



Temple Index of Functional Fluency  
*Building Effective Relationships*

TIFF<sup>©</sup> Resultaten voor

Clënt: Example TIFF

Groep: Example TIFF

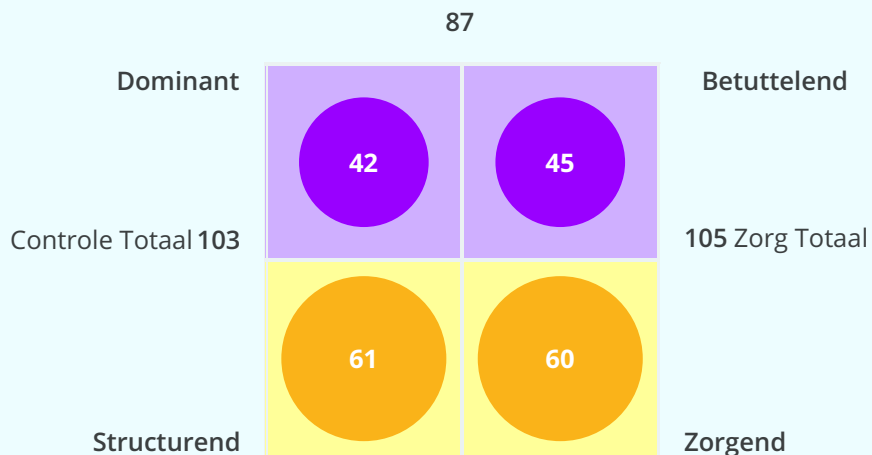
Form Code: B

Op: 19-10-2015

# Functional Fluency Profiel

Example TIFF  
Form Code: B  
Op: 19-10-2015

Niet Effectief Verantwoordelijk Totaal



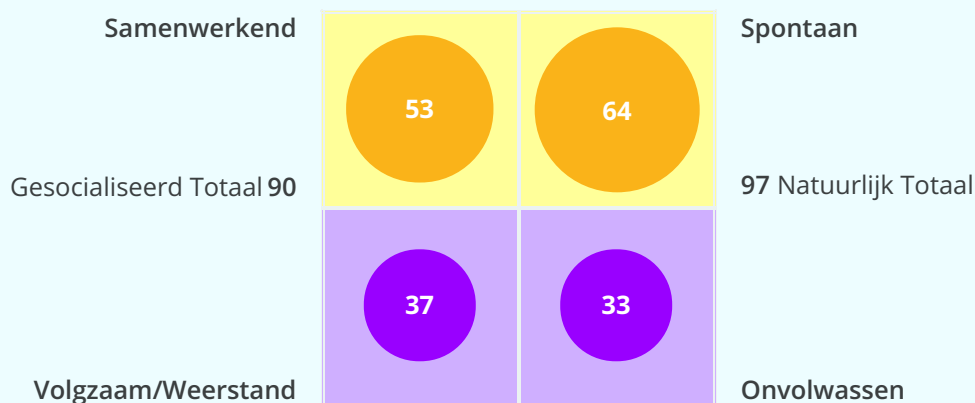
121

Effectief Verantwoordelijk Totaal



Effectief Zelf Totaal

117



70

Niet Effectief Zelf Totaal

# Balansen en Ratio's

Example TIFF  
Form Code: B  
Op: 19-10-2015

Centrale Balans	
Effectieve Verantwoordelijkheid	121
Bewust Zijn	110
Effectief Zelf Totaal	117

Fabulous Five Balans		
61		60
	55	
53		64

Verantwoordelijkheid Balans	
Controle	Zorg
103	105

Zelf Balans	
Samenwerkend	Natuurlijk
90	97

Effectieve Modi Totaal	348	=	Functional Fluency Index
Niet Effectieve Modi	157		2.22

