COCORECO

Gedrag

Persoonlijk ontwikkelrapport

Voorbeelddeelnemer

6/11/2026

Onderzoek hoe vaardigheden, motivatie en werkomstandigheden je dagelijkse gedrag beïnvloeden. Je verkent waar verandering vastloopt en welke ondersteuning helpt. Het rapport vertaalt je antwoorden naar een helder overzicht en kleine, haalbare gedragsexperimenten.

Een persoonlijk ontwikkelinstrument met eigen vragen, geïnspireerd op gepubliceerde modellen. Verbind de resultaten met je werkcontext en gebruik het rapport als basis voor reflectie, gesprek en gerichte oefening.

VOORBEELDRAPPORT · FICTIEVE RESULTATEN

Samenvatting in één oogopslag

Je antwoorden brengen in beeld welke werkwijzen je vaker inzet en waar je ontwikkeling kunt richten. Verbind de uitkomsten met recente voorbeelden uit je dagelijkse praktijk.

Relatief sterker aanwezige thema's

Tijd en middelen (80.0/100) · Gewoontes en impulsen (80.0/100)

Thema's om verder te onderzoeken

Sociale steun (30.0/100) · Kennis en overzicht (30.0/100)

Dit zijn relatieve verschillen binnen dit profiel. Kies een ontwikkelprioriteit op basis van relevantie, context en voorbeelden.

Je eerste concrete stap

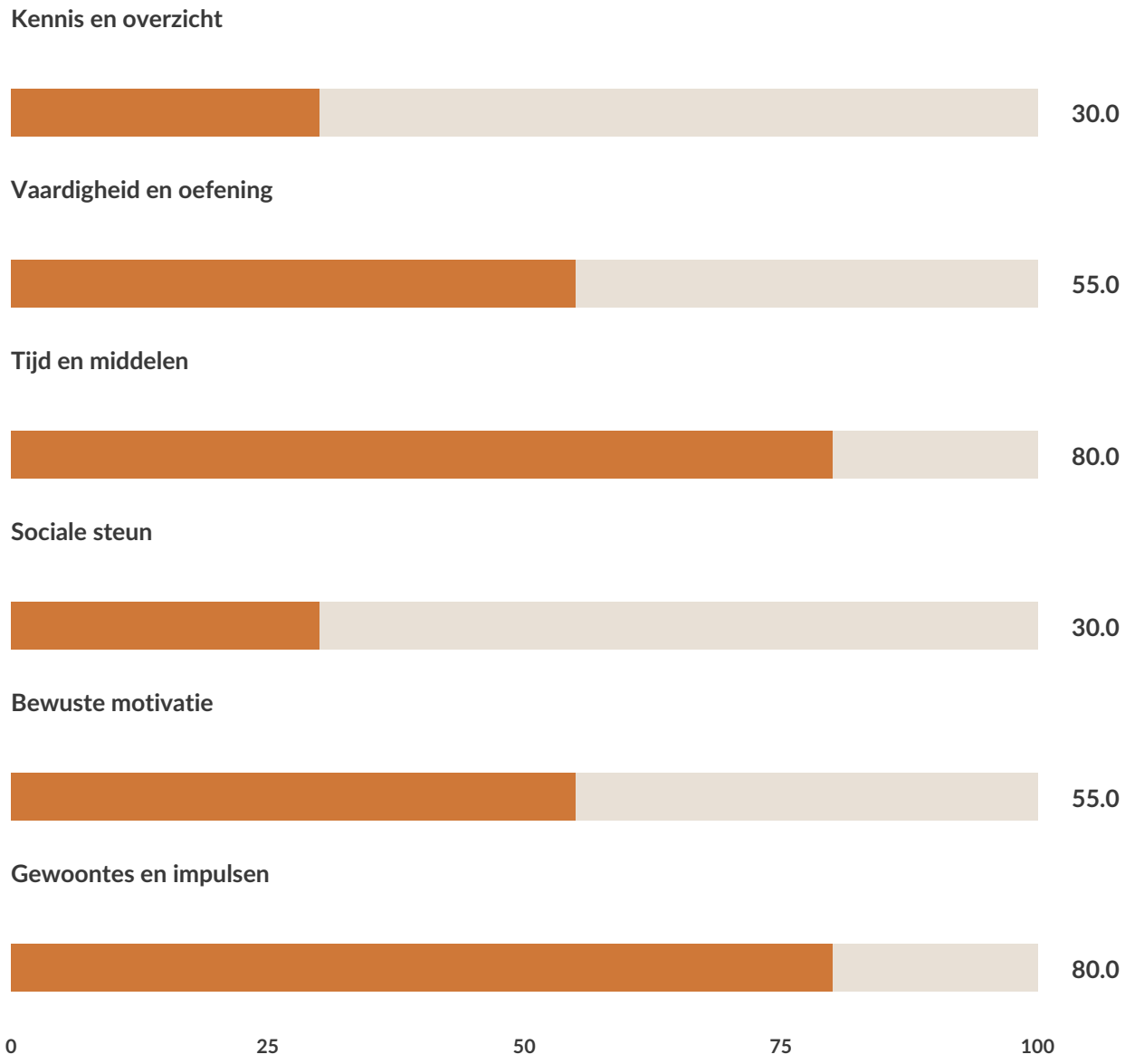
Beschrijf één gewenst gedrag met een concreet voorbeeld.

