

## Checklist Energievreters en Energiegevers in gemeentelijke organisaties

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

<p><b>.....gerelateerd aan de organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Zinvolle informatie</li> <li><input type="checkbox"/> Werktijden duidelijk, ruim van te voren bekend, met voldoende ruimte voor je persoonlijke wensen</li> <li><input type="checkbox"/> Voldoende mogelijkheden afstemmen werk/privé</li> <li><input type="checkbox"/> Voldoende mogelijkheden opname verlof</li> <li><input type="checkbox"/> Voldoende vertrouwen in de toekomst, inkomenszekerheid</li> <li><input type="checkbox"/> Loopbaanmogelijkheden</li> <li><input type="checkbox"/> Plaats en tijd onafhankelijkheden voor thuiswerken, plaats en tijd onafhankelijk werken</li> <li><input type="checkbox"/> Voldoende salaris en andere arbeidsvoorwaarden</li> <li><input type="checkbox"/> .....</li> </ul>	<p><b>.....gerelateerd aan de organisatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Onduidelijke of tegenstrijdige opdrachten, verwachtingen of eisen</li> <li><input type="checkbox"/> Gedoe rond besluitvorming (te traag, te veel hiërarchische lagen, te moeizaam)</li> <li><input type="checkbox"/> Te weinig, te veel of niet relevante informatie</li> <li><input type="checkbox"/> Werktijden niet tijdig bekend, weinig invloed werktijden</li> <li><input type="checkbox"/> Veel organisatorische veranderingen (fusies, reorganisaties, beleidswijzigingen)</li> <li><input type="checkbox"/> Onvoldoende personeelsbezetting</li> <li><input type="checkbox"/> Openstaande/onvervulbare vacatures</li> <li><input type="checkbox"/> Beperkte loopbaanmogelijkheden binnen de organisatie</li> <li><input type="checkbox"/> Knelpunten rond opname verlof en werktijden</li> <li><input type="checkbox"/> Te weinig concentratie bij kantoortuinen</li> <li><input type="checkbox"/> Te weinig mogelijkheden voor thuiswerken, plaats en tijd onafhankelijk werken</li> <li><input type="checkbox"/> Te veel mogelijkheden voor thuiswerken, plaats en tijd onafhankelijk werken</li> <li><input type="checkbox"/> .....</li> </ul>
<p><b>.....gerelateerd aan je privé:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Emotionele ondersteuning en begrip thuis</li> <li><input type="checkbox"/> Ontspanning &amp; herstel</li> <li><input type="checkbox"/> Goede gezondheid</li> <li><input type="checkbox"/> Mooie momenten thuis</li> <li><input type="checkbox"/> Hobby's</li> <li><input type="checkbox"/> Mindfulness, meditatie en yoga</li> <li><input type="checkbox"/> Sport en bewegen</li> <li><input type="checkbox"/> Sociale activiteiten</li> <li><input type="checkbox"/> Vakanties</li> <li><input type="checkbox"/> Fijne en belangrijke levensgebeurtenissen</li> <li><input type="checkbox"/> .....</li> </ul>	<p><b>.....gerelateerd aan je privéleven:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Moeite zorgtaken te combineren met het werk</li> <li><input type="checkbox"/> Weinig emotionele ondersteuning thuis</li> <li><input type="checkbox"/> Onvoldoende ontspanning en herstel thuis</li> <li><input type="checkbox"/> Beperkingen door eigen gezondheid</li> <li><input type="checkbox"/> Zware eisen vanuit privésituatie (bijvoorbeeld door problemen met kinderen, partner, financiën)</li> <li><input type="checkbox"/> Ingrijpende levensgebeurtenissen (bijvoorbeeld echtscheiding, overlijden naasten, traumatische ervaringen)</li> <li><input type="checkbox"/> .....</li> </ul>
<p><b>.....gerelateerd aan jezelf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Persoonlijke ontwikkeling en groei</li> <li><input type="checkbox"/> Eigen kracht</li> <li><input type="checkbox"/> Leervermogen &amp; karakter</li> <li><input type="checkbox"/> Creativiteit en andere talenten benutten</li> <li><input type="checkbox"/> Vaardigheden vergroten</li> <li><input type="checkbox"/> Opleiding &amp; ervaring</li> <li><input type="checkbox"/> Tevreden met je prestaties</li> <li><input type="checkbox"/> Assertiviteit</li> <li><input type="checkbox"/> .....</li> </ul>	<p><b>.....gerelateerd aan jezelf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Te hoge ambities, te veel willen, geen fouten durven maken, perfectionisme of faalangst</li> <li><input type="checkbox"/> Te betrokken, te veel zorgen voor anderen en te weinig voor jezelf</li> <li><input type="checkbox"/> Onvoldoende opgeleid voor je functie</li> <li><input type="checkbox"/> Ontevredenheid over de kwaliteit die je kunt leveren</li> <li><input type="checkbox"/> Moeite met afgenomen autonomie of veranderingen in de organisatie</li> <li><input type="checkbox"/> Het werk niet kunnen loslaten, thuis te veel met het werk bezig zijn, te veel thuiswerken</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Te weinig vaardigheden om grenzen te stellen</li><li><input type="checkbox"/> Te weinig ervaring om met lastige situaties om te gaan</li><li><input type="checkbox"/> Te weinig assertief</li><li><input type="checkbox"/> .....</li></ul>
--	---

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?