Verantwoordelijk Ratio			
Effectief Totaal	121	=	1.39
Niet Effectief Totaal	87		

Controle Ratio		Zorg Ratio	
Structurerend	61	Zorgend	60
= 1.45		= 1.33	
Dominant	42	Betuttelend	45

Zelf Ratio			
Effectief Totaal	117	=	1.67
Niet Effectief Totaal	70		

Samenwerkend Ratio		Natuurlijk Ratio	
Samenwerkend	53	Spontaan	64
= 1.43		= 1.94	
Volzaam/Weerstand	37	Onvolwassen	33

# Effectieve Modi Scores

Example TIFF  
Form Code: B  
Op: 19-10-2015

## Structurerende Modus

gezaghebbend	8	5	_____
		3	_____
consequent	11	6	_____
		5	_____
goed georganiseerd	11	5	_____
		6	_____
stevig	10	5	_____
		5	_____
hulpvaardig	9 *	3	_____
		6	_____
inspirerend	12	6	_____
		6	_____

## Zorgende Modus

zorgzaam	10	5	_____
		5	_____
mededogend	10	5	_____
		5	_____
invoelend	8	4	_____
		4	_____
bemoedigend	12	6	_____
		6	_____
accepterend	10	5	_____
		5	_____
begrijpend	10	5	_____
		5	_____

## Bewust Zijn Modus

alert	10	5	_____
		5	_____
bewust	7	3	_____
		4	_____
evaluatief	8	3	_____
		5	_____
geaard	10	5	_____
		5	_____
onderzoekend	10	5	_____
		5	_____
rationeel	10	5	_____
		5	_____

## Samenwerkende Modus

aanpassend	8	3	_____
		5	_____
assertief	10	5	_____
		5	_____
zelfverzekerd	10	5	_____
		5	_____
attent	8	3	_____
		5	_____
vriendelijk	10	5	_____
		5	_____
veerkrachtig	7 *	2	_____
		5	_____



## Spontane Modus


creatief	10	5	_____
		5	_____
nieuwsgierig	12	6	_____
		6	_____
expressief	9 *	3	_____
		6	_____
fantasierijk	11	6	_____
		5	_____
speels	11	5	_____
		6	_____
levenslustig	11	5	_____
		6	_____

# Niet Effectieve Mode Scores



Example TIFF  
Form Code: B  
Op: 19-10-2015

## Dominante Modus

verwijtend 7 \* 2   
5 

bazig 7 \* 5   
2 

betweterig 9 4   
5 



muggeziftend 9 4   
5 

oordelend 6 2   
4 



bestraffend 4 2   
2 



## Betuttelende Modus



inconsequent 9 5   
4 

te toegeeflijk 7 \* 2   
5 

overbeschermend 9 5   
4 



te verdraagzaam 8 4   
4 



zelfverloochenend 5 3   
2 



verstikkend 7 \* 5   
2 

## Volgzame/Weerstand Modus



ongerust 8 4   
4 

ondermijnd 4 2   
2 



geremd 4 2   
2 



conflictmijdend 9 5   
4 


rebels 7 4   
3 



onderdanig 5 3   
2 



## Onvolwassen Modus



egocentrisch 4 2   
2 

onattent 3 1   
2 

kinderachtig 7 \* 5   
2 

roekeloos 6 4   
2 

zelfzuchtig 4 2   
2 

ongeorganiseerd 9 4   
5 

# Persoonlijke gegevens

Example TIFF  
Form Code: B  
On: 19-10-2015

Geslacht	Mannelijk
Leeftijd	30-39
Ethnische herkomst	Not Say
Kennis van Transactionele Analyse. Een psychologische theorie over het functioneren van de mens.	Een beetje

# Het Functional Fluency Model

Het model bevat drie fundamentele categorieën van persoonlijk functioneren. Omdat deze categorieën te maken hebben met overleven en voortbestaan zijn zij zo belangrijk voor onze communicatie, het opbouwen van relaties en het kunnen veranderen.

