

Checklist kernvragen werkdruk en werkplezier

Signalen herkennen



Wat is voor jou **werkdruk**?

In hoeverre heb je last van werkdruk? Waar en wanneer?

In hoeverre ervaar je negatieve gevolgen van werkdruk?

Wat is voor jou **werkplezier**?

In hoeverre geniet je van werkplezier? Waar en wanneer?

In hoeverre ervaar je positieve gevolgen van werkplezier?

Wil je dat iets anders is/gaat? Wat wil je wil bereiken?

Waar komt je **werkdruk** vandaan? Welke energievreters ervaar je?

Zijn er veel energievreters? Maak er een mindmap van. Hoe zwaarder ze wegen, hoe groter je ze schrijft. Je kunt ze ook in een top vijf of tien zetten.

Waar komt je **werkplezier** vandaan? Welke energiegevers ervaar je?

Ook je energiegevers kun je in een mindmap of top vijf of tien weergeven, zodat je een goed overzicht krijgt.

Inzicht



Inzicht verdiepen



In hoeverre heb je invloed op je **energievreters**? Welke kun je veranderen? Welke kun je een beetje veranderen en welke niet? Wat heb je al eerder aan je energievreters gedaan? Wat ging daar goed in? Wat lukte niet? En hoe kwam dat? Wat heb je geleerd over wat wel en niet werkt?

Hoe gaan anderen met dezelfde energievreters om? Wat kun je ervan leren?

In hoeverre heb je invloed op je **energiegevers**? Welke kun je veranderen? Welke kun je een beetje veranderen en welke niet? Wat heb je al eerder aan je energiegevers gedaan? Wat ging daar goed in? Wat lukte niet? En hoe kwam dat? Wat heb je geleerd over wat wel en niet werkt?

Stel: er gaat niks veranderen aan je energievreters en -gevers. Wat is het voordeel ervan?

Wat kun je allemaal (nog meer) doen om je **energievreters** te verminderen? En wat kun je allemaal doen om je energiegevers te vergroten?

Welke energievreters wil je aanpakken? Welke wil je loslaten? Als je ze loslaat, wat ga je dan niet meer doen? En wat ga je dan wél doen?

Wat ga je doen om van je **energiegevers** te genieten? Ze te laten groeien? Je batterij op te laden en je goed te ontspannen en te herstellen?

Als je weinig ideeën hebt: wie kun je om ideeën vragen over wat je in jouw situatie kunt doen?

Maatregelen bedenken



Invoeren en evalueren, starten en volhouden



Wat ga je doen? Wanneer? Met wie? En hoe?

Wat ga je doen om er een gewoonte van te maken? Hoe zorg je ervoor dat je de maatregelen minimaal zes weken volhoudt?

Als je moeite hebt met kiezen: wat vind je de moeite waard om uit te proberen?

Wanneer kijk je of je het gewenste effect bereikt? Met wie bespreek je dat?

Wanneer vind je een maatregel een succes? En hoe ga je je successen vieren?