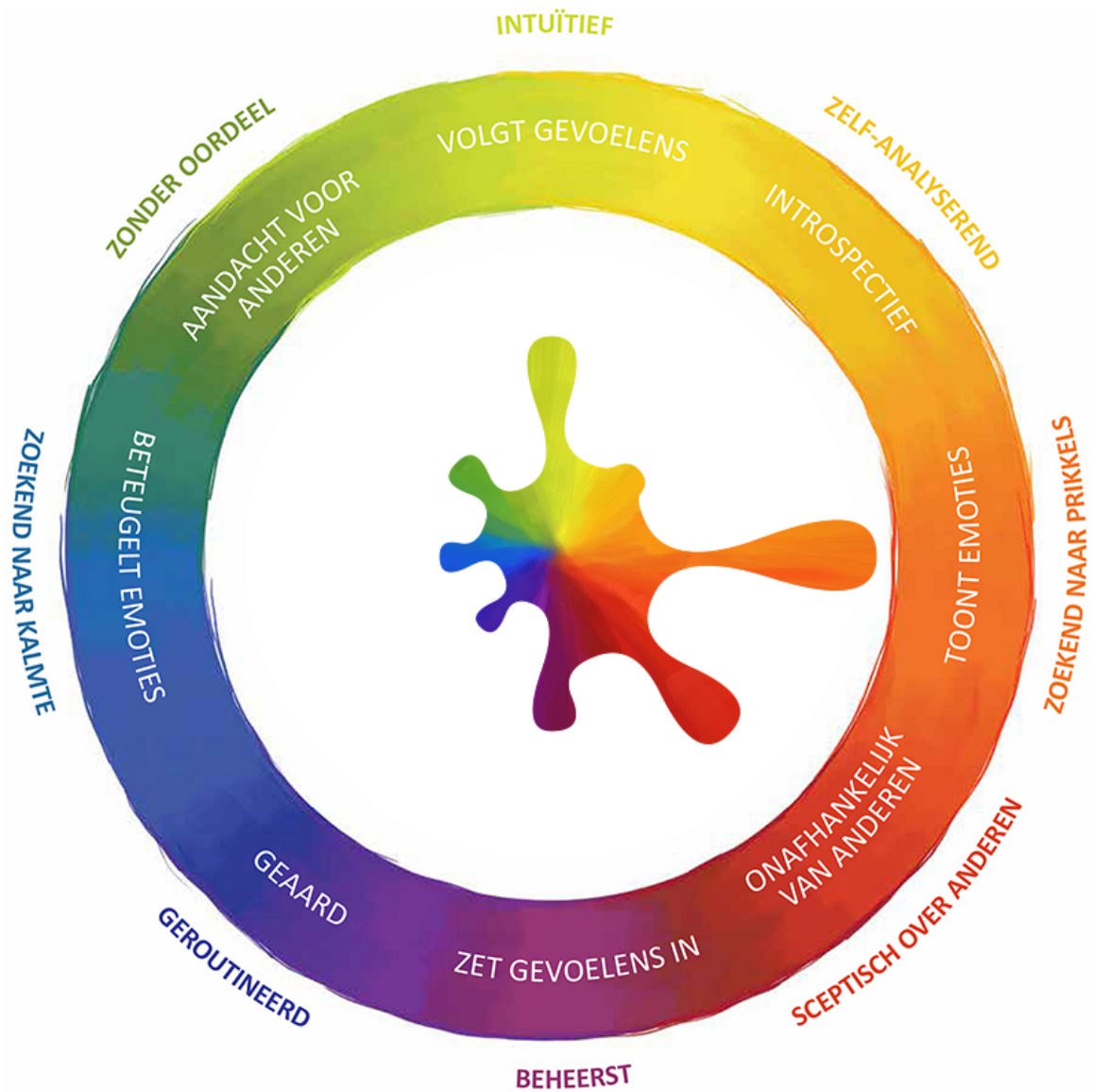
Je emotionele eigenschappen woordwolk per persona

Overbelaste persona



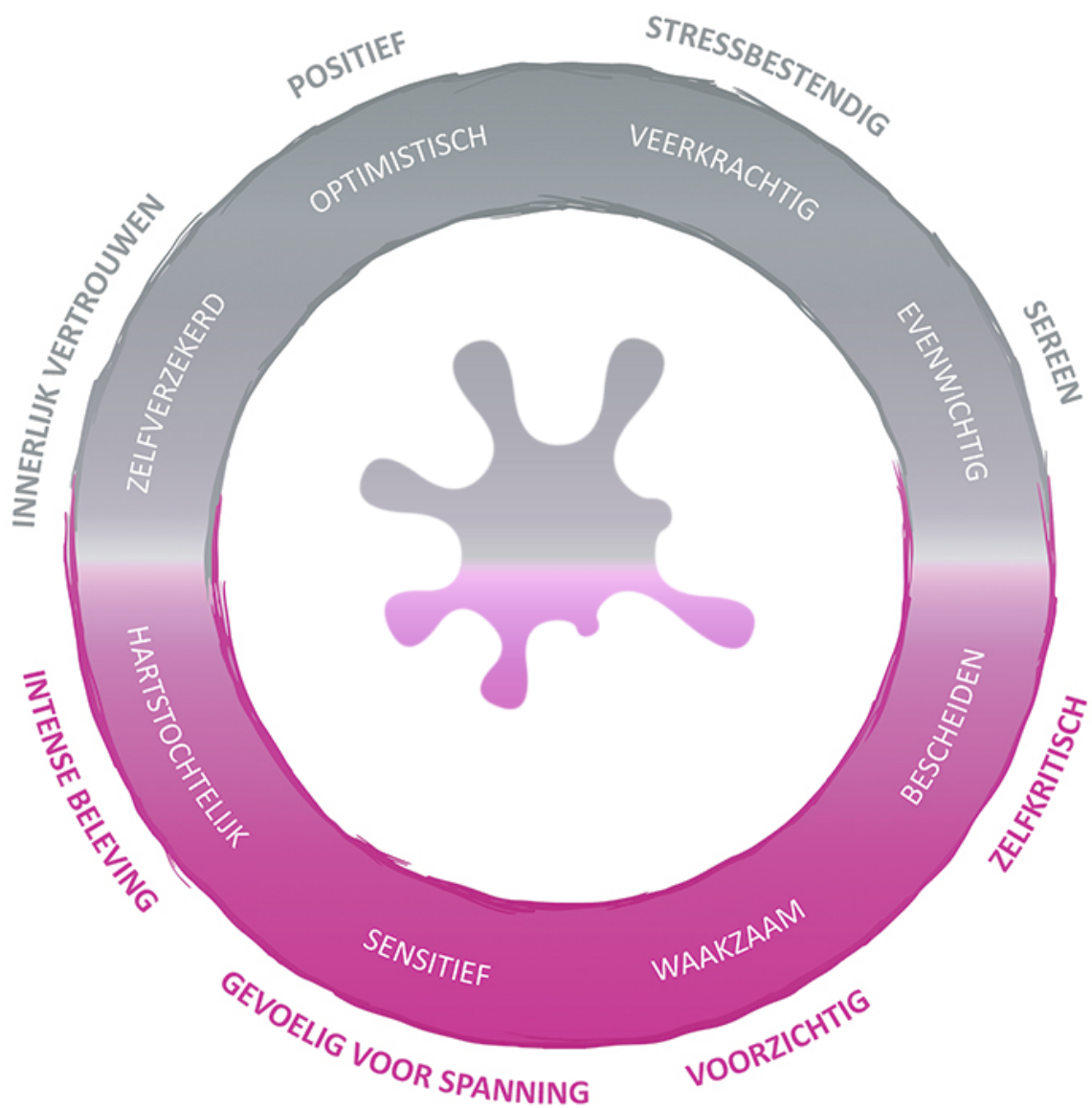
Je emotionele eigenschappen mandala's Instinctieve persona

Je emotionele sparks



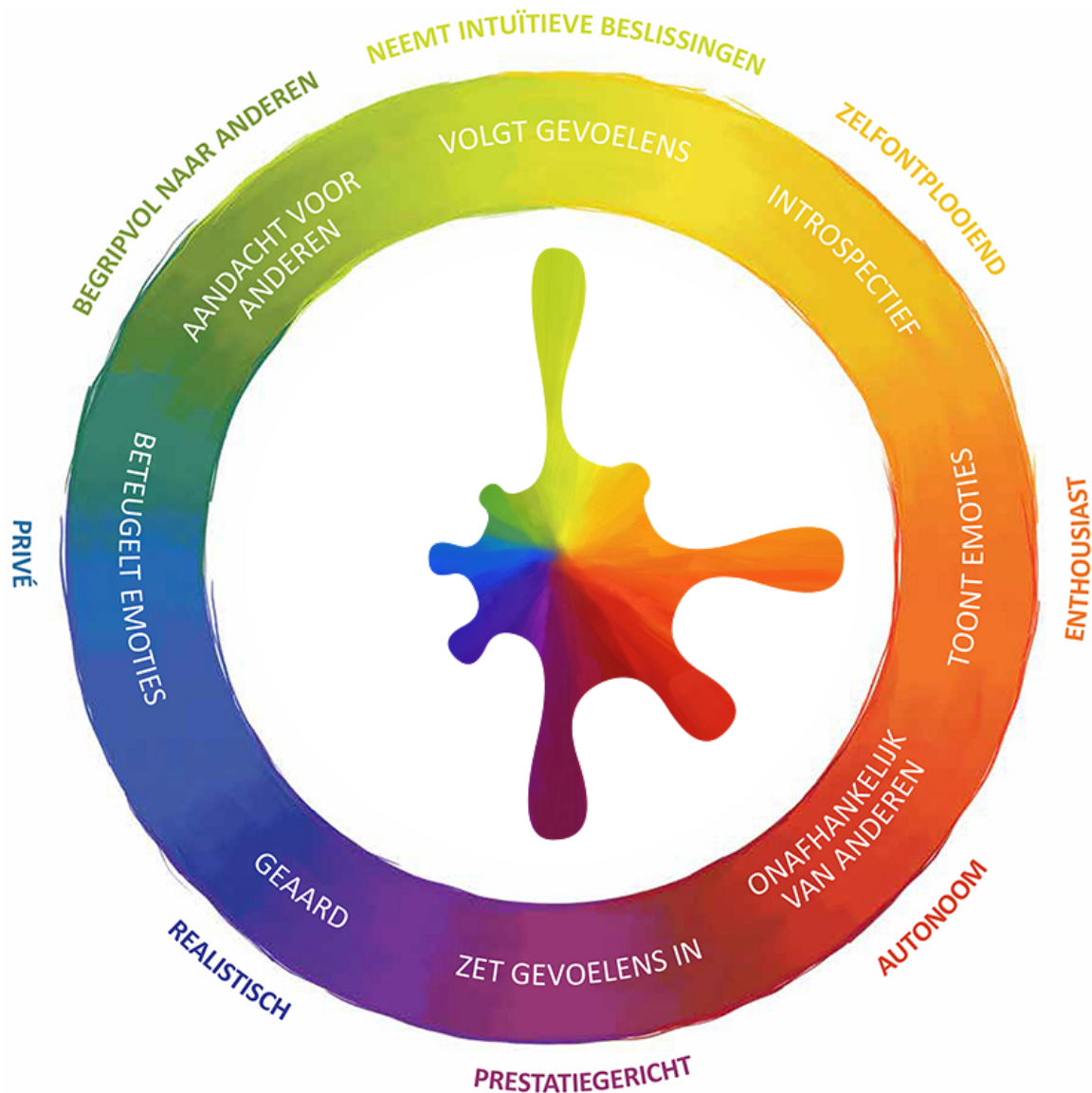
Je emotionele eigenschappen mandala's Instinctieve persona