Binnen 7 dagen: probeer één actie. Na 2 weken: bespreek het effect aan de hand van een concreet voorbeeld.

Gespreksvraag: wat herken je, wat verrast je en welk praktijkvoorbeeld geeft de nodige nuance?

Jouw profiel

Gewogen schaalantwoorden, omgerekend van 1-5 naar 0-100. Een zelfinschatting, geen objectieve prestatiemeting of percentiel.



Verdieping per thema

Kennis en overzicht · 30.0/100 · SD 10.0

Weten wat het gekozen gedrag inhoudt.

Deze beschrijvende score is gebaseerd op je eigen antwoorden. Vraag een concreet voorbeeld en onderzoek de invloed van je werkomgeving.

Oefenstap: Beschrijf één gewenst gedrag met een concreet voorbeeld.

Vaardigheid en oefening · 55.0/100 · SD 10.0

Kunnen uitvoeren en bijleren.

Deze beschrijvende score is gebaseerd op je eigen antwoorden. Vraag een concreet voorbeeld en onderzoek de invloed van je werkomgeving.

Oefenstap: Oefen één kleine stap en vraag concrete feedback.

Tijd en middelen · 80.0/100 · SD 10.0

Praktische mogelijkheden in de werkomgeving.

Deze beschrijvende score is gebaseerd op je eigen antwoorden. Vraag een concreet voorbeeld en onderzoek de invloed van je werkomgeving.

Oefenstap: Reserveer tien minuten en leg het benodigde hulpmiddel klaar.

Sociale steun · 30.0/100 · SD 10.0

Ruimte en steun van anderen.

Deze beschrijvende score is gebaseerd op je eigen antwoorden. Vraag een concreet voorbeeld en onderzoek de invloed van je werkomgeving.

Oefenstap: Vraag een collega om één ondersteunende afspraak.

Bewuste motivatie · 55.0/100 · SD 10.0

Betekenis, intentie en afweging.

Deze beschrijvende score is gebaseerd op je eigen antwoorden. Vraag een concreet voorbeeld en onderzoek de invloed van je werkomgeving.

Oefenstap: Koppel je gewenste gedrag aan een persoonlijke waarde.

Gewoontes en impulsen · 80.0/100 · SD 10.0

Automatische patronen herkennen en bijsturen.

Deze beschrijvende score is gebaseerd op je eigen antwoorden. Vraag een concreet voorbeeld en onderzoek de invloed van je werkomgeving.

Oefenstap: Maak een als-dan-afspraak voor een terugkerende aanleiding.

