

## **WORD EEN HELD - Meer bevlogenheid voor jezelf en je organisatie**

[www.baskodden.nl](http://www.baskodden.nl)

Eind 2013 verscheen het boek Word een HELD: volgens diverse uitgevers en recensenten een must-read voor een ieder, die geïnteresseerd is in het onderwerp bevlogenheid en persoonlijk groei.

Een boek over en door bekende Nederlandse sporthelden, die hun visie op persoonlijke ontwikkeling en teambuilding beschreven aan de hand van voorgelegde managementtheorieën en persoonlijke belevenissen.

Na ruim een jaar in de bestsellertop 100 te hebben gestaan, brak het boek eind 2015 definitief door en bezette geruime tijd de nummer 1-positie van Managementboek.nl. Het boek verbleef ruim 500 dagen in de bestsellertop 100 en werd één van de beste 15 verkochte boeken in de eerste helft van 2016 (bron: Managementboek.nl).

Word een HELD – al is het maar voor één dag!

## WORD EEN HELD – Zelf test

Ben jij nog bevlogen in je werk? Gebruik jij je energie nog optimaal en weet jij jouw talenten maximaal aan te wenden? Of is het de hoogste tijd weer leiding over je eigen leven te nemen? Vind de zelf test hieronder.

### Zelf test van de Hoog Energieke Leidinggevende Doener

*Geef hierna aan in welke mate de volgende uitspraak op jou van toepassing is (tussen 0 en 6)*

6 *Altijd*      5 *Zeer dikwijls*      4 *Dikwijls*      3 *Regelmatig*  
2 *Afen toe*      1 *Sporadisch*      0 *Nooit*

Nr.	Vraag	Score	0	1	2	3	4	5	6
1.	Op mijn werk bruis ik van energie								
2.	Ik vind het werk dat ik doe nuttig en zinvol								
3.	Als ik aan het werk ben, dan vliegt de tijd voorbij								
4.	Als ik werk voel ik me fit en sterk								
5.	Ik ben enthousiast over mijn baan								
6.	Als ik werk vergeet ik alle dingen om me heen								
7.	Mijn werk inspireert me								
8.	Als ik opsta heb ik zin om aan het werk te gaan								
9.	Wanneer ik heel intensief aan het werk ben voel ik mij gelukkig								
10.	Ik ben trots op het werk dat ik doe								
11.	Ik ga helemaal op in mijn werk								
12.	Als ik aan het werk ben, dan kan ik heel lang doorgaan								
13.	Mijn werk is voor mij een uitdaging								
14.	Mijn werk brengt mij in vervoering								
15.	Op mijn werk beschik ik over een grote mentale (geestelijke) veerkracht								
16.	Ik beschik over veel eigenwaarde								
17.	Ik ben een onafhankelijke denker								
18.	Ik heb een eigen stijl van werken								
19.	Ik ben proactief en wacht niet af tot ik een opdracht krijg								
20.	Ik ken mijn sterke, maar ook mijn zwakke punten								
21.	Ik weet mijn talenten optimaal in te zetten								
22.	Ik weet te pieken op het juiste moment								
23.	Ik beschik over voldoende lef en moed om mijn hoge doelen na te streven								

\* Deze test is gebaseerd op de UBES 15 – De Utrechtse Bevlogenheid Schaal

## **Normscores:**

### **Vitaliteit:**

Totaal scores vragen:  $1 + 4 + 8 + 12 + 15 = \dots\dots\dots$  gedeeld door 5 =  
..... Score je hoger dan 4,8? Gefeliciteerd, je bent erg vitaal te noemen!

### **Toewijding:**

Totaal scores vragen:  $2 + 5 + 7 + 10 + 13 = \dots\dots\dots$  gedeeld door 5 =  
..... Score je hoger dan 4,9? Gefeliciteerd, je bent erg toegewijd aan je  
werk te noemen!

### **Absorptievermogen:**

Totaal scores vragen:  $3 + 6 + 9 + 11 + 14 = \dots\dots\dots$  gedeeld door 5 =  
..... Score je hoger dan 4,4? Gefeliciteerd, je hebt de beschikking over  
een hoog absorptievermogen!

### **Bevlogenheid:**

Totaal scores vragen: 1 t/m 15= ..... gedeeld door 15 = ..... Score je  
hoger of gelijk aan 4,67? Gefeliciteerd, je bent erg bevlogen in je werk te  
noemen!

### **Hoog Energieke Leidingnemende Doener:**

Totaal scores vragen: 1 t/m 23= ..... gedeeld door 23 = ..... Score je  
hoger of gelijk aan 4,5? Gefeliciteerd, je bent een **HELD!**

Meer informatie, boeken, artikelen en andere HR-tools zijn tevens te  
vinden op [www.baskodden.nl](http://www.baskodden.nl)

### **Contact:**

T: 030-2611061

E: [Bas@Kodden.net](mailto:Bas@Kodden.net)

Tw: @BasKodden

FB: @SebastiaanKodden