

MENTALE MTQ48® WEERBAARHEID

MTQ48® MENTALE WEERBAARHEIDTEST

GdB conflict & agressie management is het eerste bureau in Nederland dat het versterken van mentale weerbaarheid volledig heeft geïntegreerd in de trainingen en coachtrajecten. De basis hiervoor is de MTQ48® mentale weerbaarheidstest, een praktisch, effectief en wetenschappelijk gevalideerd instrument wat u de mogelijkheid geeft om:

- te beoordelen hoe mensen omgaan met stressvolle situaties en ongewenst gedrag;
- te begrijpen waarom sommige mensen slagen en anderen worstelen onder druk;
- strategieën en tactieken te ontwikkelen om onder druk optimaal te presteren;
- effectief te rekruteren en selecteren rondom de sleutelcriteria Uitdaging, Vasthoudendheid, Controle en Zelfvertrouwen.

MENTALE WEERBAARHEID

Mentale weerbaarheid verklaart waarom mensen onder dezelfde omstandigheden anders reageren op stressoren ten gevolge van bijvoorbeeld:

- blootstelling aan oplopende spanning en druk;
- confrontaties met tegenslagen en ongewenst gedrag;
- situaties waarin doorzettingsvermogen noodzakelijk is;
- situaties waarin de emoties hoog oplopen;
- situaties waarin men er alleen voor staat;
- het geven van een presentatie voor een groep;
- het uitvoeren van moeilijke taken.

Mensen met een hoge mentale weerbaarheid zijn sociaal en extravert, blijven kalm en ontspannen, hebben een sterk zelfvertrouwen en het geloof dat zij de eigen situatie onder controle hebben.



conflict & agressie
management

GdB Conflict & Agressie management
Postbus 40074
8004 DB Zwolle
038-4526674
info@conflictenagressie.nl
www.conflictenagressie.nl



VOORDELEN

De voordelen van onze unieke aanpak, bestaande uit de combinatie van het gebruik van deze MTQ48® mentale weerbaarheidstest en het aanreiken van praktische vaardigheden om de mentale weerbaarheid te versterken, zijn dat mensen:

- minder gevoelig zijn voor stress en de negatieve gevolgen van stress;
- beter presteren onder spanning en druk;
- minder gevoelig zijn voor pesterijen en ongewenst gedrag;
- beter kunnen omgaan met tegenslagen en negatieve feedback;
- minder vaak en minder lang ziek zijn;
- over het algemeen beter in hun vel zitten en steviger in hun schoenen staan;
- betere studieresultaten behalen.

Mentale weerbaarheid is een gedragsselement, geen persoonlijkheidskenmerk en is daarom door coaching en training uitstekend te ontwikkelen. Startpunt voor deze ontwikkeling is de MTQ48® mentale weerbaarheidstest. Die geeft u snel, objectief en betrouwbaar inzicht in de mentale weerbaarheid van u zelf en/of van anderen en op welke onderdelen en welke wijze deze ontwikkeld en versterkt kan worden.

**MAAKT MENS EN ORGANISATIE
WEERBAARDER**



WERKWIJZE

De MTQ48[®] mentale weerbaarheidstest is ontwikkeld door Dr Peter Clough van de Universiteit van Hull (GB). De MTQ48[®] vragenlijst bestaat uit 48 vragen op vier subschalen:

1. Uitdaging
2. Vasthoudendheid
3. Controle
4. Zelfvertrouwen

De deelnemer vult via internet de MTQ48[®] vragenlijst in, dit kost ongeveer 15 minuten. Vervolgens worden door ons de antwoorden op de vragen verwerkt. De deelnemer ontvangt een ontwikkelingsrapport met daarin een beschrijving van de mentale weerbaarheid en suggesties voor de ontwikkeling van de mentale weerbaarheid.

MANAGER GEMEENTELIJK SPORTBEDRIJF:

"Het is ongelooflijk, de uitkomsten van de MTQ48[®] testen bevestigen waar we het onderling al over gehad hebben waarom volgens ons bepaalde zaken niet goed lopen binnen het team. Het grote voordeel is dat we nu exact weten waar het aan ligt en, nog veel belangrijker, wat we er aan kunnen doen om het te verbeteren."



CONTACT

Wilt u meer weten, neem dan gerust en vrijblijvend contact met ons op.

038-4526674 | 06-24281108
info@conflictenagressie.nl
www.conflictenagressie.nl

RAPPORTEN

Afhankelijk van het doel waarvoor de de MTQ48[®] mentale weerbaarheidstest wordt ingezet en de vraag van de opdrachtgever kunnen de volgende (aanvullende) rapporten worden gegenereerd:

Individueel Ontwikkelingsrapport

Dit rapport geeft de deelnemer inzicht in zijn/haar mentale weerbaarheid en geeft tevens suggesties hoe hij/zij deze verder kan versterken en ontwikkelen.

Coachingsrapport

Dit rapport verschafft de manager of coach een beschrijving van de mentale weerbaarheid van degene die de vragenlijst heeft ingevuld en geeft suggesties hoe hem/haar hierbij te ondersteunen bij de ontwikkeling van de mentale weerbaarheid.

Beoordelingsrapport

Dit is het enige rapport dat gebruikt kan worden om personen te selecteren of om andere personeelsbeslissingen te nemen. Het bevat diepgaande vragen voor de sollicitatiegesprekken.

Rapport Ontwikkelingsresultaat

Dit rapport geeft de scores van één deelnemer op twee verschillende momenten weer, bijvoorbeeld voor aanvang en na afloop van een ontwikkeltraject. Op die manier wordt inzichtelijk gemaakt wat het effect van het ontwikkeltraject op de mentale weerbaarheid van de deelnemer is geweest.

Rapport Organisatieontwikkeling

In dit rapport worden de scores van alle medewerkers van één organisatie of team bijeengebracht. Hiermee wordt de gemiddelde hoogte van de mentale weerbaarheid van de medewerkers binnen de organisatie inzichtelijk gemaakt. Om een goed beeld te krijgen dienen bij voorkeur minimaal vijftientig medewerkers de vragenlijst in te vullen.