De drie categorieën

<b>SOCIALE VERANTWOORDELIJKHEID</b>	<b>LATEN OPGROEIEN</b> Verantwoordelijkheid nemen Autoriteit dragen	Aanwenden van energie ten gunste van anderen. Dit behelst ook volwassen verantwoordelijkheid voor jezelf, ouderlijke verantwoordelijkheid, professionele verantwoordelijkheid voor anderen, et cetera.
<b>REALITEITSEBESEF</b>	<b>OVERLEVEN</b> Bewust en aangesloten blijven, "erbij" zijn	Aanwenden van energie om op realistische wijze op de eisen van het leven te reageren, van moment tot moment.
<b>ZELFVERWERKELIJKING</b>	<b>OPGROEIEN</b> Mezelf zijn en worden	Aanwenden van de energie voor jezelf. Het gaat om identiteitsontwikkeling en zelfexpressie gedurende het hele leven.

De vijf elementen. Deze drie categorieën verdelen we in vijf elementen.

Richting en sturing geven aan anderen en jezelf	<b>SOCIALE VERANTWOORDELIJKHEID</b>		Zorg voor anderen en jezelf
	<b>CONTROLE</b>	<b>ZORG</b>	
	<b>REALITEITSEBESEF BEWUST ZIJN</b>		
De relatie aangaan en kunnen opschieten met anderen	<b>ZELFVERWERKELIJKING</b>		Mijn eigen ding doen op mijn eigen unieke wijze
	<b>GESOCIALISEERDE ZELF</b>	<b>NATUURLIJKE ZELF</b>	

De negen gedragsmodi.

Deze elementen verdelen we in negen gedragsmodi. TIFF<sup>®</sup> biedt een score voor iedere modus.

<b>NIET EFFECTIEF CONTROLE</b>	<b>NIET EFFECTIEF ZORGEND</b>	Hoe goed doe ik het?
<b>EFFECTIEF CONTROLE</b>	<b>EFFECTIEF ZORGEND</b>	
<b>BEWUST ZIJN (ongedeeld)</b>		Hoeveel doe ik?
<b>EFFECTIEF GESOCIALISEERD ZELF</b>	<b>EFFECTIEF NATUURLIJK ZELF</b>	Hoe goed doe ik het?
<b>NIET EFFECTIEF GESOCIALISEERD ZELF</b>	<b>NIET EFFECTIEF NATUURLIJK ZELF</b>	

# De Functional Fluency modi in actie

## Dominante modus

Hier focus ik me op het negatieve. ik geloof dat ik gelijk heb en neem een vijandige ik of jij- houding aan. ik wil gehoorzaamheid van anderen en zie vergissingen en zoek fouten om de situatie of de ander te verbeteren, vanuit het gezichtspunt dat ik het beter weet. ik overtreed of dwing anderen tot inschikkelijkheid (ook onszelf) door waarschuwingen, bereidingen en soms zelfs straf met de bedoeling een lesje te leren. anderen kunnen inschikken, maar ook weerstand bieden of rebelleren.

## Structurerende modus

Hier versterk ik anderen actief door de wijze waarop ik vertrouwen en motivatie geef. ik stel op een passende manier stevige grenzen en hoge verwachtingen, op deze wijze geef ik anderen de begrenzing waarbinnen ze zich veilig genoeg kunnen voelen om te groeien en te leren. ik geloof in de menselijke potentie voor het behalen van succes en bied hulp en support die nodig is. ik focus mij op het positieve, gelovend dat wat je aandacht geeft groeit. in reactie zijn mensen geneigd hun best te doen en hun eigen vermogen en zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Hier ben ik erbij en zowel afgestemd op mijn eigen innerlijke toestand als gevoelig en ontvankelijk voor prikkels van anderen en de omgeving. ik neem een objectieve houding aan en houdt zaken binnen proporties. rekenschap geven betekent ook dat ik op logische wijze

