

## Hoe hoog is jouw AQ (Adaptiviteit Quotiënt)?

Om je AQ te testen dien je onderstaande twintig stellingen te beoordelen. Er zijn hierbij steeds vijf antwoord categorieën met bijbehorende puntentelling.

- Geheel mee oneens: 1 punt
- Mee oneens: 2 punten
- Niet mee eens of oneens: 3 punten
- Mee eens: 4 punten
- Geheel mee eens: 5 punten

<p><i>Omgaan met noodsituaties en crises</i> Op het werk kun je verschillende noodsituaties, risico's of zelfs situaties van gevaarlijke aard tegenkomen. Hoe reageer je?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ik kan totale focus op de situatie bereiken om snel te handelen.</li> <li>2. Ik analyseer snel mogelijke oplossingen en hun gevolgen om de meest geschikte te selecteren.</li> <li>3. Ik beslis snel welke acties ik moet ondernemen om het probleem op te lossen.</li> </ol>	<p><i>Score</i></p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p>
<p><i>Werkstress beheersen</i> Denk aan de meest veeleisende en stressvolle situaties op het werk om jouw manier van handelen te beschrijven:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Ik houd mijn hoofd koel in situaties waarin ik veel beslissingen moet nemen.</li> <li>5. Ik zoek naar oplossingen door een rustig gesprek te voeren met collega's.</li> <li>6. Mijn collega's vragen vanwege mijn zelfbeheersing regelmatig mijn advies wanneer situaties moeilijk zijn.</li> </ol>	<p><i>Score</i></p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p>
<p><i>Creatief problemen oplossen</i> Nieuwe of slecht gedefinieerde werksituaties kunnen meer of minder vaak voorkomen in jouw werk. Hoe reageer je?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Ik aarzel niet om tegen gevestigde ideeën in te gaan en een innovatieve oplossing voor te stellen.</li> <li>8. Ik gebruik verschillende bronnen/soorten informatie om tot een innovatieve oplossing te komen.</li> <li>9. Ik ontwikkel nieuwe hulpmiddelen en aanpakken om nieuwe problemen op te lossen.</li> <li>10. Binnen mijn afdeling vertrouwen mensen op mij om nieuwe oplossingen te suggereren.</li> </ol>	<p><i>Score</i></p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p>

<p><i>Omgaan met onzekere en onvoorspelbare werksituaties</i></p> <p>Gebeurtenissen kunnen zich op het werk onvoorspelbaar voordoen. Mogelijk moet je dan snel beslissingen nemen zonder een alomvattend begrip van het probleem of zonder dat je alle middelen tot jouw beschikking hebt. Hoe reageer je in situaties als deze?</p> <p>11. Ik reorganiseer mijn werk gemakkelijk om me aan te passen aan de nieuwe omstandigheden.</p>	<p>Score</p> <p>...</p>
<p><i>Training en leerinspanning</i></p> <p>Wat doe je met vernieuwingen die zich voordoen in jouw werk (nieuwe procedures, aanpakken, technologieën, hulpmiddelen, enzovoort)?</p> <p>12. Ik ben op zoek naar de nieuwste innovaties in mijn werk om mijn manier van werken te verbeteren.</p> <p>13. Ik volg regelmatig trainingen op of buiten mijn werk om mijn competenties up-to-date te houden.</p> <p>14. Ik bereid me voor op verandering door deel te nemen aan elk project of elke opdracht die mij daartoe in staat stelt.</p> <p>15. Ik zoek naar elke mogelijkheid die mij in staat stelt om mijn prestaties te verbeteren (training, zelfstudie, uitwisselingen met collega's, enzovoort).</p>	<p>Score</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p>
<p><i>Interpersoonlijk aanpassingsvermogen</i></p> <p>Welk gedrag gebruik je in jouw professionele relaties?</p> <p>16. Het ontwikkelen van goede relaties met degenen met wie ik samenwerk is een belangrijke factor van mijn effectiviteit.</p> <p>17. Ik probeer de standpunten van degenen met wie ik samenwerk te begrijpen om mijn interactie met hen te verbeteren.</p>	<p>Score</p> <p>...</p> <p>...</p>
<p><i>Cultureel aanpassingsvermogen</i></p> <p>Wat houdt het voor jou in als je met mensen of teams van andere bedrijven of andere nationaliteiten moet werken?</p> <p>18. Ik leer nieuwe manieren om mijn werk te doen zodat ik beter met anderen kan samenwerken.</p> <p>19. Ik pas mijn gedrag graag aan wanneer dat nodig is om goed met anderen samen te werken.</p>	<p>Score</p> <p>...</p> <p>...</p>

<i>Fysiek aanpassingsvermogen</i>	<i>Score</i>
Hoe reageer je in relatie tot jouw specifieke arbeidsomstandigheden (bijvoorbeeld ergonomische eigenschappen van jouw werkplek)?	
20. Ik streef ernaar om me, hoe moeilijk ook, aan te passen aan de arbeidsomstandigheden waarin ik me bevind.	...

Tel nu alle punten bij elkaar op:

- Scoor je 60 punten of lager? Dan kan jouw adaptiviteit in sommige situaties belemmerend werken. Kijk nog eens goed naar je scores: op welke aspecten ligt met name ruimte voor verbetering?
- Scoor je tussen de 60 en 80 punten? Dan lijkt je adaptiviteit in ieder geval voldoende, maar ook hier bestaat natuurlijk ruimte voor verbetering.
- Bij een score van 80 of hoger is adaptiviteit jouw sterke punt, hoewel het natuurlijk een momentopname is en het geen garanties geeft op succes.