

Rapportage van:

# ACT–Voorbeeld

Young

**ACT**



PERSOONLIJK PROFIEL  
VOOR LEERLING/STUDENT

**Aangeboden door:**

myHBMcenter  
Heidestein 7  
3971 ND Driebergen  
W: [www.myhbmcenter.com](http://www.myhbmcenter.com)



# Hoofdstukindeling

De ACT-meting	3
Uitkomst van je keuzes	3
Samenvatting van het rapport	4
Welke competenties heb jij gekozen?	4
Waar ben jij van nature goed in?	5
Hoe sta je in het leven	5
Wat is je leerstijl	6
Wat is je ontwikkelrichting	6
Waar loop jij op je tenen?	7
Hoe kun jij succesvol(ler) leren?	7

Rapportage van:

## ACT–Voorbeeld Young

Soort rapport:	ACT® Young - Persoonlijk profiel
Geboortedatum:	21 maart 2001
Schooltype:	HAVO / VWO / MBO 4
Meting afgenomen op:	30 april 2018
Meting verloopt op:	30 april 2021

### Disclaimer

Onderstaande is opgesteld overeenkomstig de beroepsethische gedragsregels van het Nederlands Instituut van Psychologen waarbij het volgende van belang is:

Dit verslag is zo goed mogelijk afgestemd op de leerling/student van 15 tot 25 jaar en is daarom alleen bruikbaar voor de doelstelling waarvoor de meting is ingezet. Het is uitsluitend bestemd voor de leerling/student en voor degenen die namens hen mede verantwoordelijk zijn voor de besluitvorming. De leerling/student heeft het recht als eerste geïnformeerd te worden over de metingresultaten en kan hierover bij ons alle relevante informatie opvragen.

Het bewaren van dit verslag dient op een discrete wijze te gebeuren, waardoor de privacy van de deelnemer wordt gewaarborgd.

De in dit verslag vastgelegde resultaten hebben een geldigheidsduur van ongeveer 12 - 18 maanden, afhankelijk van het ontwikkeltempo van de deelnemer. Gelieve deze geldigheidsduur zonder voorbehoud te respecteren.

## De ACT-meting

De ACT Meting die je hebt ingevuld geeft een beeld van je natuurlijke kwaliteiten. Het zegt veel over jezelf; het is een zelf-analyse. Het geeft je inzicht in wie je bent, niet alleen op gedragsniveau (hoe jij je gedraagt t.o.v. anderen) maar ook op een minder bewust niveau. Als je dit als leidraad neemt voor studie- of beroepskeuze dan levert dit energie en blijdschap op. Met dit inzicht in wie je zelf bent en de natuurlijke kwaliteiten die je bezit kun je een betere keuze maken voor de toekomst.

Dit is een betrouwbaar rapport maar natuurlijk niet de enige waarheid. Er zijn veel factoren van invloed op toekomstige keuzes. Dit document is bedoeld als leidraad, als richtinggevend voor die keuzes en ondersteunt je in je zoektocht naar de studie en het beroep dat het best bij jou past. Er is geen goed of fout in je resultaten. Jij bent jij, en je bent goed zoals je bent! Wat wel belangrijk is dat je loopbaan past bij jou kwaliteiten, dus bij jou. Daar kun je een leven lang plezier van hebben.

## Uitkomst van je keuzes


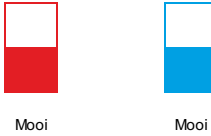


De resultaten van de hieronder gegeven grafieken worden op de volgende pagina's verder uitgelegd.

Onder het kopje 'wat voor type ben jij' laten we de manier zien waarop je beslissingen neemt en dingen probeert te begrijpen. Er zijn vier typen: intuïtie (rood), realisme (groen), voelen (paars) en denken (blauw). Er zijn mensen die van alle vier een beetje hebben; die noemen we een generalist.


Onder 'wie ben jij in aanleg' vermelden we de competenties die echt bij je passen. Maar wat in aanleg bij je past hoeft je natuurlijk nog niet als competentie te hebben ontwikkeld. Pas als je in de meting een competentie zelf hebt gekozen, laat je hem ook zien aan anderen.

'Ik en de ander' heeft betrekking op de manier waarop je met jezelf omgaat in relatie tot de ander. Sommigen zijn erg gericht op zichzelf, sommigen juist op de ander. Het is prettig als je van beide één competentie hebt. Dan ben je in balans.

