

Checklist energievreters en energiegevers

Je vindt hier een lange lijst met energiegevers en energievreters. Soms lijken ze 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. De lijst is niet volledig. De lijst is bedoeld om je op gang te brengen bij je inzicht in je eigen energiegevers en energievreters. Je kunt je eigen items eraan toevoegen!

ENERGIEGEVERS...

... gerelateerd aan je taak (algemeen)

- Vrijheid
- Voldoende doen, voldoende voor elkaar krijgen
- Afwisseling
- Zelfstandigheid, autonomie
- Zelf problemen kunnen en mogen oplossen

... gerelateerd aan collega's

- Prettig onderling contact
- Emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen
- Collegialiteit
- Prettige sfeer
- Humor
- Effectief en efficiënt werkoverleg
- Positieve en opbouwende feedback
- Humor
- Een compliment krijgen

ENERGIEVRETERS....

... gerelateerd aan je taak (algemeen)

- Te veel moeten doen
- Te snel moeten werken
- Te veel deadlines, deadlines te snel na elkaar
- Te moeilijk, te ingewikkeld werk
- Te hoge kwaliteitseisen aan het werk, te goed moeten doen
- Veel onverwachte gebeurtenissen
- Weinig zelfstandigheid in eigen werk (regelmogelijkheden)
- Veel verstoringen in het werk (telefoon, collega's)
-

gerelateerd aan 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

ENERGIEGEVERS...

... gerelateerd aan je leidinggevende

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

... gerelateerd aan de organisatie

- Zinnige informatie
- Werktijden duidelijk, ruim van te voren 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 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
-

... gerelateerd aan de organisatie

- Onduidelijke of tegenstrijdige opdrachten, verwachtingen of eisen
- Gedoe rond besluitvorming (te traag, te veel hiërarchische lagen, te moeilijk)
- 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 kantoorruimten
- Te weinig mogelijkheden voor thuiswerken, plaats en tijd onafhankelijk werken
- Te veel mogelijkheden voor thuiswerken, plaats en tijd onafhankelijk werken
-

ENERGIEGEVERS...

... 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 jezelf

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

ENERGIEGEVERS...

... 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)
-

... 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
- Checklist energievreters en energiegevers 2
- Te weinig vaardigheden om grenzen te stellen
- Te weinig ervaring om met lastige situaties om te gaan
- Te weinig assertief
-

Heb je veel items aangevinkt? Zet dan zowel de energiegevers als energievreters eens op volgorde van hoe belangrijk ze zijn. Maar erna voor zowel de energiegevers als vreters een top 3. Ga daarmee aan de slag. Bedenk bij de energievreters wat je kan doen om van 'te weinig' of 'te veel' naar 'voldoende' of 'goed' te gaan. Let op: werken aan je energievreters kost energie! Dus bedenk ook wat je met je top 3 van energiegevers doet. Uitbreiden naar een top 5 bijvoorbeeld?