

Utrechtse Proactieve Competentie Inventory

© Self-Regulation Lab, Universiteit Utrecht

www.selfregulationlab.nl

Neem svp contact op met Denise de Ridder indien u deze vragenlijst wilt gebruiken:
d.t.d.deridder@uu.nl

In hoeverre beschikt u over de volgende vaardigheden

[1 niet vaardig – 5 zeer vaardig]

- 1 Toekomstige ontwikkelingen inschatten
- 2 Vooruitkijken
- 3 Eerste tekenen herkennen als iets fout dreigt te gaan
- 4 Open staan voor commentaar van anderen
- 5 Mijn eigen mogelijkheden en kansen zien
- 6 Mijn eigen belemmeringen zien
- 7 Mijn omgeving inschatten
- 8 Duidelijk formuleren wat ik wil bereiken
- 9 Mijn wensen in plannen vertalen
- 10 Realistische plannen maken
- 11 Andere mensen om raad vragen
- 12 Oplossingen vinden
- 13 Alternatieven bedenken als een oplossing niet werkt
- 14 Echt doen wat ik van plan was
- 15 Volhouden
- 16 Steun zoeken als het moeilijk wordt
- 17 Nagaan of ik bereikt heb wat ik wilde bereiken
- 18 Positieve kanten aan een tegenslag zien

19 Leren van tegenslag

20 Erbij stil staan als iets goed gaat

21 Mijzelf belonen als iets lukt