'Motivatie en doen' zegt iets over je motivatie om je doel te bereiken. Ook hier geldt dat één competentie van beide je het meest in balans brengt. Is dit niet zo, dan kun je dit ontwikkelen en het daardoor in balans brengen.

Wat voor type ben jij?	Wie ben jij in aanleg?	Wilskracht en Meegaand	Motivatie en Doen
<p>GEVOEL</p> 	<p>Je bent in aanleg een Gevoelsmens.</p>	<p>Actiegericht      Aanpassingsvermogen</p> 	<p>Bezieling      Vorm</p> 
Welke laat je het meeste zien?	Wat laat je daarvan zien?	Conclusie	Conclusie
<p>INTUÏTIE</p> 	<p>Je bent zelfstandig Je bent zelfverzekerd</p>	<p>Je bent in wilskracht en meegaandheid in balans. Je komt in actie waar het nodig is en bent flexibel naar anderen en hun inbreng.</p>	<p>Je motivatie en doen zijn mooi in balans. Je kunt geïnspireerd aan opdrachten werken en deze ook goed afmaken. Dit is niet afhankelijk van anderen.</p>

## Uitleg kleuren en waardering

	<p>Je bent in balans als alle bovenstaande grafieken half gekleurd zijn. Alle andere combinaties vragen om ontwikkeling.</p>
---	--

## Samenvatting van het rapport

- Je neemt van nature de regie in handen vanuit een meevoelend vermogen
- Je wordt ondersteund door het doorgronden en begrijpen van je waarneming vanuit een krachtige stellingname
- Je bent onafhankelijk, je vertrouwt op je intuïtie en je bezit het vermogen om over jezelf na te denken.
- Je opereert zelfstandig, waarbij je verantwoordelijkheid neemt voor je doen en laten.
- Je wilskracht is mooi in balans, waardoor je vanuit jezelf laat merken wat je wilt en anderen kan enthousiasmeren.
- Je bent gericht op harmonie en het met elkaar eens zijn. Je kunt de belangen van anderen zien en daar naar handelen.
- Je bent enthousiast en gemotiveerd bij het uitvoeren van taken.
- Je pakt taken serieus op en bent een harde werker. Je kunt je doelen bereiken mits ze realistisch zijn.
- Je bent meer introvert dan extravert. Je leert door luisteren en lezen, en je denkt na vóór je wat zegt. Je communiceert het liefst schriftelijk, je werkt het liefst alleen. Maar je extraverte kant is er soms ook. Die is meer impulsief en maakt snel contact met anderen.
- Je vermogen om informatie op te nemen of te ordenen via Intuïtie (verbeeldingskracht, vindingrijkheid etc.) en Realisme (feiten, waarnemingen, gezond verstand etc.) is bij beide goed ontwikkeld.
- Je vermogen om besluiten te nemen wordt onvoldoende onderbouwd door je denken (Logische gevolgtrekkingen, consequent argumenteren, objectief) en je gevoel (emotie, persoonlijke waarden, subjectief).
- Je richt je leven in vanuit ideeën, inspiratie en ingevingen.

## Welke competenties heb jij gekozen?

Directheid	V	Pro-actief		Commercieel	V	Doorzetter	V
Klantgericht		Levendig	V	Gerichtheid		Geordend	V
Zelfverzekerd	V	Onafhankelijk	V	Feitelijk		Precies	
Meebewegen		Evenwichtig	V	Besluitvaardig		Oordeelvaardig	
Toekomstgericht		Overtuigend	V	Loyaal		Toegewijd	V
Teamgericht		Vernieuwend		Universeel		Empathisch	

Hierboven zijn de tien belangrijkste competenties die je hebt gekozen met een groene of rode V aangegeven. Dit overzicht betekent niet dat je de andere competenties niet bezit, maar alleen dat ze niet tot je top tien horen. Competenties veranderen gedurende je leven. Als je over twee jaar de meting opnieuw zou doen, kies je misschien een paar andere competenties. Dit komt omdat jij je gedurende je leven verder ontwikkelt.

Eerder kwam in dit rapport al aan de orde dat een aantal van deze competenties bij je werkelijke kwaliteiten, bij je natuurlijke kracht, hoort. Dit zijn de groene V's. Deze geven je energie en vreugde. Een aantal andere competenties ligt in wat wij noemen je prestatiekracht. Dit zijn de competenties met een rode V. Deze zijn goed en nuttig en uitermate bruikbaar voor resultaten en doelen die jij wilt bereiken. Maar competenties die in je prestatiekracht zitten, brengen een belangrijk nadeel met zich mee: onder druk of stress veranderen ze van positieve naar negatieve kwaliteiten.

