

Checklist individuele signalen van werkdruk & werkplezier

Signalen van werkdruk

In gedrag

- Anders dan gebruikelijk. Stiller of drukker.
- Overuren en/of achterstand in werk
- Onderpresteren
- Prioriteiten verwarren
- Fouten, ongevallen, bijna-ongevallen
- Geen of nauwelijks pauzes nemen
- Altijd en snel op mail/telefoon reageren, ook in privé-tijd
- Sociale isolatie
- Meer en ongezonder eten, drinken
- Meer roken
- Hard werken omdat het moet (van jezelf of een ander)
- Van de hak op de tak springen
- Door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken

Psychische/ emotionele signalen:

- Prikkelbaar
- Agressief
- Angstig
- Ongeïnspireerd, diepe zuchten
- Snel schrikken
- Ongemotiveerd
- Ontevreden
- Onrustig
- Opgejaagd
- Vergeetachtig
- Verstrooid, slecht kunnen concentreren
- Sarcastisch
- Sombor
- Besluiteloos
- Chaotisch
- Piekeren
- Focus op wat niet lukt, niet leuk is, niet goed gaat

Lichamelijke signalen:

- Oververmoeid
- Vermageren of juist aankomen
- Nagelbijten
- Beven, zweten, trillen, tics
- Huilen
- Gespannen houding
- Hyperventileren
- Huiduitslag
- Duizelig, sterretjes zien, neiging flauw te vallen
- Vaker en langer durende verkoudheden, ontstekingen en virusinfecties
- Hoofdpijn, migraine
- Opgeblazen gevoel, maag- en darmklachten
- Spanning en/of pijn in je rug, schouder en/of nek
- Slaapklachten, moeite met inslapen en/of doorslapen

Signalen van werkplezier

In gedrag

- Vertelt enthousiast verhalen, ook over werk
- Vind werk leuk en uitdagend
- Werk 'onder controle', helicopter-view en lijkt het werk uit de mouw te schudden
- Presteert goed
- Leeft gezond
- Hard werken vanuit een wil, drive.
- Gaat regelmatig op in het werk, super concentratie, tijd vliegt dan om
- Is vriendelijk en professioneel

Psychische/

emotionele signalen:

- Vrolijk
- Energiek
- Sterk en veerkrachtig
- Enthousiast
- Betrokken bij werk
- Zelfverzekerd
- Kan een stootje hebben
- Toegewijd
- Bezieling en passie.
- Balans tussen inspanning en ontspanning

Lichamelijke signalen:

- Straalt vitaliteit uit
- Straalt kracht uit
- Fit en gezond
- Lacht
- Na werk lekker moe en voldaan
- Ontspannen houding
- Rustige ademhaling

Toelichting:

Deze checklist noemt signalen van werkdruk & werkplezier, die je bij jezelf én bij een ander kunt merken. Je kunt de signalen ook van iets anders dan werkdruk of werkplezier krijgen. Waar het ook vandaan komt, als je in het bovenste deel veel aankruist en onderin weinig, is het verstandig om er mee aan de slag te gaan.

Merk je bij jezelf 3 of meer werkdruksignalen? Of komen er steeds werkdruksignalen bij? En heb je weinig werkpleziersignalen? Kom dan in actie! Ga er over in gesprek en ga er mee aan de slag! Zie je deze signalen bij een ander? Ga dan eens in gesprek en vraag hoe het met hem/haar gaat.