Drie oefensuggesties uit het model

Startvoorstel op basis van de drie laagste beschrijvende scores. Bespreek of dit aansluit bij je ontwikkelvraag.

1. Kennis en overzicht

Beschrijf één gewenst gedrag met een concreet voorbeeld.

Wanneer: Binnen 7 dagen, in één concrete werksituatie.

Evaluatie: Vraag een concreet voorbeeld van het effect en bespreek dit na twee weken.

2. Sociale steun

Vraag een collega om één ondersteunende afspraak.

Wanneer: Binnen 7 dagen, in één concrete werksituatie.

Evaluatie: Vraag een concreet voorbeeld van het effect en bespreek dit na twee weken.

3. Vaardigheid en oefening

Oefen één kleine stap en vraag concrete feedback.

Wanneer: Binnen 7 dagen, in één concrete werksituatie.

Evaluatie: Vraag een concreet voorbeeld van het effect en bespreek dit na twee weken.

Methodiek en bronnen

60 vragen · individuele afname

COM-B: capaciteit, gelegenheid en motivatie. Eigen werkgerichte items.

Een persoonlijk ontwikkelinstrument met eigen vragen, geïnspireerd op gepubliceerde modellen. Verbind de resultaten met je werkcontext en gebruik het rapport als basis voor reflectie, gesprek en gerichte oefening.

Michie, van Stralen & West (2011) - COM-B

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3096582/

West & Michie - COM-B

https://www.com-b.org/

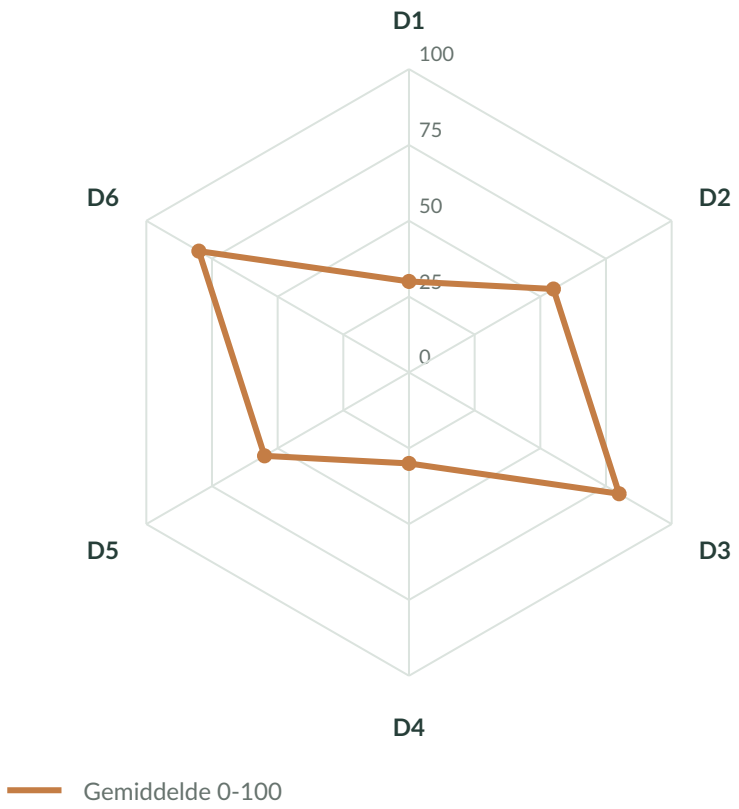
Onderbouw belangrijke beslissingen met meerdere bronnen en professionele begeleiding.

Totaalprofiel

n=1 | Schaal 0-100 | Model assessment-standard-60-v1

Uitgenodigd: 1 | 100%

Lees gemiddelde en spreiding samen. Gebruik concrete werkvoorbeelden voor interpretatie.