Als je onder toenemende druk komt te staan, bijvoorbeeld omdat de inleverdatum van een belangrijke opdracht gevaarlijk dichtbij komt terwijl je er nog weinig aan hebt gedaan, dan worden competenties die bij je prestatiekracht horen onbetrouwbaar. Dan veranderen die positieve kwaliteiten in negatieve. Stel: in je prestatiekracht ligt verscholen dat je een doorzetter bent. Dat is een kwaliteit, maar onder druk word je zo'n grote doorzetter dat je een vervelende drammer wordt. Zelf heb je dat niet in de gaten, maar anderen wel. Daarom heb je er veel baat bij als jij je bewust bent van je natuurlijke kracht, van je prestatiekracht en van het verschil daartussen.

## Waar ben jij van nature goed in?

### Jouw natuurlijke kracht.

Je natuurlijke voorkeur is dat je graag de regie in handen hebt, door zelfverzekerd je verantwoordelijkheid te nemen. Ook beschik je over empathisch vermogen: je kunt meevoelen met anderen door je in hun situatie in te leven. Daarbij word je ondersteund door je tweede natuurlijke voorkeur, waarin je zaken dankzij je gedegen waarnemingsvermogen goed kunt doorgronden en beslissingen vanuit een goed oordelend vermogen genomen worden. Dit zijn je vier echte kwaliteiten. Die geven het beeld dat je een zelfstandig, meevoelend en nauwgezet iemand bent, vanuit een goed oordelend vermogen.

Alles waar je van nature goed in bent, noemen wij je natuurlijke kracht. Bij je natuurlijke kracht horen in totaal acht competenties. Daarvan heb je er een aantal wel gekozen en een aantal niet. Dat is geen probleem, want je bent nog jong en je kunt je nog volop verder ontwikkelen. Het betekent echter wel dat je bovenstaande niet altijd kunt herkennen omdat je de betreffende competenties nog niet gekozen hebt.

Je hebt de volgende competenties gekozen:

- **Onafhankelijk**
- **Zelfverzekerd**

Je bent onafhankelijk, je vertrouwt op je intuïtie en je bezit het vermogen om over jezelf na te denken. Je opereert zelfstandig, waarbij je verantwoordelijkheid neemt voor je doen en laten.

Deze kwaliteiten kun je naar voren laten komen in je studie en in je beroep, zonder daaraan energie te verliezen. Sterker nog: als je deze kwaliteiten benut, dan krijg je daar extra energie van.

Binnen je natuurlijke kracht kun je nog meer competenties ontwikkelen. Dat is alleen maar gunstig. Deze kwaliteiten zullen je helpen om een bredere basis onder je succes te leggen.

## Hoe sta je in het leven

In de ACT-meting komen vier aspecten aan bod die ieder mens vanaf zijn vroegste jeugd bezit. Dat is je *Wilskracht*, ofwel hoeveel zelfvertrouwen heb je?. Dan het aspect *Meegaand*, ofwel hoe goed kun jij je aanpassen? Het derde aspect is *Motivatie*, ofwel doe jij de dingen gemotiveerd? En als vierde aspect heb je het *Doen*, ofwel kun jij dat waar je aan begint ook afmaken? Deze vier gebieden bepalen hoe jij je aan de wereld laat zien. Lees even mee om te ontdekken hoe deze vier aspecten bij jou wel of niet zichtbaar zijn.

In het aspect *Wilskracht* heb je de competentie Direct gekozen. Daarmee ben je wat dit aspect betreft in balans. Je neemt uit jezelf het voortouw en laat merken wat je wilt. Je kunt anderen enthousiasmeren. Het is een mooi resultaat van je meting.

Bij het aspect *Meegaand* heb je één competentie gekozen namelijk Evenwichtig. Daarmee ben je in balans. Je bent gesteld op harmonie en het met elkaar eens zijn. Je zoekt oplossingen waar nodig. Je hebt het beste met iedereen voor en ziet ook de belangen van die ander.

Je *Motivatie* is mooi in balans omdat je daar één competentie (Toegewijd) hebt gekozen. Je kunt je enthousiast en gemotiveerd op iets storten waar je blij van wordt. Het geeft je de motivatie om met enthousiasme aan zaken te beginnen. Daar kun je trots op zijn.

