

HOE SCOOR JIJ OP ZELFVERTROUWEN

Hier is een korte zelfbeoordelingstest om je huidige niveau van zelfvertrouwen te meten

Voor elke vraag kies je het antwoord dat het beste bij jou past. Tel vervolgens het aantal antwoorden op van A en B. Dit geeft een indicatie van je huidige niveau van zelfvertrouwen.

Het is belangrijk op te merken dat deze test slechts een indicatie is van je huidige niveau van zelfvertrouwen en dat er andere factoren kunnen zijn die van invloed zijn op je zelfvertrouwen. Als je je zorgen maakt over je zelfvertrouwen, kan het raadzaam zijn om met een professional te praten.

Kruis het antwoord aan dat het beste past bij de uitspraak

	Altijd	Meestal	Soms	Zelden	Nooit
Ik kan met gemak nieuwe uitdagingen aanpakken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me comfortabel om mijn mening te geven, zelfs als deze afwijkt van anderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben trots op mijn prestaties en geef mezelf vaak erkenning en complimenten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben niet bang om nee te zeggen als ik iets niet wil of niet kan doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben niet bang om voor mezelf op te komen en mijn grenzen aan te geven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik laat mijn angsten me niet weerhouden van het proberen van nieuwe dingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me comfortabel in sociale situaties en maak gemakkelijk contact met anderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb vertrouwen in mijn vermogen om succesvol te zijn in wat ik doe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Als je 6-8 keer antwoordde met A of B, heb je een hoog niveau van zelfvertrouwen.
- Als je 3-5 keer antwoordde met A of B, heb je een gemiddeld niveau van zelfvertrouwen.
- Als je 0-2 keer antwoordde met A of B, heb je een laag niveau van zelfvertrouwen.