

Ontdek wat je energie geeft

Werkplezier heeft alles te maken met de balans tussen wat je energie geeft en wat je energie kost. Energiegevers zijn dingen die je energie, plezier of voldoening geven, zoals samenwerken, waardering krijgen, iets nieuws leren of resultaat zien van je werk. Energievreters zijn juist zaken die energie kosten, zoals een hoge werkdruk, onduidelijkheid, veel onderbrekingen of taken waar je weinig energie van krijgt.

Door bewust stil te staan bij je energiegevers en energievreters, krijg je inzicht in wat bijdraagt aan jouw werkplezier en wat dit juist in de weg kan staan.



Wat geeft jou energie en wat kost juist energie?

Bekijk de volgende pagina, sta er even bij stil en vink aan wat voor jou herkenbaar is.



Aan de slag!

Energiegevers...



...gerelateerd aan je taak (algemeen)

- ☐ Duidelijke doelen en verwachtingen
- ☐ Voldoende bereiken (met elkaar)
- ☐ Afwisselend werk
- ☐ Zelfstandigheid, autonomie
- ☐ Voldoende tijd om je werk te kunnen doen
- ☐ Mogelijkheden om te leren en ontwikkelen
- ☐ Succeservaringen behalen
- ☐ Werk dat aansluit bij je talenten

Energievreters...



...gerelateerd aan je taak (algemeen)

- ☐ Hoge werkdruk
- ☐ Te moeilijk, te ingewikkeld werk
- ☐ Te hoge kwaliteitseisen aan het werk
- ☐ Werk dat weinig uitdaging of betekenis biedt
- ☐ Veel onverwachte veranderingen
- ☐ Weinig zelfstandigheid, autonomie
- ☐ Veel verstoringen (telefoon, mail)
- ☐ Onduidelijkheid over je rol, taken of doelen



...gerelateerd aan collega's

- ☐ Emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen
- ☐ Prettig onderling contact
- ☐ Collegialiteit
- ☐ Positieve sfeer
- ☐ Humor
- ☐ Effectieve en efficiënte communicatie
- ☐ Positieve en opbouwende feedback
- ☐ Gehoord en gewaardeerd worden
- ☐ Steun en waardering van je leidinggevende



...gerelateerd aan collega's

- ☐ Weinig onderlinge emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen
- ☐ Te weinig samenwerking en afstemming
- ☐ Te weinig betrokkenheid en initiatief bij besluitvorming en uitvoering
- ☐ Weinig waardering
- ☐ Overleg dat niet effectief is: te veel, te weinig, te lang of met te weinig opbrengst
- ☐ Onduidelijke taakverdeling
- ☐ Niet nakomen van afspraken
- ☐ Onprettige werksfeer
- ☐ Onvoldoende betrokkenheid



...gerelateerd aan je leidinggevende

- ☐ Voldoende contact
- ☐ Emotionele steun en begrip
- ☐ Waardering
- ☐ Nagekomen afspraken
- ☐ Feedback
- ☐ Stijl van leidinggeven past bij je wensen



...gerelateerd aan 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 leidinggeven past niet bij jouw wensen



Energiegevers...



...gerelateerd aan de organisatie

- ☐ Zinnige informatie
- ☐ Werktijden duidelijk, ruim van tevoren bekend, met voldoende ruimte voor je persoonlijke wensen
- ☐ Voldoende mogelijkheden afstemmen werk/privé
- ☐ Voldoende mogelijkheden opname verlof
- ☐ Voldoende vertrouwen in de toekomst, inkomenszekerheid
- ☐ Loopbaanmogelijkheden
- ☐ Plaats en tijd onafhankelijkheden voor thuiswerken, plaats en tijd onafhankelijk werken
- ☐ Voldoende salaris en andere arbeidsvoorwaarden
- ☐



Energievreters...



...gerelateerd aan 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 werktijden
- ☐ Veel organisatorische veranderingen (fusies, reorganisaties, beleidswijzigingen)
- ☐ Onvoldoende personeelsbezetting
- ☐ Openstaande/onvervulbare vacatures
- ☐ Beperkte loopbaanmogelijkheden binnen de organisatie
- ☐ Knelpunten rond opname verlof en werktijden
- ☐ Te weinig concentratie bij kantoortuinen
- ☐ Te weinig mogelijkheden voor thuiswerken, plaats en tijd onafhankelijk werken
- ☐ Te veel mogelijkheden voor thuiswerken, plaats en tijd onafhankelijk werken
- ☐



...gerelateerd aan je privé

- ☐ Emotionele ondersteuning en begrip thuis
- ☐ Ontspanning & herstel
- ☐ Goede gezondheid
- ☐ Mooie momenten thuis
- ☐ Hobby's
- ☐ Mindfulness, meditatie en yoga
- ☐ Sport en bewegen
- ☐ Sociale activiteiten
- ☐ Vakanties
- ☐ Fijne en belangrijke levensgebeurtenissen
- ☐



...gerelateerd aan je privé

- ☐ Moeite 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)
- ☐



Energiegevers...



...gerelateerd aan jezelf

- ☐ Persoonlijke ontwikkeling en groei
- ☐ Eigen kracht
- ☐ Leervermogen & karakter
- ☐ Creativiteit en andere talenten benutten
- ☐ Vaardigheden vergroten
- ☐ Opleiding & ervaring
- ☐ Tevreden met je prestaties
- ☐ Assertiviteit
- ☐



Energievreters...



...gerelateerd aan 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 assertiviteit
- ☐

Heb je veel items aangevinkt?

Zet dan zowel je energiegevers als energievreters op volgorde van belangrijkheid. Maak vervolgens voor beide een top 3. Bespreek deze eens met je leidinggevende of een collega. Wat geeft jou energie en wat kost juist energie? Misschien ontdek je iets nieuws of krijg je een goed idee om meer energiegevers op te zoeken.

Let op: werken aan je energievreters kan ook energie kosten. Geef jezelf daarom de tijd en ruimte om hiermee aan de slag te gaan.