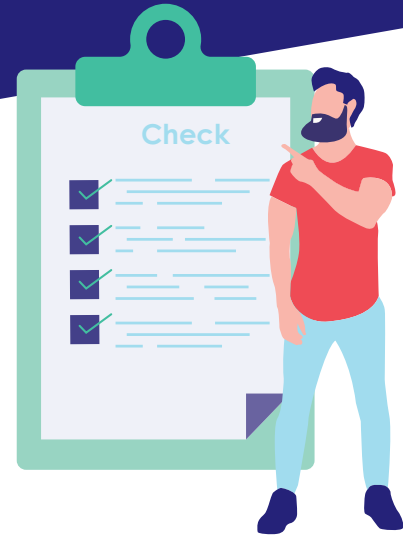


Checklist kernvragen werkdruk & werkplezier



BEWUSTWORDING

- Wat is voor jou werkdruk?
- In hoeverre heb je last van werkdruk? Waar en wanneer?
- In hoeverre heb je negatieve gevolgen van werkdruk?
- Wat is voor jou werkplezier?
- In hoeverre geniet je van werkplezier? Waar en wanneer?
- In hoeverre heb je positieve gevolgen van werkplezier?
- Is er iets wat je anders wenst? Wat zou je willen bereiken?

INZICHT

- Waar komt je werkdruk vandaan? Welke energievreters ervaar je?
- Zijn er veel energievreters? Maak er dan eens een mindmap van. Hoe zwaarder ze wegen, hoe groter je ze schrijft. Je kunt ze ook in een top 5 of top 10 zetten.
- Waar komt je werkplezier vandaan? Welke energiegevers ervaar je?
- Ook je energiegevers kun je in een mindmap of top 5 of 10 weergeven, zodat je een goed overzicht krijgt.

INZICHT VERDIEPEN

- In hoeverre heb je invloed op de energievreters? Welke ervan zou je kunnen veranderen? Welke een beetje, welke niet?
- In hoeverre heb je invloed op de energiegevers? Welke ervan zou je kunnen veranderen? Welke een beetje, welke niet?
- Wat heb je al eerder aan je energievreters gedaan? Wat ging daar goed in? Wat lukte niet? Hoe kwam dat? Wat heb je geleerd in wat wel en niet werkt?
- Wat heb je al eerder aan je energiegevers gedaan? Wat ging daar goed in? Wat lukte niet? Hoe kwam dat? Wat heb je geleerd in wat wel en niet werkt?
- Hoe gaan anderen met dezelfde energievreters om? Wat zou je daar van kunnen leren?
- Stel, er gaat niks veranderen aan de energievreters/gevers. Wat is daar dan het voordeel van?

MAATREGELEN BEDENKEN

- Wat zou je allemaal (nog meer) kunnen doen om je energievreters te verminderen? En wat kan je allemaal doen om je energiegevers te vergroten?
- Welke energievreters wil je aanpakken? Welke wil je loslaten/aanvaarden? Als je ze loslaat, wat ga je dan niet meer doen? En wat ga je dan wél doen?
- Als je weinig ideeën hebt: wie zou je om ideeën kunnen vragen wat je in jouw situatie kan doen?

MAATREGELEN INVOEREN EN DOORZETTEN

- Wat ga je doen? Wanneer? Met wie? Hoe?
- Wat ga je doen om er een gewoonte van te maken? Hoe zorg je dat je de maatregelen tenminste 6 weken volhoudt?
- Als je moeite hebt met kiezen: wat vind je de moeite waard om als experiment te proberen?

MAATREGELEN EVALUEREN

- Wanneer ga je na 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?