## Samenwerkende modus

Hier laat ik zelfbewuste vriendelijkheid en attentie richting anderen zien. ik sta voor mezelf, op een acceptabele manier. ik ben bereid te luisteren en te onderhandelen vanuit een ik ben ok, jij bent ok-positie. ik ben zeker van mezelf in het aangaan van sociale interacties, want ik beschik over diplomatieke vaardigheden en assertiviteit. Voor mezelf verwacht ik hetzelfde respect dat ik anderen geef. ik kan goed opschieten met anderen en genieten van contact op het werk en in mijn vrije tijd.

## Volgzame / weerstandmodus

Hier geef ik dikwijls voorrang aan één van de genoemde stijlen, afhankelijk van hoe ik in het verleden geleerd heb om te gaan met situaties die ik moeilijk vond. in de volgzame modus conformeer ik me, doe ik concessies en probeer ik anderen te pleasen ik voel me vaak nerveus nieuwe dingen te doen, bang om fouten te maken. in de weerstand-modus varieer ik tussen mild verzet en plotseling agressieve rebellie. soms switch ik zelfs van de ene modus naar de anderen, afhankelijk van de situatie.

## Betuttelende modus

Hier verwar ik wensen met noodzaak en overstelp ik anderen met hulp, aandacht en materiele zaken, alhoewel dit waarschijnlijk niet zal helpen op de langere termijn. te toegeeflijk is het resultaat en ontvangers eindigen eerder verdrietig en boos dan dankbaar wat vervolgens tot verwarring en frustratie leidt aan beide kanten. Bij dit gedrag realiseer ik me niet dat ongepaste hulp meer last geeft dan dat het helpt en dat een gebrek aan heldere grenzen en verwachtingen schadelijk is voor de gezondheid en ontwikkeling van mijn omgeving.

## Zorgzorgende modus

Hier reageren we empathisch op anderen, inclusief onszelf, beseffend hoe anderen zich voelen en reageren we passen op hun behoeften. we gebruiken begrip en vriendelijkheid om onvoorwaardelijke acceptatie van onszelf en anderen uit te drukken. Dit moedigt mensen aan om meer zichzelf te zijn. Deze wijze beschikbaar zijn bevordert gezonde zelfacceptatie en de positieve houding die ondersteuning is voor genezing en het opbouwen van zelfvertrouwen.

betekenis geef aan beschikbare gegevens zodat besluitvorming kan worden gebaseerd op een realistische inschatting van de huidige situatie. De accounting modus is een essentieel onderdeel van een effectief gebruik van de andere vier positieve modi.

## Spontane modus

Hier heb ik een vaak wat speelse houding waarbij mijn creativiteit vrij stroomt. ik beschik over energie en motivatie om mijn unieke en originele ideeën te gebruiken in antwoord op situaties en wanneer ik zelf initiatieven neem. mijn vitaliteit werkt besmettelijk en is aangenaam. ik voel mijzelf vrij zonder enig gevoel van verbod of censuur. gelijktijdig ben ik me bewust van mijn leeftijd en gedraag ik mij daarnaar. individueel temperament beïnvloedt mijn niveau van uitgelatenheid.

## Onvolwassen modus

Hier neem ik geen volwassen gezichtspunten in of volwassen verantwoordelijkheid. ik laat het aan anderen over om voorzorgsmaatregelen te nemen, het werk af te ronden of op te ruimen, tenzij het me uitkomt of ik specifiek de opdracht krijg. ik houd er niet van te delen of mijn beurt af te staan. Vaak slaag ik er niet in om te zien wat het effect van mijn acties op anderen is en wat de consequenties kunnen zijn van die gebrek aan zorg of achting. Emotionele expressie is soms niet onder controle en buiten proporties gezien de omstandigheden.

