



## BEST

Basic Emotional Structuring Test

Het snelste inzicht in uw emoties  
en uw persoonlijkheidsstructuur

### BEST geeft u inzicht in :

- hoe uw persoonlijke stijl is en hoe u omgaat met de buitenwereld
- wat uw belangrijkste stijl is wanneer u onder druk komt te staan
- met welk soort mensen u moeite heeft
- welke interacties er zijn tussen u en belangrijke anderen zoals uw partner, familieleden en collega's
- welke lichamelijke aspecten meedoen en hoe u uw vitaliteit kunt versterken

## Liever kort en krachtig

*Deze non-verbale test geeft aan waar u staat, zonder dat u jaren in psychotherapie hoeft en uw jeugd moet herbeleven. Dat scheelt u dus enorm veel tijd. U kunt er direct mee aan de slag!*

BEST geeft binnen een paar minuten inzicht in uw persoonlijke stijl. Het laat zien hoe u omgaat met emoties van uzelf en anderen. Secundair biedt de test inzicht wat uw aandachtspunten zijn voor uw fysieke gezondheid. Tijdens de test wordt gewerkt met 10 felgekleurde poppen die allemaal staan voor een eigen emotie. Het praten over de poppen werkt als een spiegel voor uw leven. Ze confronteren en zetten u in beweging, zodat u binnen de coaching of een therapeutisch traject snel enorme stappen kunt zetten.

### Wat kunt u met de test?

Met BEST ontdekt u welke emoties onder spanning de boventoon voeren en ook wat u dan (niet) gaat doen. De testmethode richt zich op:

- Het vinden van (dis)harmonie met uzelf, anderen en het leven en hoe u daarmee omgaat.
- Het vinden van het potentieel, uw kracht, zodat u dit vaker in kunt zetten voor een betere balans.



### Wanneer is de test iets voor u?

U wilt inzicht krijgen in uw gedrag, persoonlijkheid en/of gevoelswereld. U loopt bijvoorbeeld steeds tegen dezelfde dingen aan, maar u weet niet goed hoe u die moet aanpakken.

U wilt inzicht in de interactie met uw partner, uw gezinsleden of met uw teamleden. U heeft bijvoorbeeld conflicten, of ervaart te weinig verbinding. U weet niet goed hoe u zich moet verhouden tot de anderen, of begrijpt niet waarom de dingen gaan zoals ze gaan.



Deze snel uitvoerbare en non-verbale diagnostische test is ontwikkeld door psychiater en acupuncturist Dr. Hallym Calehr. Hij bracht in deze test de psychoanalyse van Freud samen met de basisprincipes van Ayurveda, de traditionele Chinese geneeskunde of de 5 elementenleer en homeopathie.



**BEST academie Nederland draagt zorg voor onderwijs en de kwaliteitsgarantie van de BEST therapeuten.**

## Hoe werkt BEST?

### Voor uzelf

Bij aanvang hoeft u nog niets over uw persoonlijke leven te vertellen. U krijgt de 10 poppen voor u gepresenteerd. Puur op uw gevoel wijst u twee poppen aan: de meest en minst sympathieke.

Uw keuze zegt veel over waar u nu mee zit en over uw emotionele conflicten. De gekozen poppen geven een hele duidelijke richting aan. Ik ga samen met u onderzoeken wat de poppen duidelijk maken. Dat is een samenspel tussen u, de poppen en mij. Zo krijgt u inzicht in uw gevoelens, uw gedrag, uw krachten en valkuilen. Vaak zijn ook duidelijke relaties met lichamelijke klachten inzichtelijk te maken.

De inzichten zijn vaak al genoeg voor u om te weten wat u kunt doen om in een betere harmonie met uzelf of anderen te zijn. De analyse van de poppen biedt u ook praktische handvatten voor uw welzijn en uw relaties, die u direct kunt toepassen.

### Voor uw team

De BEST-test kan goed gebruikt worden in teams. Het werkt heel krachtig, geeft snel inzicht en is effectief bij teams. De test bestaat uit een individueel deel en een interactieve teamworkshop. De workshop omvat:

- Een inleiding, met uitleg waarom eigenschappen bij een bepaalde poppenkeuze horen.

- Meerdere samenwerkingsoefeningen die de BEST-teamdynamiek in de groep zichtbaar maakt.
- Bespreking van de interactie tussen de teamleden vanuit de inzichten van de individuele testen.
- Discussie over wat het team nog sterker kan maken.

Voorafgaand aan de workshop wordt daarbij goed met u en met de teamleden overlegd welk deel van de test persoonlijke en vertrouwelijke informatie is en welk deel er gebruikt wordt om de teamdynamiek inzichtelijk te maken.

### Na afloop van de workshop hebben de teamleden:

1. Inzicht in de kwaliteiten en allergieën binnen het team.
2. Individuele inzichten in persoonlijke BEST-test.
3. Inzicht in hun eigen rollen en allergieën in de groep en de interacties tussen teamleden.
4. Ideeën voor krachtiger teamwork voor het eigen team.

### Voor uw partnerrelatie

Samen met uw partner kunt u de BEST-test doen en uw beider uitslagen op elkaar betrekken. Via de test krijgt u inzicht in uw persoonlijke stijl, uw gevoelens en uw gedragingen en hoe die van u en uw partner op elkaar inwerken. U ziet waar u elkaar versterkt en hoe u botst.

Partners zijn emotioneel heel betrokken bij elkaar. Ze hebben elkaars nabijheid nodig om zich goed te voelen. Als die verbondenheid er niet is ontstaan er conflicten en relatiepijn. U krijgt inzicht in wat u en uw partner doen wanneer de emotionele band onder druk komt te staan, welke onhebbelijkheden u bij elkaar ervaart en waar die vandaan komen. Maar vooral ook wat u kunt doen om de relatie te versterken.

### Hoe lang duurt het?

**Voor individuen:** één uur. De test zelf duurt vijf minuten en aansluitend volgt de bespreking ervan. Zo nodig is een vervolgspraak mogelijk. Het kan ook de start zijn van een coaching traject of een psychosociale therapie.

**Voor paren:** Een gesprek met u samen van anderhalf uur, waarvan de eerste vijf minuten voor de test zelf. Zo nodig kunnen vervolgspraken gemaakt worden.

**Voor teams:** afhankelijk van de teamgrootte. Reken op een uur per individueel teamlid. De teamtest start met een individuele BEST-test voor iedere deelnemer. Aansluitend wordt in het team een dagdeel gewerkt om de interactie tussen de teamleden inzichtelijk te maken. Ieder individueel teamlid kent dan al zijn eigen testuitslag en kan die kennis benutten in de teambespreking. Zo nodig kan een vervolg worden afgesproken voor verdere teambuilding.

### Wat zijn de kosten?

**Particulieren:** Zie de websites voor meer informatie.

**Coachees via werkgever:** € 100 per uur. Dit is ook het uurtarief bij vervolgetrajecten.

**Teams in organisaties:** Voor teamdagen maken we een offerte op maat. Deze dagen organiseren we graag in samenwerking met beide onderstaande BEST-therapeuten.

### Uw BEST-therapeut



Angelique Dideren  
Sociaal Psychiatrisch  
Verpleegkundige  
ACT & Mindfulness trainer  
Psychosociaal therapeut  
[www.indachtig.nl](http://www.indachtig.nl)



Ruud Koolen  
Toegepast  
Psycholoog  
EFTi-therapeut i.o  
[www.ryuda.nl](http://www.ryuda.nl)

