



samen sterk voor werk

Vragenlijst

Naam:

Datum:

Beste,
Wil je deze vragenlijst aub invullen?

Het helpt ons om een zicht te krijgen op je mogelijkheden.

Hoe?

Per hokje in de tabel lees je een aantal zinnen.

Daarnaast zie je een score staan:

- Sterkte
- Geen probleem
- Licht probleem
- Ernstig probleem

Zet een kruisje bij de score waarvan jij denkt dat dit het best bij jou past.

Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Neem alle tijd die je nodig hebt. Doe dit rustig en goed.

Je kan altijd hulp vragen aan mensen die je goed kennen (man, vrouw, vader, moeder, broer, zus,...) of je trajectbegeleider:

Naam trajectbegeleider:.....

Op deze bladzijde vind je wat meer informatie rond de scores.
Leg dit blad naast je bij het invullen van de volgende bladzijden.

Sterkte: ik beheers deze eigenschap heel goed en zet dit spontaan in.
Dit heeft een uitermate positieve invloed op mijn dagdagelijks leven.

Geen probleem: ik bezit deze eigenschap voldoende en benut dit in het dagdagelijks leven. Als er moeilijkheden zijn dan doen deze zich niet vaak/zelden voor en hebben ze geen invloed op het dagdagelijks leven.

Licht probleem: ik beheers deze eigenschap onvoldoende of niet in alle situaties.
Dit heeft een beperkte impact op mijn dagdagelijks leven.

Ernstig probleem: ik beheers deze eigenschap niet.
Dit heeft een grote impact op het dagdagelijks leven.

	Sterkte	Geen probleem	Licht Probleem	Ernstig Probleem	Opmerkingen
Nauwgezetheid Ik werk zorgvuldig en maak weinig fouten.					
Psychische stabiliteit Ik kan om met moeilijke situaties in het leven. Ik kan tegen een stootje.					
Vertrouwen Ik heb zelfvertrouwen en kom op voor mijn eigen mening als dit nodig is.					
Betrouwbaarheid Ik ben eerlijk. Ik kom mijn beloftes en afspraken na.					
Motivatie Ik ben bereid om me in te zetten, ik lever inspanningen om een taak zo goed mogelijk te doen.					
Hunkering Ik ben niet afhankelijk van alcohol, nicotine, drugs, gokken....					
Driftbeheersing Ik kan mezelf onder controle houden.					
Inschikkelijkheid Ik ben vriendelijk, behulpzaam en kan goed samenwerken.					

	Sterkte	Geen Probleem	Licht Probleem	Ernstig Probleem	Opmerkingen
Aandacht Ik kan me goed concentreren.					
Tijdmanagement Ik heb een goed tijdsbesef (dag –en weekplanning).					
Cognitieve flexibiliteit Ik kan me aanpassen aan veranderende of nieuwe situaties.					
Inzicht Ik weet wat mijn sterke en zwakke punten zijn.					
Algemeen fysiek uithoudingsvermogen Ik kan zwaarder lichamelijk werk aan.					
Pijngewaarwording Ik voel pijn die wijst op schade aan mijn lichaam.					
Ontwikkelen van vaardigheden Ik kan gemakkelijk iets nieuw leren.					
Toepassen van kennis Ik kan een tekst, een krant, een boek begrijpen in 1 van de landstalen. Ik kan schrijven in 1 van de landstalen.					

	Sterkte	Geen Probleem	Licht Probleem	Ernstig Probleem	Opmerkingen
Rekenen Ik kan optellen, aftrekken, vermenigvuldigen en delen.					
Oplossen van problemen Als er zich een probleem voordoet dan kan ik dit zelf oplossen.					
Besluiten nemen Als ik tussen verschillende dingen moet kiezen, kan ik een keuze maken en de gevolgen ervan inschatten.					
Omgaan met stress Ik kan omgaan met stress, afleiding en crisissituaties.					
Mobiliteit Ik kan mijn werkplek bereiken.					
Verzorgen van lichaamsdelen Ik verzorg mijn uiterlijk. Ik draag kledij die bij de (werk)situatie past.					
Zorgdragen voor eigen gezondheid Ik zorg voor mijn eigen gezondheid (zowel fysiek als mentaal).					
Verwerven van woonruimte De plek waar ik woon is gezond. Ik heb stromend water, elektriciteit, verwarming,					

	Sterkte	Geen Probleem	Licht Probleem	Ernstig Probleem	Opmerkingen
Aangaan van relaties Ik ga sociale relaties op gepaste manier aan.					
Economische zelfstandigheid Ik beschik over een (vervangings)inkomen of kan terugvallen op spaargeld of netwerk.					
Sociale activiteiten Ik neem deel aan sociaal of cultureel leven of verenigingsleven.					
Ondersteuning en relatie met naaste familie Mijn familie steunt me en zorgt ervoor dat ik me goed voel.					
Ondersteuning en relatie met vrienden Mijn vrienden steunen me en zorgen ervoor dat ik mij goed voel.					
Ondersteuning en relatie met collega's Mijn collega's steunen me en zorgen ervoor dat ik mij goed voel.					
Ondersteuning en relatie met meerderen Mijn meerderen (bijvoorbeeld ploegbazen) steunen me en zorgen ervoor dat ik mij goed voel.					

	Sterkte	Geen Probleem	Licht Probleem	Ernstig Probleem	Opmerkingen
Ondersteuning en relatie met andere dienstverleners Mijn begeleiders (CAW, OCMW, VDAB, GTB, ...) steunen me en zorgen ervoor dat ik mij goed voel.					
Maatschappelijke attitudes De manier waarop andere mensen naar mij kijken is goed. Je kan hierbij rekening houden met je leeftijd, je origine, hoeveel je al gewerkt hebt, je financiële situatie, ...					
Producten en technologie Ik gebruik hulpmiddelen die een invloed hebben op mijn functioneren. Inclusief medicatie.					
Werkervaring Aantal jaren: Laatste tewerkstelling:					
Opleiding Behaald diploma:					
Gezinslast Ik ben <u>niet</u> de enige die overdag voor mijn kinderen of familieleden kan zorgen.					

	Sterkte	Geen Probleem	Licht Probleem	Ernstig Probleem	Opmerkingen
Copingstijl Ik kan goed met situaties en gebeurtenissen omgaan.					
Kennis van de Nederlandse taal Ik beheers de Nederlandse taal om te functioneren in de maatschappij.					
Medische factoren Ik heb medische problemen.					
Fijne motoriek Ik ben goed in fijn werk. Ik kan met mijn handen en vingers kleine dingen vastnemen, vasthouden en hanteren.					
Grove motoriek Ik kan grote onderdelen en materialen vastnemen, vasthouden en hanteren.					
Werktempo Ik voer de taak uit binnen de gevraagde tijd.					