In het aspect *Doen* heb je de competentie Geordend gekozen. Daarmee geef je aan dat je een harde werker bent en je taken serieus neemt. Je pakt zaken aan die realistisch zijn en haalbaar. Daarmee kun je doelen bereiken.

## Wat is je leerstijl

Je leerstijl is gebaseerd op vier elementen:

- 1). Waaruit haal jij energie: uit de buitenwereld of uit jezelf?
- 2). Hoe neem jij informatie op: via je zintuigen of via ingevingen en ideeën?
- 3). Hoe neem jij beslissingen: vanuit je denken of vanuit je gevoel?
- 4). Hoe richt jij je leven in: ordelijk en planmatig of impulsief en enthousiast?

### 1). Waaruit haal jij energie?

De meeste energie haal jij uit jezelf (70%) en een kleiner deel (30%) uit de buitenwereld. Anders gezegd: je bent meer introvert. Je richt je het meest op je innerlijk kompas. Je leert het best door luisteren en lezen in een rustige omgeving. Je communiceert vaak liever schriftelijk. In een groep ben je afwachtend en voor anderen niet eenvoudig te doorgronden. Maar je extraverte kant is er soms ook. Dat kun je impulsief reageren op gebeurtenissen van buitenaf, dan ben je meer spreker dan luisteraar.

### 2). Hoe neem jij informatie op?

Je neemt ruim voldoende informatie op via je intuïtie (66%) en voldoende vanuit je realisme (50%). Dit betekent dat je goed gebruik maakt van je Intuïtie zoals fantasie, verbeeldingskracht, vindingrijkheid en ingevingen. Informatie opdoen via feiten, waarnemen, concreet maken en doorgronden is ook goed aanwezig. Je neemt daarmee voldoende informatie in je op zowel via waarneming, feiten en gezond verstand als via je verbeeldingskracht en vindingrijkheid.

### 3). Hoe neem jij beslissingen?

Je neemt beslissingen op basis van denken en voelen. Je denken baseert dit op basis van logica, oorzaak en gevolgen en is concreet en objectief. Je gevoel baseert beslissingen op basis van emotie en persoonlijke waarden en is subjectief. Je denken (33%) kun je nog verder ontwikkelen. Je gevoel (16%) kun je ook nog verder ontwikkelen. Na ontwikkeling van je denken en voelen wordt je leerstijl zodanig dat beslissingen beter worden onderbouwd vanuit de logica en persoonlijke waarden. Voor nu geldt echter: Als het spannend wordt, als het er echt om gaat, zal je denken het winnen van je gevoel.

### 4). Hoe richt jij je leven in?

Vanuit ideeën en inspiratie richt jij je leven in. Je kunt van de hak op de tak springen vanuit je ingevingen die zomaar opkomen. Daarnaast verzamel je feiten en gegevens vanuit je zintuigen. Je kunt details zien door goede observatie. Soms wil je het objectief en logisch bekijken. Dan wil je het alleen maar kunnen beredeneren.

## Wat is je ontwikkelrichting

Eerder in dit rapport zijn er door jou gekozen competenties genoemd die je van nature laat zien aan vrienden, familie, op school etc. Dat zijn: Onafhankelijk en Zelfverzekerd. Maar er zijn ook competenties die je niet of nauwelijks laat zien. Dat zijn de kwaliteiten die je nog niet gebruikt, maar die wel van nature bij je passen.

- Precies
- Feitelijk
- Oordeelvaardig
- Besluitvaardig
- Empathisch
- Universeel

Je hebt na ontwikkeling van de competentie Precies meer oog voor details; je wordt preciezer en nauwkeuriger. De competentie Feitelijk geeft je na ontwikkeling de vaardigheid om grondiger te analyseren en meer gestructureerd te plannen. Je hebt na het ontwikkelen van de competentie Oordeelvaardig een duidelijker en beter gefundeerd oordeel, gebaseerd op je gevoel. Als je de competentie Besluitvaardig verder ontwikkelt, durf je vanuit je gevoel te gaan staan voor je beslissingen, ook als je nog niet over alle informatie beschikt. Na verdere ontwikkeling van de competentie Empathisch kun je beter luisteren naar anderen zonder direct met je eigen mening klaar te staan. Als je de competentie Universeel meer hebt ontwikkeld, kun je je beter inleven in andere mensen en in andere culturen.

Bovenstaande ontwikkelmogelijkheden zijn belangrijk om de talenten die je bezit naar voren te laten komen en aan anderen te laten zien. Daarmee kom je meer in evenwicht en kun je meer succes hebben op school en in werk.

