

Checklist werkdruk- en werkplezierbronnen

Je vindt hier een lange lijst met mogelijke werkdruk- en werkplezierbronnen. De bronnen lijken soms sterk op elkaar. Zo werkt het ook vaak: als iets er (voldoende) is, geeft het energie; is het er niet, te weinig of te veel, dan vreet het energie. Je kunt de bronnen ook energievreters en -gevers noemen.

De checklist is niet volledig, maar geeft je wel inzicht in wat je werkdruk en werkplezier geeft. Je eigen items kun je eraan toevoegen.

Werkdrukbronnen

In relatie tot je taak (algemeen)

- te veel moeten doen
- te snel moeten werken
- te moeilijk, te ingewikkeld werk
- te hoge kwaliteitseisen aan het werk stellen, het te goed moeten doen
- veel onverwachte gebeurtenissen
- weinig zelfstandigheid in eigen werk (regelmogelijkheden)
- veel verstoringen in het werk (telefoontjes, vragen van collega's, mails et cetera)

Werkplezierbronnen

In relatie tot je taak (algemeen)

- Het goed doen. Zien dat wat je doet ertoe doet.
- voldoende doen, voldoende voor elkaar krijgen
- afwisseling
- vrijheid
- zelfstandigheid, autonomie
- zelf problemen kunnen en mogen oplossen

In relatie tot je collega's

- te weinig onderling contact
- weinig onderlinge emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen
- iedereen werkt op zijn eigen manier.
- te weinig samenwerking en afstemming
- te weinig betrokkenheid en initiatief bij beslissingen en uitvoering van taken
- onvoldoende werkoverleg of van onvoldoende kwaliteit
- elkaar niet aanspreken op gedrag
- niet nakomen van afspraken
- vervelende werksfeer

In relatie tot je collega's

- prettig onderling contact
- emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen
- collegialiteit
- prettige sfeer
- humor
- effectief en efficiënt werkoverleg
- positieve en opbouwende feedback
- complimenten krijgen

Werkdrukbronnen

In relatie tot je leidinggevende

- te weinig contact
- te weinig emotionele steun en begrip
- te weinig waardering
- afspraken niet nagekomen
- te weinig, onduidelijke of tegenstrijdige communicatie
- te weinig feedback
- Stijl van leiding geven past niet bij jouw wensen.

Werkplezierbronnen

In relatie tot je leidinggevende

- emotionele steun en begrip
- waardering
- nagekomen afspraken
- feedback
- Stijl van leidinggeven past bij je wensen.

In relatie tot de organisatie

- onduidelijke of tegenstrijdige opdrachten, verwachtingen of eisen
- gedoe rond besluitvorming (te traag, te veel hiërarchische lagen, te moeizaam)
- te weinig, te veel of niet relevante informatie
- werktijden niet tijdig bekend, weinig invloed op werktijden
- veel organisatorische veranderingen (fusies, reorganisaties, beleidswijzigingen)
- onvoldoende personeelsbezetting
- openstaande/onvervulbare vacatures
- bepaalde loopbaanmogelijkheden binnen de organisatie
- knelpunten rond het opnemen van verlof en werktijden
- te weinig concentratie in kantoortuinen
- te weinig mogelijkheden voor thuiswerken, plaats- en tijdonafhankelijk werken
- te veel mogelijkheden voor thuiswerken, plaats- en tijdonafhankelijk werken

In relatie tot de organisatie

- zinnvolle informatie
- duidelijke werktijden, ruim van tevoren bekend, met voldoende ruimte voor je persoonlijke wensen
- voldoende mogelijkheden om af te stemmen op werk en/of privé
- voldoende mogelijkheden om verlof op te nemen
- voldoende vertrouwen in de toekomst, inkomenszekerheid
- loopbaanmogelijkheden
- plaats- en tijdonafhankelijk thuiswerken, plaats- en tijdonafhankelijk werken
- voldoende salaris en andere arbeidsvoorwaarden

Werkdrukbronnen

In relatie tot je privéleven

moeite om zorgtaken te combineren met het werk

weinig emotionele ondersteuning thuis

onvoldoende ontspanning en herstel thuis

beperkingen door eigen gezondheid

zware eisen vanuit privésituatie (bijvoorbeeld door problemen met kinderen, partner, financiën)

ingrijpende levensgebeurtenissen (bijvoorbeeld echtscheiding, overlijden naasten, traumatische ervaringen)

Werkplezierbronnen

In relatie tot je privéleven

emotionele ondersteuning en begrip thuis

ontspanning en herstel

goede gezondheid

mooie momenten thuis

hobby's

mindfulness, meditatie en yoga

sport en bewegen

sociale activiteiten

vakanties

fijne en belangrijke levensgebeurtenissen

In relatie tot jezelf

te hoge ambities, te veel willen, geen fouten durven maken, perfectionisme of faalangst

te betrokken, te veel zorgen voor anderen en te weinig voor jezelf

onvoldoende opgeleid voor je functie

ontevredenheid over de kwaliteit die je kunt leveren

moeite met afgenomen autonomie of veranderingen in de organisatie

het werk niet kunnen loslaten, thuis te veel met het werk bezig zijn, te veel thuiswerken

te weinig vaardigheden om grenzen te stellen

te weinig ervaring om met lastige situaties om te gaan

te weinig assertief

In relatie tot jezelf

persoonlijke ontwikkeling en groei

eigen kracht

leervermogen en karakter

creativiteit en andere talenten inzetten

vaardigheden vergroten

opleiding en ervaring

tevreden met je prestaties

assertiviteit



Heb je veel items aangevinkt? Zet dan de werkdruk- en werkplezierbronnen in volgorde van belangrijkheid. Maak er op die manier twee keer een top drie van.

Bedenk vervolgens oplossingen: hoe je van 'te weinig' of 'te veel' naar 'voldoende' of 'goed' kunt gaan. Sta verder stil bij hoe je van je werkplezierbronnen kunt genieten en ze kunt vergroten. Ook dat helpt je om beter in balans te komen.

Werkdrukbronnen top 3

Werkplezierbronnen top 3

Mijn oplossingen om naar voldoende of goed te gaan:

Hoe geniet ik van mijn werkplezierbronnen of vergroot ik ze: