

Checklist kernvragen werkdruk & werkplezier

<ul style="list-style-type: none"> ○ Bewustwording 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wat is voor jou <i>werkdruk</i>? ○ In hoeverre heb je last van werkdruk? Waar en wanneer? ○ In hoeverre heb je negatieve gevolgen van werkdruk? ○ Wat is voor jou <i>werkplezier</i>? ○ In hoeverre geniet je van werkplezier? Waar en wanneer? ○ In hoeverre heb je positieve gevolgen van werkplezier? ○ Is er iets wat je anders wenst? Wat zou je willen bereiken?
<ul style="list-style-type: none"> ○ Inzicht 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Waar komt je <i>werkdruk</i> vandaan? Welke energievreters ervaar je? ○ Zijn er veel energievreters? Maak er dan eens een mindmap van. Hoe zwaarder ze wegen, hoe groter je ze schrijft. Je kunt ze ook in een top 5 of top 10 zetten. ○ Waar komt je <i>werkplezier</i> vandaan? Welke energiegevers ervaar je? ○ Ook je energiegevers kun je in een mindmap of top 5 of 10 weergeven, zodat je een goed overzicht krijgt. ○
<ul style="list-style-type: none"> ○ Inzicht verdiepen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ In hoeverre heb je invloed op de <i>energievreters</i>? Welke ervan zou je kunnen veranderen? Welke een beetje, welke niet? ○ In hoeverre heb je invloed op de <i>energiegevers</i>? Welke ervan zou je kunnen veranderen? Welke een beetje, welke niet? ○ Wat heb je al eerder aan je <i>energievreters</i> gedaan? Wat ging daar goed in? Wat lukte niet? Hoe kwam dat? Wat heb je geleerd in wat wel en niet werkt? ○ Wat heb je al eerder aan je <i>energiegevers</i> gedaan? Wat ging daar goed in? Wat lukte niet? Hoe kwam dat? Wat heb je geleerd in wat wel en niet werkt? ○ Hoe gaan anderen met dezelfde energievreters om? Wat zou je daar van kunnen leren? ○ Stel, er gaat niks veranderen aan de energievreters/gevers. Wat is daar dan het voordeel van?
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maatregelen bedenken 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wat zou je allemaal (nog meer) kunnen doen om je energievreters te verminderen? En wat kan je allemaal doen om je energiegevers te vergroten? ○ Welke energievreters wil je aanpakken? Welke wil je loslaten/aanvaarden? Als je ze loslaat, wat ga je dan niet meer doen? En wat ga je dan wél doen? ○ Als je weinig ideeën hebt: wie zou je om ideeën kunnen vragen wat je in jouw situatie kan doen?
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maatregelen invoeren en doorzetten 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wat ga je doen? Wanneer? Met wie? Hoe? ○ Wat ga je doen om er een gewoonte van te maken? Hoe zorg je dat je de maatregelen tenminste 6 weken volhoudt? ○ Als je moeite hebt met kiezen: wat vind je de moeite waard om als experiment te proberen?
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maatregelen evalueren 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wanneer ga je na of je het gewenste effect bereikt? Met wie bespreek je dat? ○ Wanneer vind je een maatregel een succes? En hoe ga je je successen vieren?