Je emotionele reactors



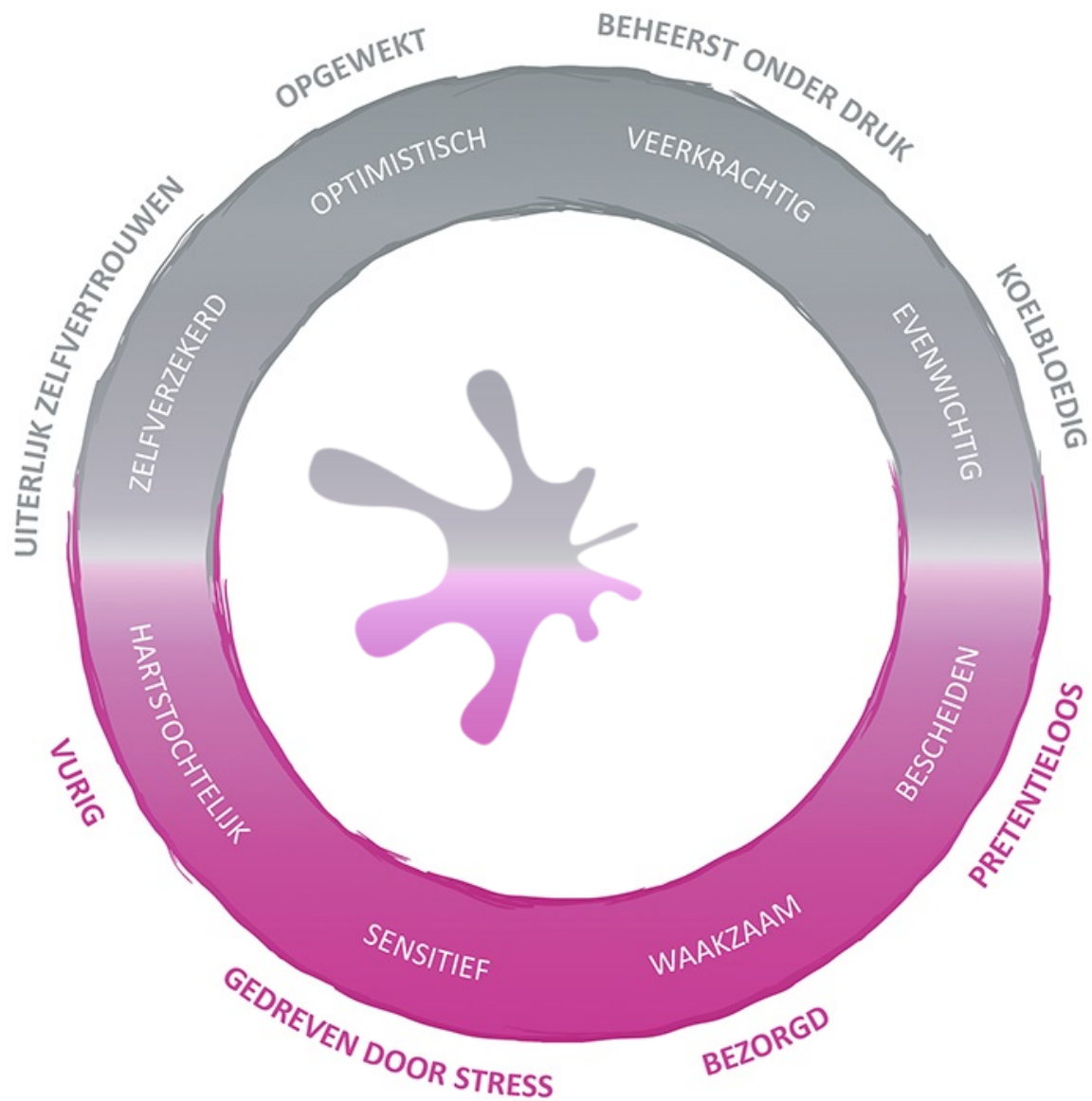
Je emotionele eigenschappen mandala's Dagelijkse persona

Je emotionele sparks



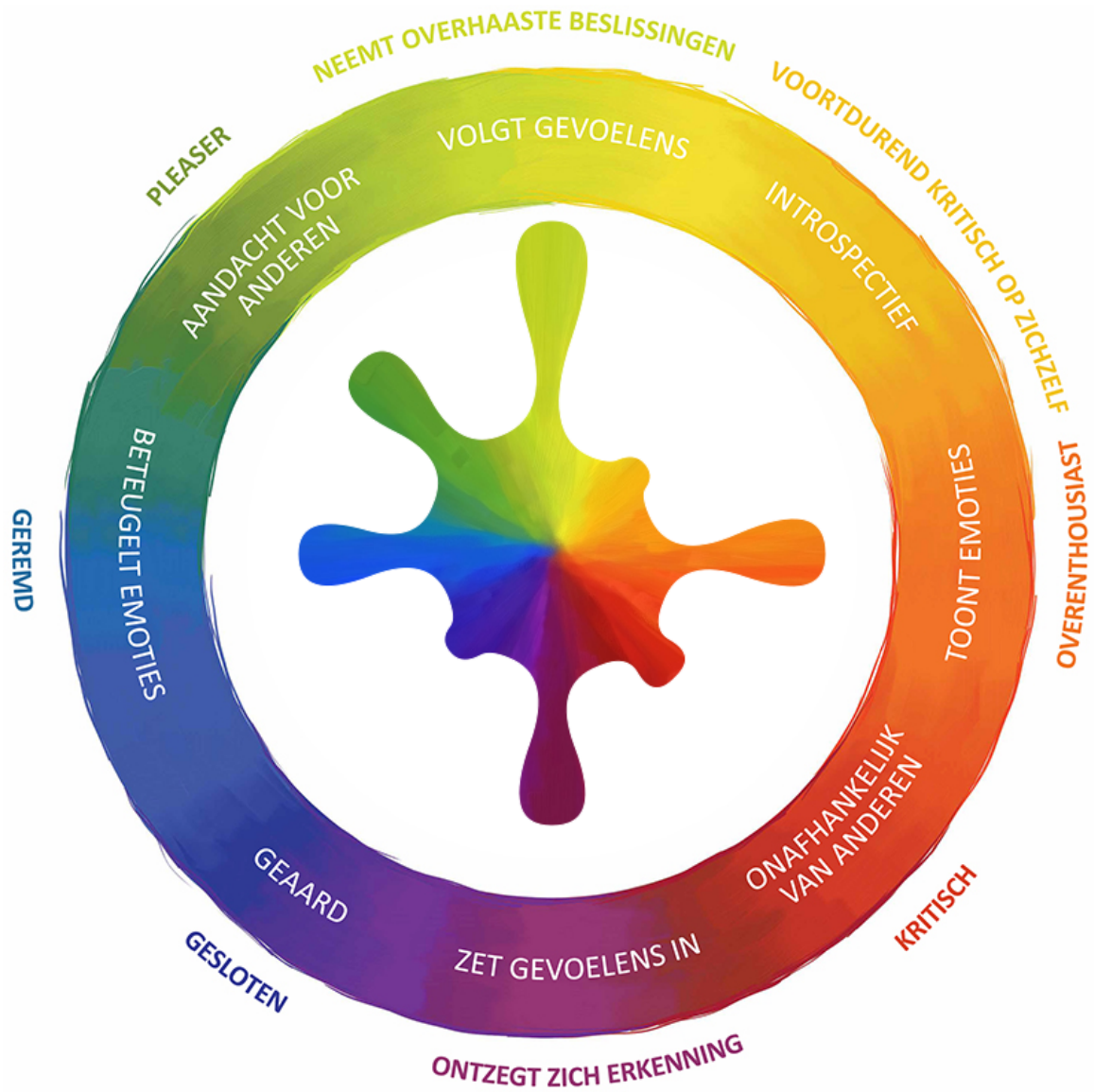
Je emotionele eigenschappen mandala's Dagelijkse persona