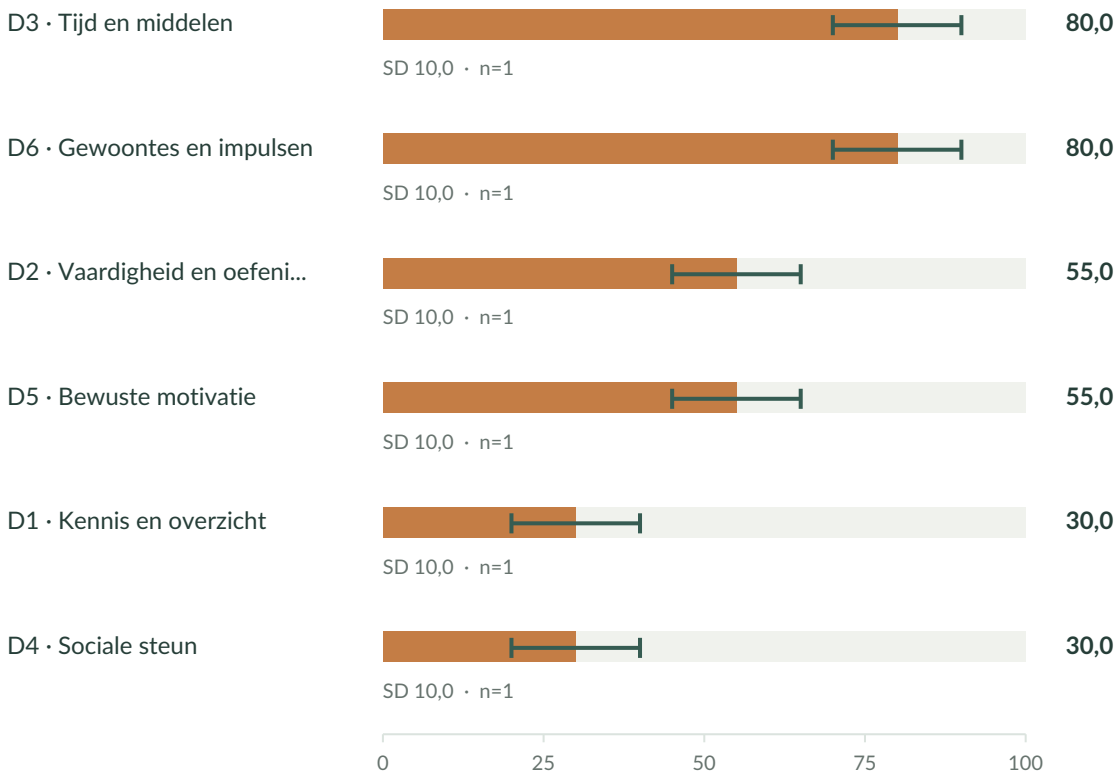


Vaste asvolgorde. Vergelijk domeinscores, niet de oppervlakte van de radar. D-codes verwijzen naar de tabel hieronder.

Gemiddelde en spreiding per domein

Code / deelgebied	Gemiddelde	SD	n
D1 | Kennis en overzicht	30,0	10,0	1
D2 | Vaardigheid en oefening	55,0	10,0	1
D3 | Tijd en middelen	80,0	10,0	1
D4 | Sociale steun	30,0	10,0	1
D5 | Bewuste motivatie	55,0	10,0	1
D6 | Gewoontes en impulsen	80,0	10,0	1

