

# Checklist Energievreters en Energiegevers in gemeentelijke organisaties

ENERGIEGEVERS...	ENERGIEVRETERS...
<p><b>... GERELATEERD AAN JE TAAK (ALGEMEEN)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vrijheid</li> <li>Voldoende doen, voldoende voor elkaar krijgen</li> <li>Afwisseling</li> <li>Zelfstandigheid, autonomie</li> <li>Zelf problemen kunnen en mogen oplossen</li> <li>.....</li> </ul>	<p><b>... GERELATEERD AAN JE TAAK (ALGEMEEN)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Te veel moeten doen</li> <li>Te snel moeten werken</li> <li>Te veel deadlines, deadlines te snel na elkaar</li> <li>Te moeilijk, te ingewikkeld werk</li> <li>Te hoge kwaliteitseisen aan het werk, te goed moeten doen</li> <li>Veel onverwachte gebeurtenissen</li> <li>Weinig zelfstandigheid in eigen werk (regelmogelijkheden)</li> <li>Veel verstoringen in het werk (telefoon, collega's)</li> <li>.....</li> </ul>
<p><b>... GERELATEERD AAN COLLEGA'S</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prettig onderling contact</li> <li>Emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen</li> <li>Collegialiteit</li> <li>Prettige sfeer</li> <li>Humor</li> <li>Effectief en efficiënt werkoverleg</li> <li>Positieve en opbouwende feedback</li> <li>Humor</li> <li>Een compliment krijgen</li> <li>.....</li> </ul>	<p><b>... GERELATEERD AAN COLLEGA'S</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Te weinig onderling contact</li> <li>Weinig onderlinge emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen</li> <li>Iedereen werkt op zijn eigen manier</li> <li>Te weinig samenwerking en afstemming</li> <li>Te weinig betrokkenheid en initiatief bij beslissingen en uitvoering van taken</li> <li>Onvoldoende werkoverleg of van onvoldoende kwaliteit</li> <li>Elkaar niet aanspreken op gedrag</li> <li>Niet nakomen van afspraken</li> <li>Vervelende werksfeer</li> <li>.....</li> </ul>
<p><b>... GERELATEERD AAN JE LEIDINGGEVENDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voldoende contact</li> <li>Emotionele steun en begrip</li> <li>Waardering</li> <li>Nagekomen afspraken</li> <li>Feedback</li> <li>Stijl van leidinggeven past bij je wensen</li> <li>.....</li> </ul>	<p><b>... GERELATEERD AAN JE LEIDINGGEVENDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Te weinig contact</li> <li>Te weinig emotionele steun en begrip</li> <li>Te weinig waardering</li> <li>Afspraken niet nagekomen</li> <li>Te weinig, onduidelijke of tegenstrijdige communicatie</li> <li>Te weinig feedback</li> <li>Stijl van leidinggeven past niet bij jouw wensen</li> <li>.....</li> </ul>

## ENERGIEGEEVERS...

## ENERGIEVRETERS...

### ... GERELATEERD AAN DE ORGANISATIE

Zinvolle 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  
.....

### ... 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 PRIVÉLEVEN:

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

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

### ... 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 assertief  
.....

### Energievreters en energiegevers

#### 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?