## Waarin loop jij op je tenen?

De behoefte aan waardering ontvangen is bij jou iets meer dan gemiddeld. Je meting geeft aan dat je daarvoor op je tenen loopt. Het positieve nieuws is dat je wilskracht, die bij jou in balans is, je helpt om die behoefte aan waardering op een aanvaardbaar niveau te houden. Het is goed om te kijken óf en zo ja hoeveel energie het je kost om jouw behoefte aan waardering in te vullen.

Vanuit je meting zien we dat je soms ervaart dat jij er niet bij hoort, dat de groep je afwijst. Dat hoeft niet zo te zijn maar is jouw gevoel! Contact aangaan is prettig mits je voldoende veiligheid ervaart. In een omgeving die minder veilig is, wordt contact maken en onderhouden een stuk moeilijker voor je. Ontlopen van minder veilige groepen is geen oplossing voor je omdat die er altijd zullen zijn. Beter is om te kijken naar jezelf, waarom jij soms die afwijzing kan voelen. Want je kunt je daarin echt ontwikkelen. Tot die tijd loop je soms op je tenen.

Op je tenen lopen kent vele variaties. Hierboven zijn er al enkele genoemd die we nog willen aanvullen met het volgende: je streeft een soort ideaal na. Je bent gericht op, zo menen we te zien uit je meting, een beeld in de toekomst dat moet voldoen aan bepaalde verwachtingen. Je loopt op je tenen op het moment dat dit niet lukt en het ideaal beeld wordt verstoord. Dit wordt versterkt door de door jou gekozen competentie Overtuigend. Probeer of je kunt ervaren dat dit ideaal beeld misschien iets té ideaal en niet meer zo realistisch.

Ook is er aanleiding te denken dat je tegendraads bent, met name als je onder druk staat. Daar is niets mis mee, maar vereist wel aandacht omdat er energie verloren gaat die je beter kunt gebruiken. Je gekozen competentie Evenwichtig helpt in positieve zin om het binnen de perken te houden. Je meting laat daarom een lichte vorm zien. Maar het is wel goed om te onderzoeken waar het vandaan komt!

## Hoe kun jij succesvol(ler) leren?

Succesvol leren is van veel factoren afhankelijk. Hieronder geven we een schets van factoren die je bij het leren stimuleren en factoren die je belemmeren. Ook deze schets is niet de waarheid, maar de meting laat zien dat de genoemde onderwerpen het overdenken meer dan waard zijn.

### Vanuit welke energie leer jij?

In het hoofdstuk over je leerstijl hebben we aangegeven dat je vooral introvert bent. Jij haalt je energie meer uit je innerlijke wereld (70%), dan uit je uiterlijke wereld (30%). In groepen werken kan voor jou een belemmering zijn als je niet de mogelijkheid krijgt om je eigen standpunt en mening kenbaar te maken. Wanneer de groep niet begrijpt dat jij tijd en gelegenheid moet krijgen om volwaardig mee te doen, dan kost groepswerk je energie en staat het je leerproces in de weg.

### Kun jij zaken wel gemotiveerd afmaken?

Je motivatie en doen zijn mooi in balans. Dat geeft de je energie om kennis en vaardigheden aan te leren en deze vervolgens ook in een vorm te zetten en dus af te maken. Daarmee ligt er een mooie basis om goed en succesvol te kunnen leren.

### Wilskracht versus meegaandheid

Succesvol leren wordt ook bepaald door de wijze waarop je proactief en direct bent. En dat is, vanuit de meting in balans. Je komt vanuit je wilskracht in actie en neemt daarbij vanuit jezelf initiatief. Je bent evenwichtig naar de ander toe waartoe dit de kans op succesvol leren kan vergroten. In contact zijn met anderen is leerzaam en helpend.

### Jouw optimale leerstijl

Ieder mens heeft bepaalde eigenschappen om informatie op te nemen en beslissingen te nemen. Bij succesvol leren is de wijze waarop je informatie opneemt belangrijk. Bij jou is dat voor het belangrijkste deel via je Intuïtie. Informatie die je binnenkrijgt wordt opgedeeld in grote blokken en daarbij wordt de betekenis gezocht en onderliggende patronen herkend. Informatie wordt via brainstormen, ingevingen en inspiratie vervolgens opgedeeld in kleinere brokken. Als tweede neem je informatie op via je zintuigen. Daarna worden het feiten en gegevens. Je maakt informatie concreet, precies en realistisch. Je leert door te doen.