

Checklist individuele signalen van werkdruk en werkplezier

Signalen van werkdruk

In gedrag

anders dan gebruikelijk, stiller of drukker

overuren en/of achterstand in werk

onderpresteren

prioriteiten verwarren

fouten, ongevallen, bijna-ongevallen

geen of nauwelijks pauzes nemen

altijd en snel op mail/telefoon reageren, ook in privé-tijd

sociale isolatie

meer en ongezonder eten en drinken

meer roken

hard werken omdat het moet (van jezelf of een ander)

van de hak op de tak springen

door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken

Psychisch/emotioneel

prikkelbaar

agressief

angstig

ongeïnspireerd, diepe zuchten

snel schrikken

ongemotiveerd

ontevreden

onrustig

opgejaagd

vergeetachtig

verstrooid, zich slecht kunnen concentreren

sarcastisch

somber

besluiteloos

chaotisch

piekeren

focus op wat niet lukt, niet leuk is en niet goed gaat

Lichamelijk

oververmoeid

vermageren of juist aankomen

nagelbijten

beven, zweten, trillen, tics

huilen

gespannen houding

hyperventileren

huiduitslag

duizelig, sterretjes zien, neiging om flauw te vallen

vaker en langer durende verkoudheden, ontstekingen en virusinfecties

hoofdpijn, migraine

opgeblazen gevoel, maag- en darmklachten

spanning en/of pijn in je rug, schouder en/of nek

slaapklachten, moeite met inslapen en/of doorslapen



Signalen van werkplezier

In gedrag

vertelt enthousiast verhalen,
ook over werk

vindt werk leuk en uitdagend

werk 'onder controle',
helikopterview en lijkt
het werk uit de mouw te
schudden

presteert goed

leeft gezond

hard werken vanuit een wil,
drive.

gaat regelmatig op in het
werk, superconcentratie, tijd
vliegt om

is vriendelijk en professioneel

Psychisch/emotioneel

vrolijk

energiek

sterk en veerkrachtig

enthousiast

betrokken bij werk

zelfverzekerd

kan een stootje hebben

toegewijd

bezieling en passie

balans tussen inspanning en
ontspanning

Lichamelijk

straalt vitaliteit uit

straalt kracht uit

fit en gezond

lacht

na werk lekker moe en
voldaan

ontspannen houding

rustige ademhaling



Toelichting

In deze checklist staan signalen van werkdruk en werkplezier, die je bij jezelf én een ander kunt herkennen. Je kunt de signalen ook van iets anders dan werkdruk of werkplezier krijgen. Waar het ook vandaan komt, als je in het bovenste deel veel en onderin weinig aankruist, is het verstandig om ermee aan de slag te gaan.

Merk je bij jezelf drie of meer werkdruksignalen? Of komen er steeds meer werkdruksignalen bij? En heb je weinig werkpleziersignalen? Kom dan snel in actie! Ga erover in gesprek en ga ermee aan de slag! Zie je deze signalen bij een ander? Ga dan in gesprek en vraag hoe het met hem of haar gaat.