

# 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 energiegevers? 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 energiegevers te krijgen? Je werkplezier te vergroten?**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

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

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

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

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**9. Wat ga je wanneer doen?**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**10. Hoe ga je je successen vieren?**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....