Je emotionele reactors



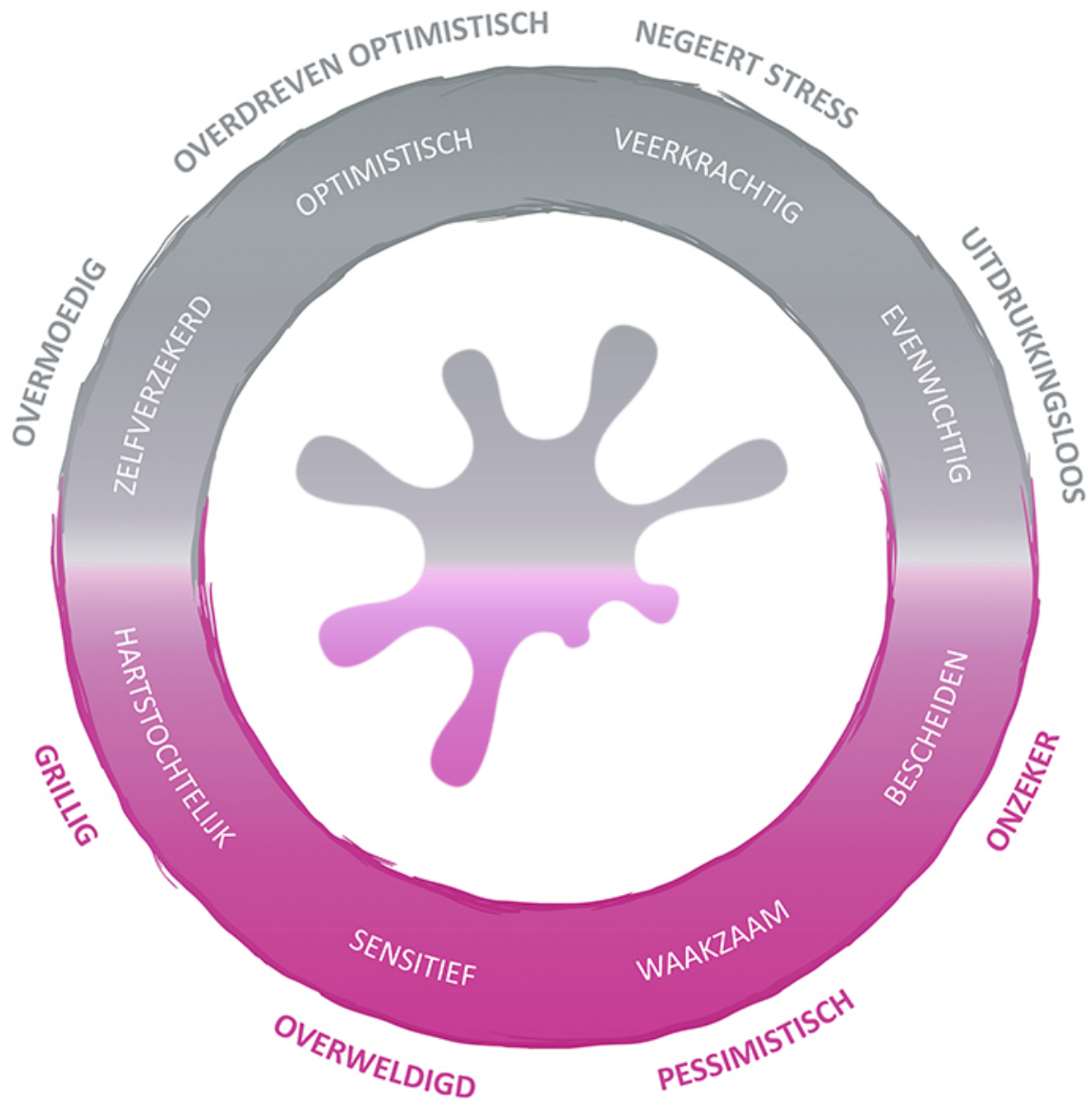
Je emotionele eigenschappen mandala's Overbelaste persona

Je emotionele sparks



Je emotionele eigenschappen mandala's Overbelaste persona

Je emotionele reactors



Je emotionele eigenschappen mandala's Alle drie de persona's



Instinctief



Dagelijks



Overbelast



Je kwaliteiten en mogelijke valkuilen

Nick, je natuurlijke kwaliteiten zijn:

- Anderen beschouwen jou als vriendelijk en open.
- Je werkt moeiteloos in snelle en gevarieerde omgevingen.
- Je hebt van nature vertrouwen in jezelf.
- Je omarmt uitdagingen wanneer ze opkomen.
- Je reageert op veranderende omstandigheden en kan goed overweg met onduidelijkheden en gebrek aan structuur.
- Je kunt snel beslissingen nemen.

Dit zijn een aantal van jouw mogelijke valkuilen:

- Je ziet het als jouw taak om door te gaan juist als het lastig wordt.
- Je bent bereid om te lijden voor de zaak, maar heeft iemand jou dat gevraagd?
- Als je even niet oplet, kan jouw zelfvertrouwen worden opgevat als arrogantie.
- Een onwrikbare overtuiging van je eigen ideeën en opvattingen kunnen je soms koppig en eigenzinnig doen lijken.
- Je bent geneigd om te snel conclusies te trekken en te haastig te reageren, waar je later wellicht spijt van krijgt.
- Je behoefte om een beslissing te nemen weerhoudt je ervan om alle informatie af te wachten, ook al is er tijd genoeg.

Je kwaliteiten en mogelijke valkuilen

Enkele suggesties voor verdere ontwikkeling:

- Je ware gevoelens voor jezelf houden – of dat nou is om de vrede te bewaren of simpelweg om de confrontatie te vermijden – kan soms meer kwaad dan goed doen. Onthoud dat oprecht zijn niet ten koste hoeft te gaan van je respectvolle en goede intenties.
- Je kunt soms de behoefte voelen om je ware gevoelens te filteren of ze binnen te houden. Hoewel dit diplomatiek kan overkomen, is het goed ervoor te waken dat je niet opzettelijk een openhartig gesprek uit de weg gaat.
- Openstaan en kunnen twijfelen aan je overtuigingen en meningen is de enige weg naar groei. Echt zelfvertrouwen gaat niet over denken dat je altijd gelijk hebt, maar over open en oké zijn met het idee dat je het weleens mis zou kunnen hebben.
- Het is geweldig dat je in staat bent jezelf met vertrouwen te uiten en bij je standpunt te blijven, maar zorg ervoor dat je daarmee niet overkomt als iemand die inflexibel of dogmatisch is, of niet openlijk luistert naar wat anderen te vertellen hebben.
- Houd er rekening mee dat niet iedereen zo comfortabel meegaat met de stroom als jij. Leer te herkennen wanneer anderen een meer gestructureerde aanpak wensen en hoe je rekening kunt houden met hun behoeften.
- Zorg ervoor dat anderen op de hoogte zijn van je plannen en als er iets in verandert. Anderen kunnen zich minder op hun gemak voelen als jij met een last-minute actie en meer tijd nodig hebben om te plannen en te heroverwegen.

Je instinctieve zelf

Nick, je zoekt graag naar dingen die je enthousiast maken. Of het nu gaat om mensen of om activiteiten, je kunt genieten van de dingen die zorgen voor variatie in je leven. Je raakt misschien al snel verveeld als je alleen gelaten wordt of vastzit in een stillere omgeving. Je verkiest een plek waar meer gaande is, zodat je interesse wordt geprikkeld.

Je bent waarschijnlijk wat eerder geneigd om sceptisch te zijn over anderen, wat naar buiten kan komen als wantrouwen en achterdocht over andermans bedoelingen. Misschien vorm je snel een oordeel over het karakter van de mensen die je ontmoet. Het zal uitzonderlijk voor je zijn om mensen als vanzelf te vertrouwen. Daarbij kan het enige tijd duren voordat je je eerste bevindingen over anderen herziet.

Je vindt het leuk je onderbuikgevoel en je intuïtie te volgen. Je vindt het niet fijn om je strak aan een structuur en doelstellingen te houden, hoewel je snapt dat dat soms nodig is. Je zult er eerder voor kiezen om je eigen passies te volgen dan de aanwijzingen die anderen jou opleggen.

Je ziet jezelf als een veerkrachtig persoon. Er zijn niet veel dingen die jou van je stuk brengen en je maakt je niet snel onnodig zorgen of in beslag genomen door de perikelen van alledag. Je bent juist meer relaxed dan de meeste mensen en niet snel van je stuk gebracht als zich tegenslagen voordoen. Jouw natuurlijke veerkracht kan een echt voordeel in je leven bieden, omdat het een natuurlijke buffer is tegen alledaagse stress.

Je bent van nature iemand met een positieve en optimistische kijk en zal jezelf niet snel onnodig ongerust maken. Als zich tegenslagen voordoen, ben je er goed in de zaken in perspectief te blijven zien en positief te blijven. Dit natuurlijke optimisme zorgt ervoor dat je gemakkelijk kansen proeft, daar waar anderen problemen zien.

Je bent vaak nogal bescheiden over je prestaties. Je vindt het prima om uit de schijnwerpers te blijven, dankzij je innerlijke vertrouwen en eigenwaarde.

Je dagelijkse zelf

Je bent iemand die in staat is een snelle beslissing te nemen; als iets ogenblikkelijk moet gebeuren, ben jij de aangewezen persoon. Je bent graag betrokken bij discussies en strategische plannen. Je maakt intuïtieve sprongen vooruit om er zeker van te zijn dat je projecten de volgende fase ingaan. Je voelt niet de behoefte om je te lang bezig te houden met het checken van feiten, omdat je weet dat dit soort besluiteloosheid ertoe kan leiden dat een project niet doorgaat.

Je bent een ambitieus persoon, je weet waar je naartoe wilt en je weet hoe je daar gaat komen. Je kunt heel gericht zijn in je aanpak, omdat je al een beeld in je hoofd hebt van hoe de dingen gaan uitpakken. Je bent zeker van de redenen waarom je actie onderneemt en de manier waarop, en dat je de obstakels onderweg zult overwinnen.

Je komt over als iemand die zeer zelfverzekerd is. Je beheerste aanpak geeft anderen de gelegenheid hun geloof in jou te stellen. Je komt zelfverzekerd over in je vaardigheden en laat je niet kennen bij nieuwe of onverwachte uitdagingen. Anderen waarderen jouw bereidheid om nieuwe taken met vertrouwen op je te nemen.

