

# Je eigen plan voor minder werkdruk en meer werkplezier

## TOELICHTING:

Verminderen van werkdruk is maatwerk. Wat het beste werkt, is wat het beste bij jou past. Met dit invulformulier krijg je inzicht én overzicht bij je aanpak.

1. Wat zijn jouw signalen van stress? Hoe herken je te hoge werkdruk bij jezelf?

2. Wat zijn jouw signalen van werkplezier? Hoe herken je werkplezier bij jezelf?

3. Wat zijn jouw energievreters? Waar krijg jij werkdruk van?

4. Wat zijn jouw energiegelvers? Waar krijg jij werkplezier van?

5. Wat kun je doen om je energievreters te verminderen? Je werkdruk te verminderen?

6. Wat kun je doen om meer energiegelvers te krijgen? Je werkplezier te vergroten?

7. Welke oplossingen kies je om de komende tijd aan te werken?

8. Wie kan je daarbij helpen? Met wie ga je hierover in gesprek?

9. Wat ga je wanneer doen?

10. Hoe ga je je successen vieren?