

Healthy Habits Survey

In dit overzicht worden de bevindingen gepresenteerd van een je Healthy Habits enquête. Het doel is om een diepgaand inzicht te krijgen in de wisselwerking tussen burn-out, stress, werkvermogen, welzijn en veerkracht.

Individueel gerelateerde onderwerpen

De 6 clusters werken als stress amplificers: onder stressvolle omstandigheden zorgen deze voor extra druk op het mentaal-emotionele systeem.

	Resultaat	schaal	Risico
Perfectionism	5	/6	hoog
Missing dissociation	3	/6	normaal
Self-Demand	2	/6	normaal
Anxiety	2	/6	normaal
External demand	1	/6	normaal
Recognition	2	/6	normaal

Omgevingsgerelateerde onderwerpen

De Copenhagen Burnout Inventory (CBI) is een veelgebruikte vragenlijst voor het meten van het risico op een 'hoogpresteerders' (high achievers) syndroom vanuit een mentaal gezichtspunt. Elke subschaal bevat items die verschillende aspecten van mentale belasting en mentale flexibiliteit beoordelen.

	Resultaat	Schaal	Risico
Work related	1	/7	normaal
Private related	2	/2	hoog
Social-related	0	/3	normaal

Ervaring symptomen voorbij 3 maanden

Veel nerveus zijn
Te weinig energie
Moe zijn, zwak voelen
Spierpijn

Gewenste verandering 12 maanden

Ik wens een specifiek sportdoel te bereiken
Ik wens te vermageren
Ik wens meer energie
meer aan krachttraining doen voor lage rugpijn