Je bent iemand die er niet bang voor is om hard en compromisloos te zijn. Op sommige momenten zet je openlijk je frustratie uiteen en ben je er niet bang voor te zeggen hoe je je werkelijk voelt. Dit heeft als voordeel dat anderen bij een probleem weten waar jij staat. Wel zijn er momenten waarop jouw directe benadering als dominant kan worden ervaren, bijvoorbeeld door mensen die emotioneler van aard zijn.

Je overbelaste zelf

Je relatie met stress:

Nick, je voelt je veelal comfortabel in een stresssituatie en je bent minder snel geneigd om overhaast in actie te schieten dan anderen. Je bent ook heel veerkrachtig als zich nieuwe uitdagingen voordoen, zelfs als ze je overvallen. Tegelijkertijd erken je wel degelijk hoe zwaar stress op mensen kan drukken en je bent gevoelig voor potentiële problemen die in de toekomst tot stress kunnen leiden.

Je bent iemand die minder snel kalm en beheerst blijft onder druk, hoewel je de druk om je heen kunt gebruiken om tot beslissingen te komen. Wees je bewust van omgevingen die continu stressvol zijn, want die zorgen ervoor dat je snel opbrandt.

In je dagelijks leven doe je bewust moeite om onder druk meer beheerst te over te komen dan dat je je voelt. Je streeft er waarschijnlijk naar persoonlijke stress niet in de weg te laten staan van productief werken en je wilt vermijden dat je door je emoties wordt geregeerd. Waarschijnlijk voel je dat je een goede mate van controle hebt over de hoeveelheid stress die je anderen laat zien.

Wat jou waarschijnlijk stress bezorgt:

- Verstikt voelen door te veel structuur.
- Gebrek aan variëteit en niet de vrijheid hebben om nieuwe mogelijkheden te verkennen.
- Het gevoel dat je niet de status hebt waarvan je vindt dat je die verdient.
- Niet de vrijheid hebben om hogere niveaus van verantwoordelijkheid op je te nemen.
- Werken in culturen waar sprake is van een gebrek aan sociale interactie.
- Te formele en benauwde omgevingen waar sprake is van een gebrek aan plezier en humor.

Nick, hier zijn enkele manieren waarop je kunt reageren als je onder druk staat:

- Je bent geneigd om overhaast beslissingen te nemen zonder rekening te houden met de gevolgen.
- Door jou kunnen beslissingen en acties zich opstapelen, wat jou dwingt tot actie op een meer door druk ingegeven en chaotische manier.
- Je zet je eigen behoeften op de eerste plaats en komt daarmee op anderen over als egoïstisch.
- Je kan overkomen als koppig en handelend uit eigenbelang, en je kunt vijandig worden als je voelt dat je ego wordt bedreigd.
- Je probeert je in te houden in het uiten van je negatieve emoties.
- Als je gefrustreerd bent, probeer je je emoties in te houden hoewel je waarschijnlijk boos bent dat jij de verstandigste moet zijn.

Je emotionele flexibiliteit

Wat is emotionele flexibiliteit?

Emotionele flexibiliteit' is de mate waarin je actief bepaalde eigenschappen naar boven of naar beneden bijstelt. Velen van ons managen onze voorkeuren en handelen op een manier die voor ons niet altijd natuurlijk aanvoelt. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom we dit doen. Het kan zijn dat we de noodzaak inzien om ons aan te passen aan de eisen van onze werkomgeving of wellicht om betere relaties met anderen te bewerkstelligen. Het kan ook zijn dat we ons zeer bewust zijn van onszelf en na verloop van tijd meer doorhebben hoe we onze eigenschappen het meest effectief kunnen inzetten. We kunnen gewend raken aan het bijstellen van onze reacties en ze kunnen als gevolg van diverse omstandigheden vrijwel automatisch worden. De meeste mensen kiezen in een formele omgeving bijvoorbeeld voor een serieuzere houding. Op andere momenten kunnen we echter het gevoel hebben dat we veel energie besteden aan het uitvergroten of onderdrukken van een eigenschap, wat aanvoelt alsof we een toneelstukje opvoeren. In dit soort situaties is het mogelijk dat we schakelen tussen een eigenschap die we 'ombuigen' en onze natuurlijke comfortzones, wat emotioneel een zware wissel op ons kan trekken.

Zoals velen van ons zul je in bepaalde situaties ervoor kiezen om bepaalde eigenschappen uit te vergroten of te onderdrukken. Hier zijn enkele manieren waarop je emotionele flexibiliteit kunt demonstreren:

Je neemt de moeite ervoor te zorgen dat je doelen helder zijn en je acties zijn vormgegeven rond het bereiken van die doelen. Jij zult degene zijn die vraagt: 'Hoe zal dit ons helpen naar onze doelstelling?' en voorstellen afweren die daar niet aan bij lijken te dragen. Je staat waarschijnlijk bekend om je doorzettingsvermogen en vastberadenheid in het gedaan krijgen van dingen. Je zet je meer in dan je van nature van jezelf zou verwachten, en bent waarschijnlijk zelfs verrast als anderen opmerken hoe hard jij werkt.

Je gelooft dat het belangrijk is om je prestaties af en toe openbaar te maken en een pluim zo nu en dan gracieus te accepteren, ook al is dat niet je natuurlijke aard en kun je je minder comfortabel voelen als je in de schijnwerpers staat. Je kunt het gevoel hebben dat het goed is je eigenschappen te promoten en zelfvertrouwd te lijken naar anderen, zelfs als je van binnen erg hard bent voor jezelf of je erg zelfbewust voelt. Hoewel je misschien hebt geleerd om jezelf met meer vertrouwen aan te prijzen, ben je niet iemand die dat ten koste van je collega's zult doen. Je vindt het fijn hen verdiensten toe te schrijven, omdat je gelooft in ere wie ere toekomt. Je weet dat het vaak dankzij een teaminspanning is dat dingen voor elkaar komen.

Je kunt veel hebben en hebt diepe reserves aan geduld en vastberadenheid, meer dan je soms laat merken. Je voelt echter ook dat het belangrijk is om anderen te laten weten wanneer je denkt dat er misbruik van je wordt gemaakt, of dat je meer moet doen dan logischerwijs van je verwacht mag worden. Hoewel je niet snel zult klagen, weet je dat je soms ervoor moet zorgen dat mensen weten welke moeite jij investeert.

Mensen en relaties

Sociale energie & verbinding met anderen

Je verkiest te werken in spannende en stimulerende omgevingen. Je kunt je minder comfortabel voelen als je met anderen werkt die de voorkeur geven aan een meer stille of eenzame aanpak, omdat je liever alles openlijk bespreekt. Soms twijfel je aan jezelf, maar over het algemeen helpt je zelfvertrouwen dat te overwinnen.

In je interacties met anderen kom je over als open en benaderbaar met een zelfverzekerde houding. Je steekt veel energie in het leren kennen van mensen om je heen en komt over als sociaal vaardig en krachtig. In een werksituatie gebruik je je tijd om dingen met anderen te bespreken en informeel te kletsen. Je zult ervaren dat je vaak afdwaalt in je gesprekken, omdat je gestimuleerd wordt door nieuwe ideeën en mogelijkheden. Je wilt betrokken worden bij wat er om je heen gebeurt en meegenomen worden in het heetst van de actie. Je oogt comfortabel in de sociale schijnwerpers, of het nou gaat om het geven van presentaties of het voortouw nemen in een project.

Anderen zijn vertrouwd met de energie en het enthousiasme dat je met je meebrengt. Ze beseffen misschien niet dat je ook een kant hebt die zeer privé is en geven je geen emotionele steun als dat nodig is. In plaats daarvan is het misschien nodig dat je hier om vraagt.

Mensen en relaties

Houding tegenover anderen

Je hebt de neiging om verborgen agenda's te lezen in andermans woorden en daden. Vertrouwen opbouwen is iets wat bij jou gebeurt in de loop der tijd, en je waarschijnlijk voorbehoudt aan slechts een handvol mensen in je leven. Hoewel je er vast van profiteert een heel onafhankelijke denker te zijn en je niet snel om de tuin laat leiden, kun je mogelijk overmatig hard zijn voor anderen, of dingen die zij doen heel persoonlijk opvatten. Soms merk je dat je sensitiever bent voor gevoelens van frustratie en irritatie over anderen, vooral als je zelf onder druk staat. Op zulke momenten kun je merken dat je geïrriteerder, ongeduldiger en meer bewust van de fouten van anderen bent. Een voordeel van meer scepsis is dat je geneigd bent niet overmatig optimistische verwachtingen van anderen te hebben. De keerzijde is dat je behoorlijk kritisch kunt zijn in je visie op anderen en je te veel kunt richten op hun tekortkomingen. Terwijl je van binnen meer ongeduld voelt jegens anderen, kan het al dan niet het geval zijn dat je dit naar buiten toe laat zien.

Je bent geneigd te vertrouwen op je instinct als je omgaat met anderen; je reageert op hoe je je voelt wanneer je ze ontmoet. Dit kan ertoe leiden dat je er de voorkeur aan geeft om alleen te werken, als je voelt dat anderen rondom jou de klus niet aankunnen. Wanneer je gefrustreerd raakt, vind je het moeilijk om dat voor anderen te verbergen. Anderen kunnen jou daardoor zien als iemand die zich niet inhoudt.

In moeilijke situaties maak jij er een punt van om anderen op de eerste plaats te zetten, waarbij je je eigen behoeften opzijshift om aan die van hen te voldoen. Je zult dit zeer waarschijnlijk doen zonder enig teken van klagen, waarbij je doorzet als het lastig wordt en je gevoelens verborgen houdt. Je kunt het gevoel hebben dat je voor lief wordt genomen en dat anderen niet zien welke offers jij brengt. Je zou hierop kunnen reflecteren bij wie je dit doet en in welke situaties.

