

## Vragenlijst voor het meten van persoonlijke groei

- 1. Hebben de volgende veranderingen plaatsgevonden in het kader van het onderwijs of na de voltooiing ervan op persoonlijk vlak? (Duid het juiste vak aan met X: 1- Volledig oneens, 2- Oneens, 3- Onbeslist, 4- Mee eens, 5- Volledig mee eens). U kan ook uw eigen bevindingen in de onderstaande vakken toevoegen en deze op dezelfde manier evalueren.**

	Volledig oneens	Oneens	Onbeslist	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5
Wijzigingen in perceptie en conceptie van iemands levensverhaal en de ontdekking van iemands eigen krachtbronnen.					
Dieper en complexer bewustzijn dat mij voor verschillende aspecten van het leven een voordeel biedt.					
Zelfbewustzijn					
Bewust van uw lichaam					
Gevoeligheid in uw relaties met anderen					
Gevoeligheid voor natuur en omgeving					
Nieuwe perspectieven opmerken voor het oplossen en herkennen van levensverhalen					
Diepere erkenning van (eigen) verantwoordelijkheid					
Focus op "hier en nu"					
Positieve evaluatie van de directe ervaring					
Gemakkelijker en beter herstel van psychologisch evenwicht en innerlijke kalmte					
Het vertrouwen versterken dat dingen in het leven met een bepaald doel gebeuren, dat er geen toevalligheden zijn, dat niets onmogelijk is					
Succesvoller oplossen van conflicten en moeilijke situaties op persoonlijk niveau					
Positieve oriëntatie bij het vormen van het zelfbeeld					
Betere aanvaarding van jezelf					
Iemands persoonlijkheidsgrenzen herkennen en accepteren					
Minder defensieve acties					

**2. Hebben de volgende veranderingen op professioneel vlak plaatsgevonden in het kader van het onderwijs of na de voltooiing ervan? (Duid het juiste vak aan met X: 1- Volledig oneens, 2- Oneens, 3- Onbeslist, 4- Mee eens, 5- Volledig mee eens). U kan ook uw eigen bevindingen in de onderstaande vakken toevoegen en deze op dezelfde manier evalueren.**

	Volledig oneens	Oneens	Onbeslist	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5
Kalm en ontspannen					
Meer holistisch beeld van de mensen					
Meer holistisch beeld van de opvoeding					
Beter inzicht in situaties					
Meer motivatie					
Minder angst					
Meer creativiteit en vertrouwen in eigen werk					
Intuïtie en emoties betrekken bij de besluitvorming					
Nieuwe werk- en onderzoeksgebieden ontdekken					
Betere communicatie en samenwerking met collega's					
Een gezonde balans tussen werk en privé vast leggen					
Een gezonde afstand houden tot werk en collega's					
Succesvoller oplossen van conflicten en moeilijke situaties op professioneel niveau					
Verhoogde gevoeligheid en empathie in relaties met collega's					
Gemakkelijker identificeren van persoonlijke crisis van individuen en het verwerven van gepastere vormen van reactie hierop					
Betere respons in moeilijke situaties					
Ik ervaar professionele uitdagingen niet als een bedreiging, maar als een opportuniteit					

3. **Waren er belangrijke veranderingen in uw persoonlijke leven tijdens uw opleiding of bij de voltooiing ervan? Kan u deze wijzigingen opsommen?**
4. **Waren er belangrijke veranderingen in uw beroepsleven tijdens uw opleiding of bij de voltooiing ervan? Kan u deze wijzigingen opsommen?**
5. **Gelieve te evalueren in hoeverre u een positieve verandering waarneemt in de bevrediging die uw persoonlijk leven u biedt na uw opleiding?**

1-zeer weinig, 2-weinig, 3-neutraal, 4-veel, 5-zeer veel

6. **Gelieve te evalueren in hoeverre u een positieve verandering waarneemt in de bevrediging die uw beroepsleven u biedt na uw opleiding?**

1-zeer weinig, 2-weinig, 3-neutraal, 4-veel, 5-zeer veel

7. **Welk onderwerp was cruciaal voor uw persoonlijke groei? (Sorteer op relevantie. Markeer belangrijke zaken in de beschrijving.)**

- a. Integratie van mijn persoonlijkheid-boom
- b. Boodschappen van mijn ouders-mijn rugzak
- c. Dit ben ik - modelleren
- d. Permanente en tijdelijke relaties-Sociogram
- e. Visies, doelstellingen en communicatie-op zoek naar de toekomst

8. **Welke van de volgende werkwijzen hebben uw persoonlijke groei bijzonder beïnvloed? (maximaal drie kiezen)**

- a. Zoeken en identificeren van symbolen
- b. Dansen
- c. Begeleide fantasierijke meditatie
- d. Artistieke expressie en modellering
- e. Beelden onder woorden brengen en "lezen" van tekeningen-een proces met een individu in een "kleine" groep
- f. Creatief schrijven
- g. Lichaamswerk en oefeningen
- h. Theoretische verklaringen

9. **Hoe heeft het onderwijs uw kijk op uw kindertijd en adolescentie beïnvloed?**

10. **Hoe heeft het onderwijs uw kijk op relaties in uw primaire gezin beïnvloed (relaties met ouders, broers en zussen)?**

11. **Hoe heeft het onderwijs de vorming van uw permanente (familie) relaties beïnvloed?**

- 12. Hoe heeft het onderwijs de vorming van uw tijdelijke relaties (collega's en vrienden) beïnvloed?**
- 13. Hoe heeft het onderwijs uw spirituele, ethische en morele dimensie van het leven beïnvloed?**
- 14. Welke obstakels en hindernissen kom je nog in je persoonlijke leven tegen?**
- 15. Welke obstakels en hindernissen ondervind je nog steeds in je beroepsleven?**