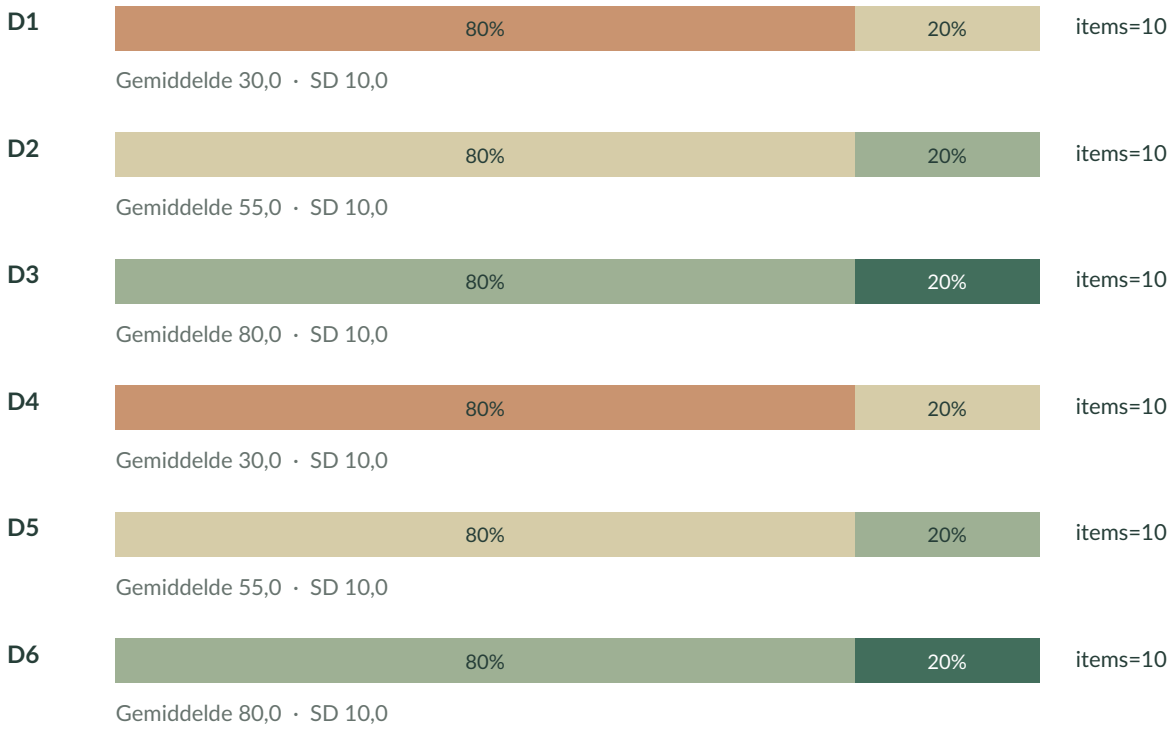
Sterktes en ontwikkelpunten



Aflopende gemiddelden. Streepjes = gemiddelde +/- 1 SD, begrensd op de schaal; geen betrouwbaarheidsinterval of significantietoets. Relatief sterk betekent niet automatisch voldoende; laag betekent niet automatisch een tekort.

n = 1 persoon. SD is de gewogen spreiding tussen gescoorde items binnen hetzelfde deelgebied, niet tussen mensen of een maat voor meetbetrouwbaarheid.

Antwoordverdeling en spreiding



Kleuren 1-5: gescoorde schaalantwoorden na omkering. Aantallen items, niet personen.

Deelgebied	1	2	3	4	5
D1	0	8	2	0	0
D2	0	0	8	2	0
D3	0	0	0	8	2
D4	0	8	2	0	0
D5	0	0	8	2	0
D6	0	0	0	8	2

Verschillen in perspectief

Niet van toepassing: één deelnemer en geen beoordelingen van anderen.

