

WELBEVINDEN EN BETROKKENHEID: minigids

Welbevinden

Betrokkenheid

SIGNALLEN

- Openheid en ontvankelijkheid
- Soepelheid en flexibiliteit
- Ontspanning en innerlijke rust
- Vitaliteit
- Ten volle kunnen genieten
- Zelfvertrouwen en zelfwaardegevoel
- Weerbaarheid en assertiviteit

- Energie
- Creativiteit en complexiteit
- Nauwkeurigheid
- Mimiek en houding
- Concentratie
- Verwoording
- Doorzetting
- Reactietijd

NIVEAU 1 & 2

1 : uitgesproken laag welbevinden
2 : laag welbevinden

- Nooit/zelden gelukkig
- Geniet nooit/zelden
- Innerlijk onrustig of gestresseerd
- Weinig open en spontaan
- Kwetsbaar en weinig soepel
- Geen/weinig zelfvertrouwen
- Nooit/zelden rustig zichzelf
- Nooit/zelden geconcentreerd

1 : weinig tot geen activiteit
2 : vaak onderbroken activiteit

- Haakt altijd/meestal af
- Altijd/meestal niet gemotiveerd
- Nooit/zelden mentaal actief
- Nooit/zelden (plezier in) actief explorerend
- Mobiliseert niet/nauwelijks de eigen capaciteiten

NIVEAU 3

3: wisselend welbevinden of eerder neutraal

- Voelt zich noch echt goed noch echt ongelukkig
- Geniet af en toe in beperkte mate
- Af en toe onrustig of gestresseerd
- Af en toe open of spontaan
- Soms kwetsbaar
- Beperkt zelfvertrouwen
- Zelden/ af en toe rustig zichzelf

3: Min of meer aangehouden activiteit zonder intensiteit

- Matig geconcentreerd
- Is aandachtig (kost inspanning)
- Niet echt geïnteresseerd en gemotiveerd
- Enigszins mentaal actief, maar zonder intensiteit
- Weinig (echt plezier in) actief exploreren
- Mobiliseert niet echt de eigen capaciteiten

NIVEAU 4 & 5

4: hoog welbevinden
5: uitgesproken hoog welbevinden

- Voelt zich meestal/altijd goed of gelukkig
- Geniet vaak/altijd ten volle
- Straalt meestal/altijd innerlijke rust uit
- Meestal/altijd open en spontaan
- Kan tegen een stootje en is soepel
- Blaakt van zelfvertrouwen
- Meestal/altijd rustig zichzelf

4: activiteit met intense momenten
5: volgehouden intense activiteit

- Meestal/altijd geconcentreerd
- (Bijna altijd) aanhoudend bezig en (bijna) niet af te leiden
- Altijd/meestal geïnteresseerd en gemotiveerd
- Mentaal zeer actief en intens ervarend
- (Geniet ten volle van) actief exploreren
- Beweegt zich aan de grens van het eigen kunnen