Besluitvorming

Hoewel je weet dat het belangrijk is om te reflecteren en reeds genomen beslissingen te wegen, kun je heel spontaan zijn wanneer je knopen wilt doorhakken. Dit kan jou helpen om beter om te gaan met dubbelzinnigheid en om vluchtige kansen te grijpen. Als je onder druk staat, ben je nog altijd in staat je besluitvorming aan te passen aan de situatie, door hetzij extra tijd te pakken om een weloverwogen keuze te maken, hetzij de doorslag te geven als daarom wordt gevraagd.

Je hanteert zelden een nuchtere aanpak in je besluitvorming en het kan zijn dat je andere factoren toestaat om jouw uiteindelijke beslissingen te beïnvloeden. Je maakt je meestal geen zorgen over wat anderen van jou denken, maar wilt ze wel betrekken en om advies vragen bij het nemen van beslissingen. Je voelt je echter in alledaagse situaties vertrouwd bij de besluiten die je in je eentje neemt. Op moeilijke momenten bereik je liever overeenstemming met anderen, waarbij je je zorgen maakt over wat zij van je denken, en neem je wellicht beslissingen waarvan je weet dat ze populair zijn in plaats van correct.

Je bent vol vertrouwen als het gaat om het verdedigen van je eigen ideeën, en je kunt zelfs genieten van de verantwoordelijkheid voor beslissingen en de zeggenschap over een aanpak. Je riskeert op momenten echter overmoedig te lijken in je besluiten en niet altijd de belangen van anderen naar behoren mee te wegen. Het risico bestaat dat je defensief wordt wanneer je wordt uitgedaagd.