Vooruitgang

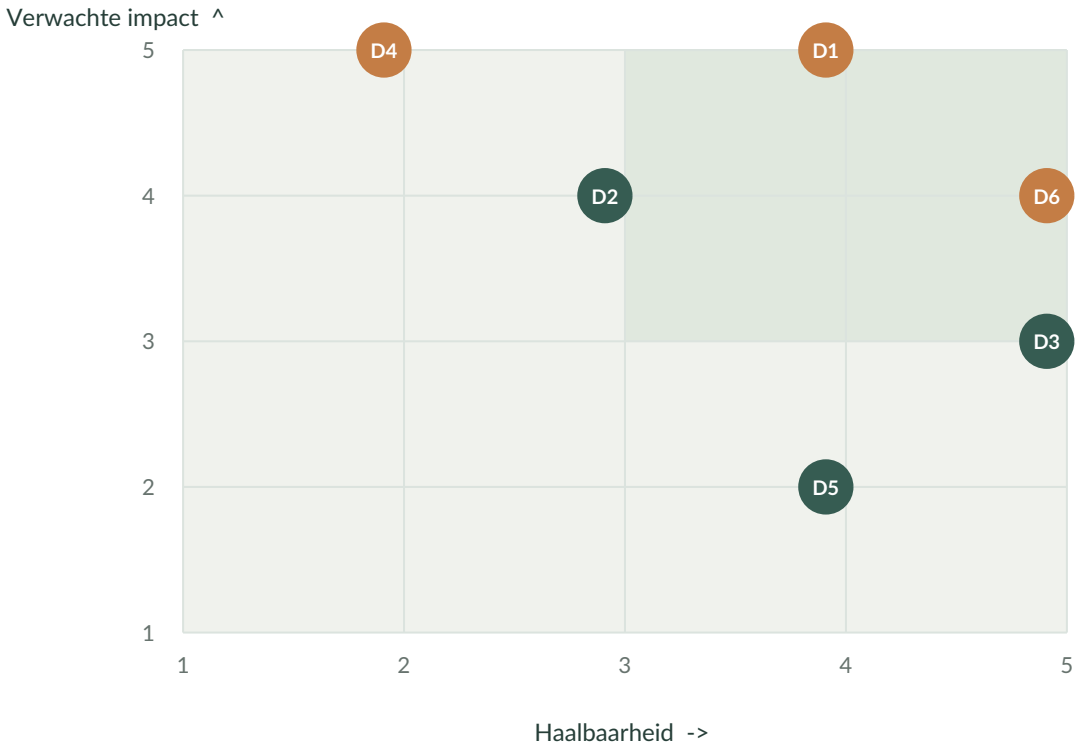
Geen gekoppelde vervolgmeting. Vergelijk alleen dezelfde items en scoring onder passende omstandigheden. Cognitieve herhaling kan oefeneffecten geven.

COCORECO | FICTIEF VOORBEELD

Prioriteitenmatrix

Verwachte impact x haalbaarheid, beide 1-5. Beoordelingen komen uit het ontwikkelgesprek, niet uit testscore of een algoritmische voorspelling. Kies twee of drie thema's.

Fictief beoordeelde prioriteiten ter illustratie.



Rechtsboven: hoge impact en hoge haalbaarheid. Oranje: geselecteerd. Nog niet beoordeeld: nog niet geplot.

Verdiepend rapport - vervolg

Thema	Verwachte impact	Haalbaarheid	Gekozen
D1 | Kennis en overzicht	5	4	Ja
D2 | Vaardigheid en oefening	4	3	-
D3 | Tijd en middelen	3	5	-
D4 | Sociale steun	5	2	Ja
D5 | Bewuste motivatie	2	4	-
D6 | Gewoontes en impulsen	4	5	Ja

Van prioriteit naar actie

1. Kennis en overzicht

Concreet gedrag: Beschrijf één gewenst gedrag met een concreet voorbeeld.

Eigenaar: Deelnemer

Evaluatiedatum: 2026-11-05

Zichtbaar effect: Vergelijk drie concrete werkmomenten vóór en na de afspraak en bespreek het effect na twee weken.

2. Sociale steun

Concreet gedrag: Vraag een collega om één ondersteunende afspraak.

Eigenaar: Deelnemer

Evaluatiedatum: 2026-11-05

Zichtbaar effect: Vergelijk drie concrete werkmomenten vóór en na de afspraak en bespreek het effect na twee weken.

3. Gewoontes en impulsen

Concreet gedrag: Maak een als-dan-afspraak voor een terugkerende aanleiding.

Eigenaar: Deelnemer

Evaluatiedatum: 2026-11-05

Zichtbaar effect: Vergelijk drie concrete werkmomenten vóór en na de afspraak en bespreek het effect na twee weken.

Bespreek na twee weken wat zichtbaar veranderde. Bewaar ook wat goed werkt. Een vervolgmeting volgt alleen met hetzelfde vragen- en scoringsmodel.