- -  
Sociale

controle zorg

verantwoordelijkheid

+ +

Realiteits-  
accounting modus  
besef

+ +  
Zelf-

gesocialiseerd zelf natuurlijk zelf

verwerkelijking

- -



# Het TIFFF<sup>©</sup> Profiel verkennen

Het is belangrijk om je te realiseren dat de scores van de modi in jouw TIFFF profiel alleen een relatieve betekenis hebben. Ze moeten altijd beschouwd worden in relatie tot de andere modi. Het zijn patronen en balansen in je profiel die van potentieel belang kunnen zijn.

## DE BALANSEN:

### Centrale Balans

Als eerste is er de balans tussen Effectief Verantwoordelijkheid Totaal, Bewust Zijn Totaal en Effectief Zelf Totaal. Het kan van nut zijn om te onderzoeken of hier een disbalans is en, indien dat het geval is, of die behulpzaam is voor jou op dit moment. Hoe overeenkomstig zijn ze? Is er één die afwijkt? Indien dat het geval is, hoe zou dat van belang kunnen zijn voor jou?

### Fabulous Five Balans – Balans van Bewust Zijn en de andere vier effectieve modi

Deze vergelijking toont hoe de Bewust Zijn score zich verhoudt tot het cluster met effectieve modi. Heb je een overschot of tekort aan Bewust Zijn in relatie tot de anderen of zijn ze allen gelijk?

### Verantwoordelijkheid Balans van Controle versus Zorg

Dit toont of je Controle of Zorg benadrukt bij het nemen van Sociale Verantwoordelijkheid of dat ze ongeveer gelijk zijn. Voldoet deze balans aan de eisen van het leven op dit moment? Voelt deze balans aangenaam?

### Zelf Balans van Gesocialiseerd Zelf versus Natuurlijk Zelf

Dit toont of je meer energie stopt in de omgang met anderen of meer in jouw ding doen op je eigen manier. Weerspiegelt deze balans hoe jij dat ervaart? Zijn er verschillen op het werk of thuis?

**DE RATIO'S:** Als een ratio 1 is, dan is de mate waarop de effectieve modi en de niet effectieve modi gelijk zijn in balans. Als een ratio 2 is, betekent dat, dat de mate waarop we de effectieve modi gebruiken twee keer zo veel is als de mate waarop we de niet effectieve modi gebruiken, net zoals de ratio 3 betekent dat de mate waarop we de effectieve modi gebruiken drie keer zo veel is als de mate waarop we de niet effectieve modi gebruiken, et cetera.

### Functional Fluency Index

Deze ratio toont de verhouding waarop het cluster van de scores van de effectieve modi zich verhoudt ten opzichte van het cluster van de scores van de niet effectieve modi. Het is een handige overall samenvatting, een basis om je profiel in meer detail te onderzoeken.

### De Verantwoordelijk en Zelf Ratio

Deze ratio's geven een generiek idee over hoe effectief je bent ten aanzien van je Verantwoordelijke Totaal en je Zelf Totaal. Het is belangrijk te waarderen hoe goed je het doet ten aanzien van deze aspecten in het leven, en om de balans tussen deze twee ratio's te vergelijken.

### De Controle en Zorg Ratio

Deze ratio's bieden meer detail informatie over je Sociale Verantwoordelijkheid. Ze tonen hoe effectief jij gebruik maakt van de twee elementen Controle en Zorg. Hoe verhouden ze zich tot jouw Controle versus Zorg Balans? Hoe werpt deze informatie meer licht op wat je ervaart in verschillende situaties? Is de balans in evenwicht ten opzichte van de huidige verwachtingen van het leven?

### De Gesocialiseerd en Natuurlijk Ratio

Deze ratio's tonen meer informatie over hoe jij je eigen dingen doet, door te tonen hoe effectief jij gebruik maakt van de twee elementen je Gesocialiseerde en je Natuurlijke Zelf. Hoe verhouden ze zich ten opzichte van jouw Balans van Gesocialiseerde Zelf versus Natuurlijke Zelf? Hoe werpt deze informatie meer licht op wat je ervaart in verschillende situaties? Is de balans in evenwicht ten opzichte van de huidige verwachtingen van het leven?

