

# ENERGIE <sup>#WATNOU?</sup>

## Stressbron of energiegever?

Deze checklist is een hulpmiddel om jouw energieniveau bespreekbaar te maken. Beantwoord eerst de hamvraag: hoe vol is jouw batterij? Ga daarna de diepte in door de vragen te beantwoorden. Tijdens een functionerings- of inzetbaarheids-gesprek kun je precies aangeven welke onderwerpen jou energie geven en welke jou energie kosten. *Uiteindelijk draait het natuurlijk om het maken van afspraken. Wat kan er gebeuren om de dingen te doen waar jij energie van krijgt?*



## Hamvraag: hoe vol is jou batterij?

Beantwoord ook de rest van vragen en krijg inzicht in je energie.



	Geeft stress	Levert energie		Geeft stress	Levert energie	
Werkdruk	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Veel werk, snel moeten werken, piekbelasting of juist te weinig werk Werk dat past bij je interesses en genoeg afwisseling heeft	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Werkinhoud en -variatie
Taakonduidelijkheid	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Onduidelijke verantwoordelijkheden, bevoegdheden, taken, prioriteiten of werk-eisen Hulp bij problemen en waardering voor je werk door je leidinggevende	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Steun leidinggevende
Geestelijke belasting	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	In je werk veel informatie moeten onthouden of verwerken, je veel moeten concentreren Hulp bij problemen en waardering voor je werk door je collega's	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Steun collega's
Emotionele belasting	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Bijv. door zaken in je werk die je persoonlijk of emotioneel raken, zoals ziekte of overlijden Hulp bij problemen en waardering voor je werk vanuit je privé omgeving	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Steun privé
Conflicten	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Onenigheid, irritatie of conflicten met collega's of leidinggevend Ontwikkeling door werkverdieping (specialisatie), werkverbreding of promotie	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Ontwikkeling en groei
Ongewenst gedrag	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Agressie, (seksuele) intimidatie, discriminatie of pesterijen op het werk Vrijheid (regelmogelijkheden) om te bepalen hoe je je werk uitvoert (werkwijze, planning)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Autonomie
Toekomstonzekerheid	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Onzekerheid over de eigen functie of over de organisatie Betrokkenheid bij besluiten en ontwikkeling van beleid dat met jouw werk te maken heeft	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Inspraak
Reorganisatie	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Veel of plotselinge veranderingen in team, functies, taken of planning Terugkoppeling over de kwaliteit en kwantiteit van je werk; ook het krijgen van complimenten	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Feedback en waardering
Nieuwe medewerkers	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Nieuwe medewerkers die matig of slecht ingewerkt kunnen worden en extra druk geven Voldoening door het leveren van een goede prestatie	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Presteren
Stress privé-situatie	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Relationele, financiële, opvoedkundige of medische problemen in de privésituatie Gevoel van trots voor en verbinding met de eigen organisatie	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Organisatietrots
Werk-privé interferentie	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Moeilijkheden in de afstemming van werk en privé, waardoor privé in het gedrang komt Bijdrage aan iets dat je belangrijk vindt anders dan voor jezelf (ander, maatschappij, het leven)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Zingeving