De 4 vaardigheden: overzicht

Zelfbewust zijn



Bewust zijn van anderen



Omgaan met emoties



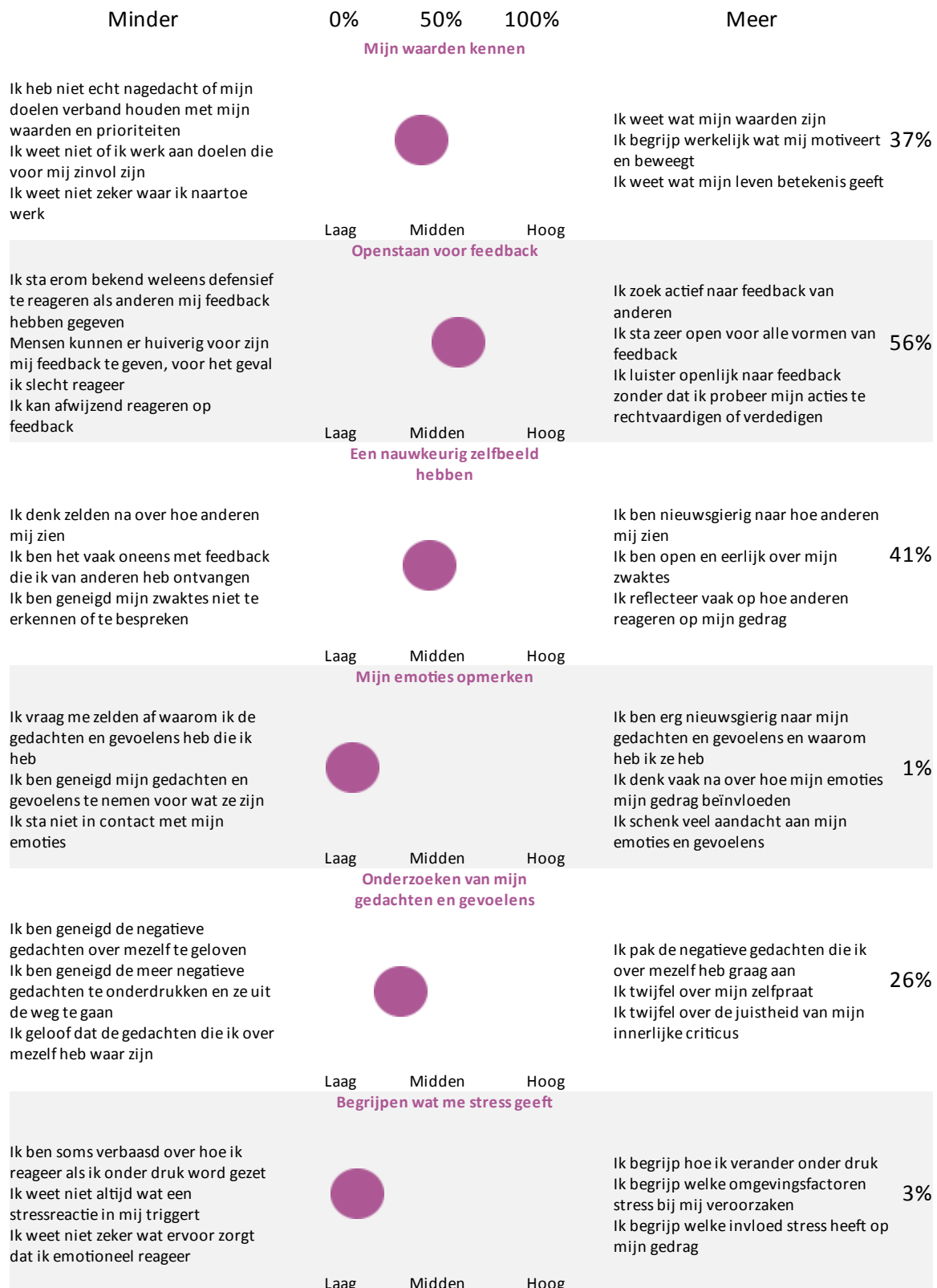
Zinnvolle actie ondernemen



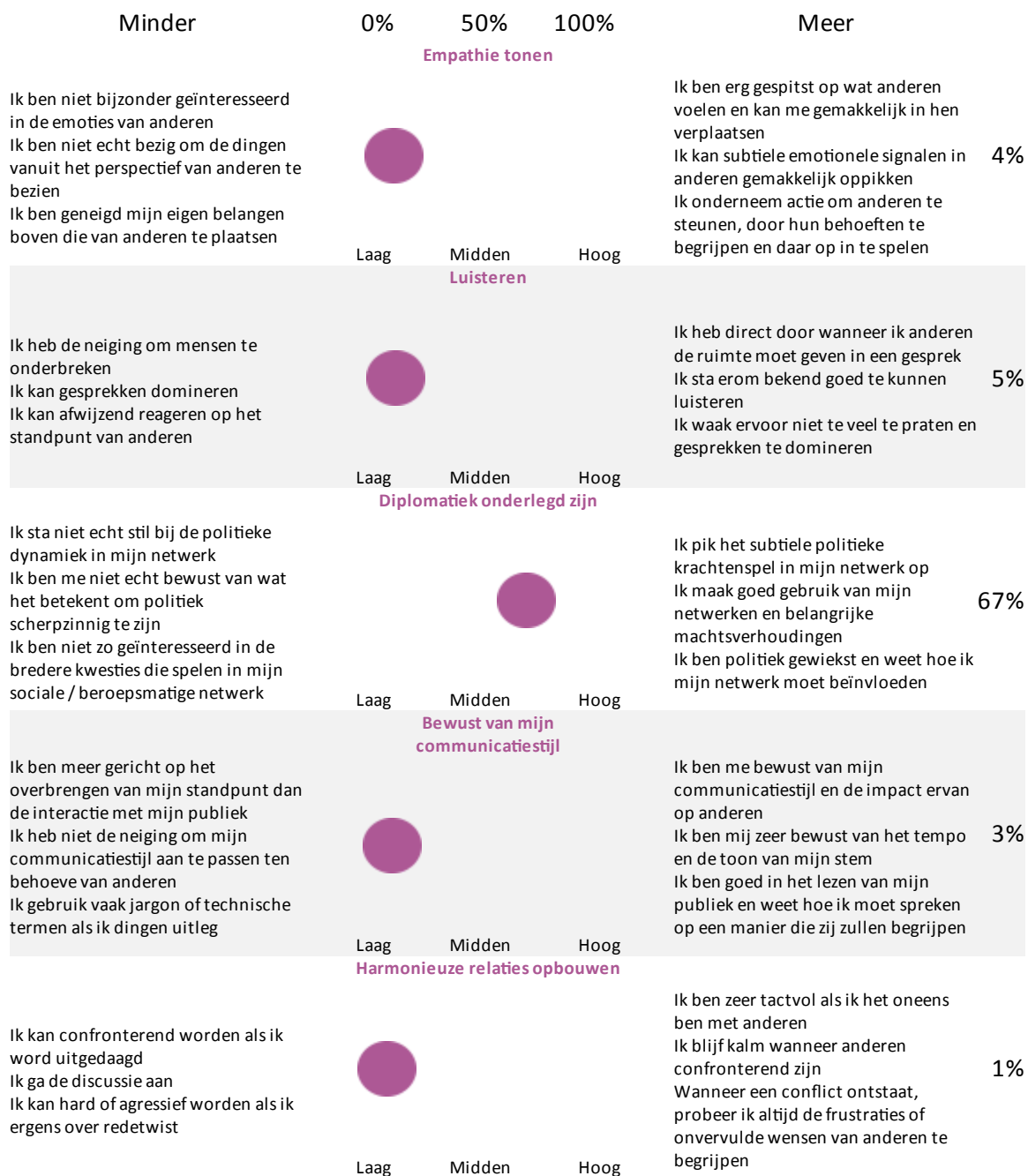
Algehele emotionele intelligentie



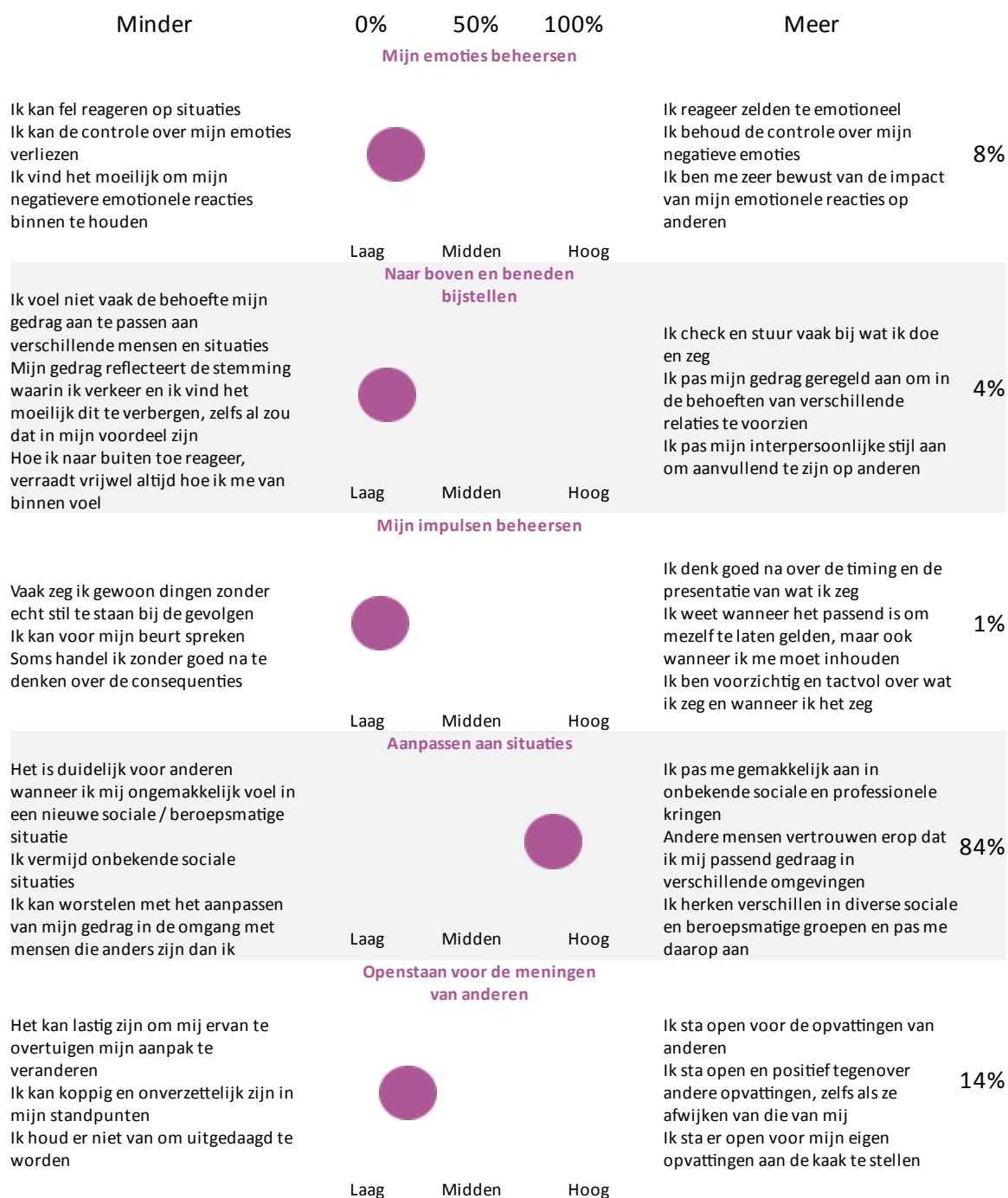
Zelfbewust zijn



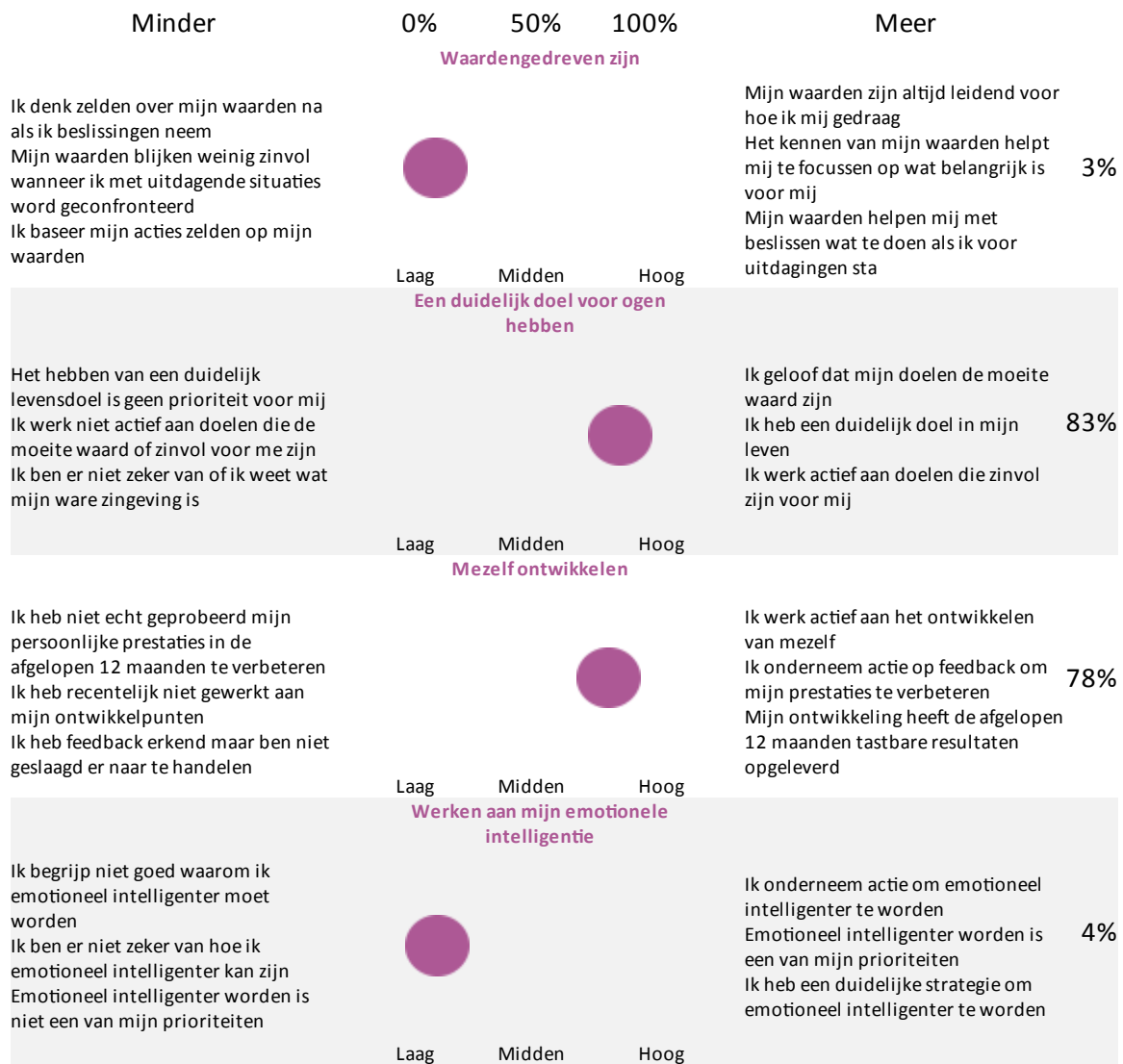
Bewust zijn van anderen



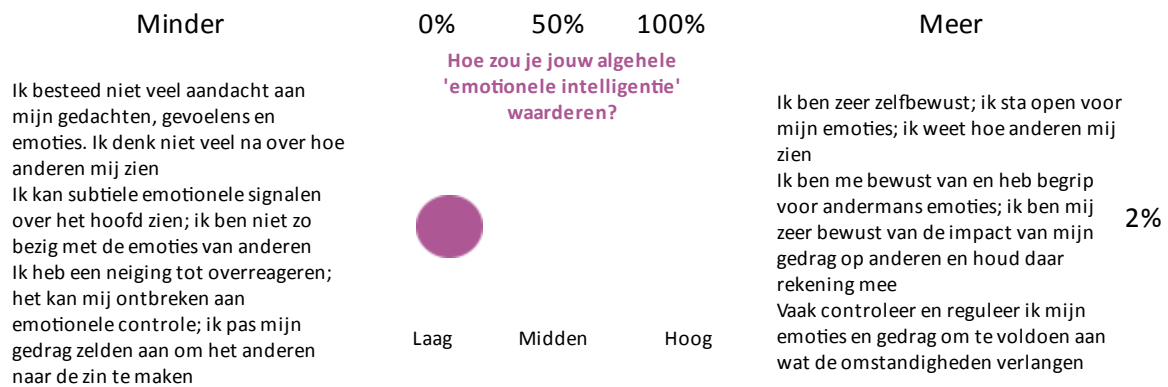
Omgaan met emoties



Zinnvolle actie ondernemen



Algehele emotionele intelligentie



Je top krachten – emotionele vaardigheden

Top 5

Gebaseerd op hoogste scores binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Aanpassen aan situaties	84%
Een duidelijk doel voor ogen hebben	83%
Mezelf ontwikkelen	78%
Diplomatiek onderlegd zijn	67%
Openstaan voor feedback	56%

Top geclaimde kernkrachten

Gebaseerd op aantal onderdelen geclaimd als een kernkracht binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Je hebt geen krachten geclaimd.

Mogelijke ontwikkelpunten – emotionele vaardigheden

Laagst geclaimde vaardigheidstoepassingen

Gebaseerd op de laagst geclaimde scores binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Mijn impulsen beheersen	1%
Harmonieuze relaties opbouwen	1%
Mijn emoties opmerken	1%
Begrijpen wat me stress geeft	3%
Bewust van mijn communicatiestijl	3%

Top geclaimde ontwikkelpunten

Gebaseerd op aantal onderdelen geclaimd als ontwikkelpunten binnen de 20 vaardigheidstoepassingen

Je hebt geen ontwikkelingen geclaimd.