**Mensen zijn sociaal effectief op verschillende manieren. Door je eigen unieke stijl te leren kennen, kun je beter vaststellen wat je wilt versterken of veranderen waardoor je nog meer in je kracht komt te staan.**

# Gebruikmaken van TIFF<sup>©</sup> Profiel

Het TIFF<sup>©</sup> Profiel gaat over jouw patronen bij het gebruik van de negen modi(=stijlen) van gedragingen. Hoe je energie in balans is en hoe effectief jouw energiegebruik is. Als je begrip toeneemt van de modi, zul je inzicht krijgen in hoe jouw scores jouw neigingen en gewoontes reflecteren. Dit kan helpen om de manier helder te krijgen waarop jouw patronen jou helpen om effectief te zijn in sociale situaties en relaties. Ook zul je bewuster worden van hoe bepaalde patronen van gedrag jou soms minder behulpzaam zijn, misschien zelfs jou minder effectief maken door bepaalde voor jou herkenbare situaties in gedachten te nemen. De beste manier om je effectiviteit te vergroten is door te focussen op het verder ontwikkelen van de vijf effectieve modi.

## Gebruik de Functional Fluency in Actie

Bestudeer deze pagina en vergelijk hem met jouw profiel. Werk uit hoe jouw scores jouw neigingen en gewoontes reflecteren.

### Effectieve modi

Allereerst, identificeer hoe jij gebruik maakt van de vijf effectieve modi: Structureren, Zorgen, Bewust Zijn, Samenwerken en Spontaan in jouw leven. Merk de verschillende manieren waarop jij effectief bent in deze modi. Maak gebruik van de gelegenheid om al het bewijs van jouw effectieve functioneren te waarderen. Merk op welke personen en situaties bijdragen aan jouw gebruik van deze modi. Kies verschillende manier waarop jij deze modi zou willen verrijken en uitbreiden.

### Niet effectieve modi

Identificeer vervolgens hoe jij soms gebruik maakt van de vier niet effectieve modi: Dominant, Betuttelend, Volgzaam/Weerstand en Onvolwassen in bepaalde contexten of situaties. De scores van de niet effectieve modi kunnen mogelijk gebieden van verandering en ontwikkeling aanduiden. Merk op welke personen en gebeurtenissen ervoor zorgen dat de kans waarop jij gebruik maakt van deze modi toeneemt. Misschien komt het gebruik voort uit oude gewoonten, of van anderen aangeleerd gedrag. Overweeg hoe jij het gebruik van de niet effectieve modi kunt transformeren naar het gebruik van één of meerdere effectieve modi. Maak een plan met strategieën voor verandering. Bouw steun en hulp in zodat je aangemoedigd wordt en begrip krijgt voor jouw inspanningen.

## Het doel van het door de TIFF<sup>©</sup> toegenomen bewustzijn

Het doel is om je toegenomen zelfbewustzijn te gaan gebruiken, dat je gewonnen hebt door het ondergaan van de TIFF<sup>©</sup>.

De bedoeling van het TIFF<sup>©</sup> proces is om te leren hoe je het gebruik van de niet effectieve modi kunt reduceren door het geïntegreerde gebruik van de vijf effectieve modi uit te breiden en te verrijken. Dit kan leiden tot het toenemen van flexibel, moeiteloos, passend en effectief interpersoonlijk functioneren in een bredere range van omstandigheden naarmate je meer zelfvertrouwen en vaardigheden ontwikkelt. Dit is wat bedoeld wordt met de term Functional Fluency (=Soepel Functioneren).

Functional Fluency is de kunst en vaardigheid van (inter)persoonlijke effectiviteit.