

# Checklist energiegevers vergroten

## Toelichting

In deze checklist staan mogelijkheden om je energiegevers te vergroten. Je kunt er zelf mee beginnen, en je kunt er ook samen met collega's mee aan de slag. De ideeën zijn bedoeld ter inspiratie, je kunt kiezen wat bij je past!

## Mogelijkheden:

- Aandacht vergroten:** je bewust zijn van wat er goed gaat, na een compliment er echt even van genieten, aan het eind van de dag opschrijven waar je trots en/of dankbaar voor bent.
- Meer van collega's leren:** intervisie inplannen, elkaar vaak korte vragen stellen, elkaar op app tips geven;
- Je ruimte nemen, autonomie vergroten:** initiatief nemen, taken die bij je passen aan je pakket toevoegen, om zelfstandigheid en regelmogelijkheden vragen, uitdagingen aangaan
- Meer met collega's lachen:** moppenboek op de wc ophangen, in de gangen grappen durven maken, op de app moppen tappen.
- Je werkplek opruimen:** liefst aan het einde van de dag zodat je de volgende dag een opgeruimde start kunt maken.
- Van je vrijheid, afwisseling en flexibiliteit genieten:** je bewust zijn van wat er positief is aan je werk en daar bewust en regelmatig van genieten en als je wilt verder vergroten.
- Meer tijd met collega's doorbrengen:** na werktijd samen sporten of bewegen, teamuitje plannen, kansen om samen te werken creëren, samen koken of een mini-picknick rond lunchtijd organiseren.
- Schrappen:** kiezen om iets niet te doen.
- Kennis overdragen:** mentor voor nieuwe medewerkers zijn, eens op andere afdeling meelopen of werken.
- Afronden:** projecten en klussen die maar blijven liggen afmaken en afronden.
- Dankbaarheid ervaren:** aan het eind van je dag in een schrift drie dingen opschrijven waar je dankbaar voor bent.
- Meer met collega's samenwerken:** kansen vinden en nemen om met collega's samen aan een project te werken.
- Kennis vergaren:** opleiding of cursus volgen, in de boeken duiken, je loopbaan plannen, een onderzoek organiseren, je nieuwsgierigheid de ruimte geven, groot project aangaan.
- Volledige focus:** je concentratie op één taak tegelijk richten, wat je doet goed doen, jezelf oefenen in helemaal in je taak opgaan.
- Meer complimenten:** meer complimenten geven, een complimentenbord ophangen, award voor beste actie van de week uitloven, successen vieren.
- Zinvol werk doen:** meer feedback organiseren, meer informatie delen over wat er toe doet, kiezen wat goed bij je past, je passie delen.
- Successen vieren:** je bewust zijn van grote én kleine prestaties, zelf of samen met collega's het succes vieren zo groot of klein als bij je past. Van een kopje koffie met bonbon tot een spontane en gezellige borrel.