Definities emotionele sparks

Focus: omgaan met anderen

Aandacht voor anderen

Degenen hoog in 'Aandacht voor anderen' hebben van nature de neiging meer open en ontvankelijk voor anderen te zijn. Ze besteden veel aandacht aan andermans emoties en zullen goed naar anderen luisteren om er zeker van te zijn dat ze hun zienswijze begrijpen. Ze zijn geneigd anderen te nemen zoals ze zijn en hen niet te hard te beoordelen. Echter, hun neiging om anderen op de eerste plaats te zetten, kan betekenen dat ze hun eigen behoeften opofferen om anderen te pleasen.

Onafhankelijk van anderen

Degenen hoog in 'Onafhankelijk van anderen' hebben van nature de neiging om sceptischer en minder goed van vertrouwen over anderen te zijn. Ze zullen zich niet snel inlaten met gladde praters of charmeurs en kunnen emotioneel afstandelijk zijn. Ze zijn veelal zelfvoorzienend en onafhankelijk. Overbelast kunnen ze echter overkomen als ietwat kritisch en veroordelend.

Focus: structuur & doelen

Volgt gevoelens

Degenen hoog in 'Volgt gevoelens' hebben van nature de neiging intuïtief en afgestemd op hun eigen instincten te zijn. Ze nemen veelal beslissingen op basis van hun onderbuikgevoel, in plaats van alle details te overpeinzen. Ze zijn geneigd een lossere benadering in structuur en doelstellingen te hebben, en zijn er minder mee bezig de dingen op ordentelijke wijze te doen. In plaats daarvan geven ze er de voorkeur aan hun focus te leggen op waar ze op dat moment aandacht voor hebben. Overbelast kunnen ze worden gezien als gehaast of last-minute in hun acties of in de manier waarop ze beslissingen nemen.

Zet gevoelens in

Degenen hoog in 'Zet gevoelens in' zullen van nature veel zelfcontrole en discipline hebben. Ze laten zich niet snel meeslepen of afleiden, en verkiezen de focus te behouden op hun doelen waarbij ze voldoening voor hun prestatie uitstellen. Ze zijn prestatiegericht en streven ernaar de best mogelijke resultaten te verkrijgen, zelfs als dit betekent dat het ten koste gaat van hun eigen behoeften. Overbelast kunnen ze een enorme drive ontwikkelen en als een soort van workaholic worden beschouwd, en ze kunnen dwangmatig zijn in hun behoefte om dingen gedaan te krijgen.

Focus: Nieuwsgierigheid & verandering

Introspectief

Degenen hoog in 'Introspectief' zullen van nature genieten van het nadenken over zichzelf en bezig zijn met zelfanalyse. Ze hebben de neiging heel bewust te zijn van hun sterke en zwakte punten en actief te zoeken naar zelfontwikkeling. Overbelast kunnen ze overdreven zelfbewust zijn en geneigd tot het zeer grondig onderzoeken of over-analyseren van hun gedachten en gedragingen.

Geaard

Degenen hoog in 'Geaard' zullen van nature de voorkeur geven aan hun tastbare realiteit. Ze verkiezen om te blijven bij wat zij als waarheid kennen en houden van de bekendheid en zekerheid in hun routine. Ze hebben een ferme greep op de realiteit en zijn er goed in de dingen in perspectief te houden en zich niet te laten leiden door emoties of sentiment. Overbelast lijken ze vastgeroest in hun gewoonten en gesloten voor nieuwe ervaringen.

Focus: richten van energie & emotionele expressie

Toont emoties

Degenen hoog in 'Toont emoties' zijn van nature meer open en zorgeloos wanneer zij zich uiten. Ze zijn doorgaans zoekende naar veel stimulering en houden ervan om veel tijd te spenderen aan de omgang en interactie met anderen. Het is voor anderen heel makkelijk te zien hoe zij zich voelen en ze zullen veelal levendig en geanimeerd zijn in hoe ze hun emoties laten zien. Overbelast kan hun over-enthousiasme te veel worden voor de mensen om

Beteugelt emoties

Degenen hoog in 'Beteugelt emoties' zijn van nature terughoudender in hun emotionele uiting. Dramatiek is niet aan hen besteed en zij kunnen hun emoties onder controle houden. Ze zijn geneigd op hun innerlijke gevoelens te reflecteren in plaats van ze naar buiten toe te laten zien. Daardoor lijken ze rustig en serieus. Ze geven de voorkeur aan omgevingen die hen in staat stellen te reflecteren en weinig afleidend zijn. Wanneer overbelast, kunnen zij

Definities emotionele reactors

Focus: levensvisie

Optimistisch

Degenen hoog in 'Optimistisch' zijn vrolijk en geneigd om het positieve in een situatie te zien. Ze zijn er goed in een positieve 'can-do' houding te laten zien. Als zich tegenslagen voordoen, zullen zij niet blijven hangen bij de negatieve aspecten maar zich concentreren op de kansen. Overbelast kunnen zij blind worden voor risico's en het kan hen ontbreken aan voorzichtigheid.

Waakzaam

Degenen hoog in 'Waakzaam' hebben een natuurlijke neiging om risico's en bedreigingen te analyseren. Ze kijken doorgaans scherp naar mogelijke risico's in hun omgeving en zijn er goed in om zaken te overdenken en een waakzame houding aan te nemen. Overbelast kan hun bezorgdheid omslaan naar pessimisme en kunnen ze een te zware focus leggen op de negatieve aspecten en wat er fout kan gaan.

Focus: eigenwaarde

Zelfverzekerd

Degenen hoog in 'Zelfverzekerd' hebben een hoge mate van eigenwaarde en geloof in zichzelf. Hun zelfvertrouwen betekent dat ze vaak openstaan voor nieuwe uitdagingen, zonder zich zorgen te maken of ze wel 'voldoen' of te twijfelen aan hun capaciteiten. Overbelast kan het lijken of ze veel eigendunk hebben en zullen ze zich minder bewust zijn van, of bezorgd zijn over hun potentiële valkuilen.

Bescheiden

Degenen hoog in 'Bescheiden' hebben de neiging zich van nature sneller weg te cijferen en zich bescheiden op te stellen. Ze zijn geneigd hoge eisen aan zichzelf te stellen en heel hard voor zichzelf te zijn. Ze voelen zich niet comfortabel in de schijnwerpers. Ze kunnen zich er tamelijk bewust van zijn hoe ze op anderen overkomen. Overbelast bestaat het risico dat hun zelftwijfel zorgt voor terughoudend in hun inspanningen.

Focus: emotionele intensiteit

Evenwichtig

Degenen hoog in 'Evenwichtig' zullen van nature kalm en relaxed zijn. Ze hebben de neiging om vaker positief en stabiel gestemd te zijn. Door hun hogere tolerantie voor gevoelens van irritatie en frustratie, zullen ze zelden hun geduld met anderen verliezen. Overbelast kunnen ze onverschillig worden in het tonen van hun frustraties, ook al voelen ze die wel.

Hartstochtelijk

Degenen hoog in 'Hartstochtelijk' zullen doorgaans gepassioneerd en emotioneel zijn. Ze zijn geneigd om dingen heel diep te voelen en sensitiever te zijn voor stemmingswisselingen. Overbelast kunnen ze geanimeerd en prikkelbaar worden en mogelijk niet in staat zijn om hun frustratie te verbergen.

Focus: relatie met stress

Veerkrachtig

Degenen hoog in 'Veerkrachtig' zullen doorgaans gedijen bij druk en hebben een hoge tolerantie voor stress in hun leven. Ze kunnen de drukte die samengaat met snelle en veeleisende omgevingen leuk vinden. Overbelast zal hun gebrek aan stress ze onbezorgd of onverschillig doen lijken naar anderen, en het kan ze in bepaalde situaties ontbreken aan een gevoel van urgentie.

Sensitief

Degenen hoog in 'Sensitief' hebben een verhoogde stressgevoeligheid. Ze zijn geneigd te worden gedreven door druk en gebruiken dit om ervoor te zorgen dat ze handelen met spoed en passende maatregelen nemen. Soms kunnen ze eenvoudig worden overweldigd en constante hoge-druksituaties zouden kunnen resulteren in een burn-out.

Interpretatiegids

Vier basispatronen			
Belangrijke eigenschap		Laag geclaimde eigenschap	
Instinctief: hoog		Instinctief: laag	
Dagelijks: hoog		Dagelijks: laag	
Bewuste inzet OF versterking		Verborgen parel OF onderdrukking	
Instinctief: laag		Instinctief: hoog	
Dagelijks: hoog		Dagelijks: laag	
Link naar overbelast			
Belangrijke eigenschap		Laag geclaimde eigenschap	
Dit is een essentiële eigenschap, maar soms gebruik je het overmatig	  	Je toont deze eigenschap zelden, maar onder druk kan deze opspelen	  
Bewuste inzet OF versterking		Verborgen parel OF onderdrukking	
Je gebruikt deze eigenschap goed, maar soms gebruik je het overmatig	  	Dit is een natuurlijke eigenschap in jou – maar je overspeelt het zelden	  
Je verhoogt deze eigenschap, maar overspeelt die zelden	  	Dit is een natuurlijke eigenschap in jou, die onder druk kan opspelen	  
Verbind tegenstellingen			
Een voorkeur voor balans of intern conflict?			
Instinctief: hoog			Instinctief: hoog
Actieve integratie of contextueel gedrag?			
Dagelijks: hoog			Dagelijks: hoog
Onopgeloste spanning of schakelen?			
Overbelast hoog			Overbelast hoog



Ontwikkelpunt: deze weerspiegelt het aantal onderwerpen dat jij hebt geselecteerd binnen een bepaalde meting, waarvan je denkt dat je die kunt ontwikkelen.



Kernkwaliteit: deze weerspiegelt het aantal onderwerpen dat jij hebt geselecteerd binnen een bepaalde meting, waarvan jij vindt dat het een kernkwaliteit van jou is.

Je resultaten zijn gebaseerd op de volgende referentiegroep: internationale steekproef van werkende professionals.

Wat jouw %-scores betekenen

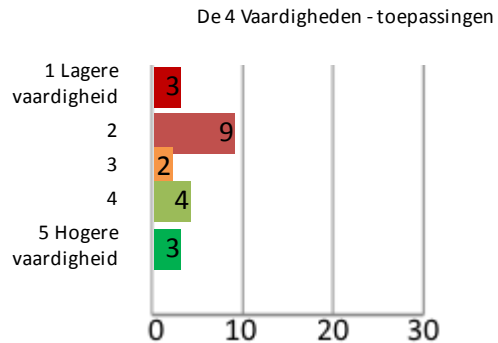
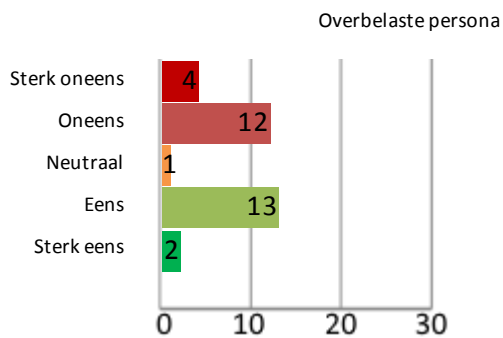
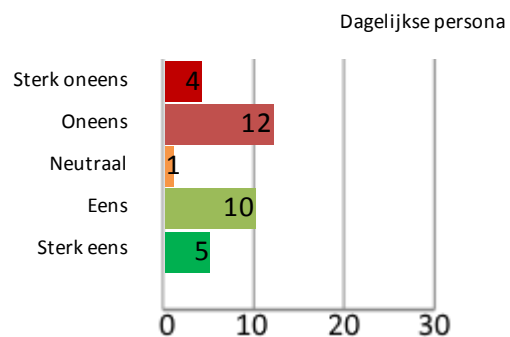
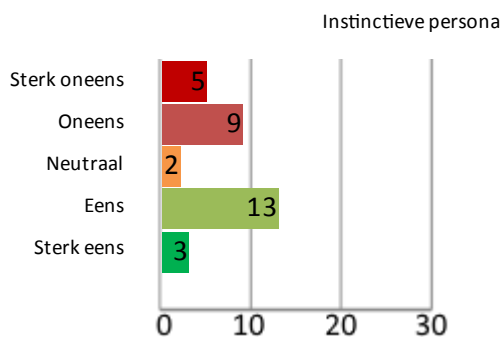
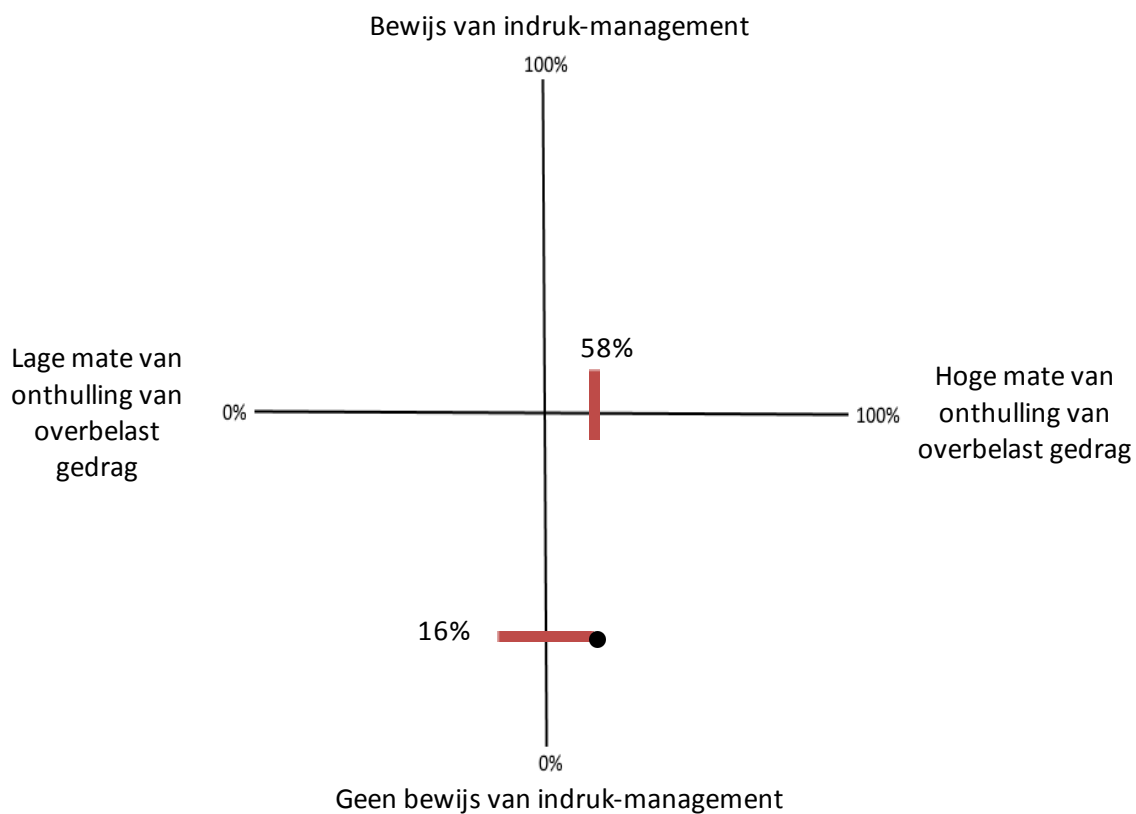
Jouw antwoorden op de vragenlijst zijn vergeleken met een normgroep. Je percentuele score geeft de grootste kans aan waar jij zit binnen een bredere populatie. Zo plaatst een score van 60% jou bijvoorbeeld in het 60ste percentiel, wat betekent dat jouw score op die schaal waarschijnlijk hoger is dan 60% van de mensen en lager dan 40% van de mensen.

Wat je bandscore van 1-10 betekent

Elke band weerspiegelt het percentage mensen in de referentiegroep die binnen dat bereik scoorde. Onderstaande tabel geeft aan hoe jouw bandscore zich verhoudt tot de rest van de referentiegroep.

Band	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cumulatief %	2%	7%	16%	31%	50%	69%	84%	94%	98%	100%
Proportioneel %	2%	4%	9%	15%	19%	19%	15%	9%	4%	2%

Je stijl bij beantwoording van de vragenlijst



Personaverschil – instinctieve en dagelijkse

Het personaverschil geeft een overzicht van hoe stabiel je scores zijn tussen de instinctieve en dagelijkse persona's binnen de emotionele eigenschappen en reactors. Een hoger percentage toont aan dat je minder consistent in deze twee persona's bent wat betreft je houdingen en gedragingen, terwijl een lagere score duidt op een sterkere samenhang tussen deze twee persona's.

Gemiddeld personaverschil 22%

Aandacht voor anderen

Zonder oordeel
Begripvol naar anderen

15%



Onafhankelijk van anderen

3%
Sceptisch over anderen
Autonoom

3%

Volgt gevoelens

Intuïtief
Neemt intuïtieve beslissingen

37%



Zet gevoelens in

44%
Beheerst
Prestatiegericht

44%

Introspectief

Zelf-analyserend
Zelfontplooiend

1%



Geaard

16%
Geroutineerd
Realistisch

16%

Toont emoties

Zoekend naar prikkels
Enthousiast

15%



Beteugelt emoties

5%
Zoekend naar kalmte
Privé

5%

Optimistisch

Positief
Opgewekt

12%



Waakzaam

2%
Voorzichtig
Bezorgd

2%

Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen
Uiterlijk zelfvertrouwen

26%



Bescheiden

55%
Zelfkritisch
Pretentieloos

55%

Evenwichtig

Sereen
Koelbloedig

15%



Hartstochtelijk

16%
Intense beleving
Vurig

16%

Veerkrachtig

Stressbestendig
Beheerst onder druk

63%



Sensitief

19%
Gevoelig voor spanning
Gedreven door stress

19%

Personaverschil – I en D met O

Het personaverschil geeft een overzicht van hoe stabiel je scores zijn tussen de instinctieve en dagelijkse persona's en je overbelaste persona binnen de emotionele eigenschappen en reactors. Een hoger percentage toont aan dat je minder consistent bent in de wijze waarop je overbelast ten opzichte van de andere twee persona's, terwijl een lagere score een sterkere samenhang aantoont in hoe je overbelast ten opzichte van de andere twee persona's.

Gemiddeld personaverschil 25%

Aandacht voor anderen

Zonder oordeel
Begripvol naar anderen

64.5%



Onafhankelijk van anderen

30.5%
Sceptisch over anderen
Autonoom

Volgt gevoelens

Intuitief
Neemt intuïtieve beslissingen

28.5%



Zet gevoelens in

22%
Beheerst
Prestatiegericht

Introspectief

Zelf-analyserend
Zelfontplooierend

1.5%



Geaard

9%
Geroutineerd
Realistisch

Toont emoties

Zoekend naar prikkels
Enthousiast

14.5%



Beteugelt emoties

56.5%
Zoekend naar kalmte
Privé

Optimistisch

Positief
Opgewekt

6%



Waakzaam

4%
Voorzichtig
Bezorgd

Zelfverzekerd

Innerlijk vertrouwen
Uiterlijk zelfvertrouwen

13%



Bescheiden

27.5%
Zelfkritisch
Pretentieloos

Evenwichtig

Sereen
Koelbloedig

74.5%



Hartstochtelijk

19%
Intense beleving
Vurig

Veerkrachtig

Stressbestendig
Beheerst onder druk

39.5%



Sensitief

30.5%
Gevoelig voor spanning
Gedreven door stress



Lumina Learning LLP
Third Floor St George's House
Knoll Road
Camberley
GU15 3SY, UK

Theo ten Hagen
Netherlands - Breda
Weversdries 20
4851 BD Ulvenhout

Heiske Nonnekes
Tomorrow's Leadership
Graaf Engelbertlaan 18
Breda
The Netherlands
4819 BN



Datum vragenlijst afgerond 14/05/19 20:58:53

Datum meest recent gegenereerde profielschets 14/05/19 21:02:25