

Checklist individuele signalen van werkdruk & werkplezier

SIGNALEN VAN WERKDruk		
IN GEDRAG:	PSYCHISCH/EMOTIONELE SIGNALEN:	LICHAMELIJKE SIGNALEN:
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anders dan gebruikelijk. Stiller of drukker. <input type="checkbox"/> Overuren en/of achterstand in werk <input type="checkbox"/> Onderpresteren <input type="checkbox"/> Prioriteiten verwarren <input type="checkbox"/> Fouten, ongevallen, bijna-ongevallen <input type="checkbox"/> Geen of nauwelijks pauzes nemen <input type="checkbox"/> Altijd en snel op mail/telefoon reageren, ook in privé-tijd <input type="checkbox"/> Sociale isolatie <input type="checkbox"/> Meer en ongezonder eten, drinken <input type="checkbox"/> Meer roken <input type="checkbox"/> Hard werken omdat het moet (van jezelf of een ander) <input type="checkbox"/> Van de hak op de tak springen <input type="checkbox"/> Door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prikkelbaar <input type="checkbox"/> Agressief <input type="checkbox"/> Angstig <input type="checkbox"/> Ongeïnspireerd, diepe zuchten <input type="checkbox"/> Snel schrikken <input type="checkbox"/> Ongemotiveerd <input type="checkbox"/> Ontevreden <input type="checkbox"/> Onrustig <input type="checkbox"/> Opgejaagd <input type="checkbox"/> Vergeetachtig <input type="checkbox"/> Verstrooid, slecht kunnen concentreren <input type="checkbox"/> Sarcastisch <input type="checkbox"/> Somber <input type="checkbox"/> Besluiteloos <input type="checkbox"/> Chaotisch <input type="checkbox"/> Piekeren <input type="checkbox"/> Focus op wat niet lukt, niet leuk is, niet goed gaat 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Oververmoeid <input type="checkbox"/> Vermageren of juist aankomen <input type="checkbox"/> Nagelbijten <input type="checkbox"/> Beven, zweten, trillen, tics <input type="checkbox"/> Huilen <input type="checkbox"/> Gespannen houding <input type="checkbox"/> Hyperventileren <input type="checkbox"/> Huiduitslag <input type="checkbox"/> Duizelig, sterretjes zien, neiging flauw te vallen <input type="checkbox"/> Vaker en langer durende verkoudheden, ontstekingen en virusinfecties <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, migraine <input type="checkbox"/> Opgeblazen gevoel, maag- en darmklachten <input type="checkbox"/> Spanning en/of pijn in je rug, schouder en/of nek <input type="checkbox"/> Slaapklachten, moeite met inslapen en/of doorslapen
SIGNALEN VAN WERKPLEZIER		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vertelt enthousiast verhalen, ook over werk <input type="checkbox"/> Vind werk leuk en uitdagend <input type="checkbox"/> Werk 'onder controle', helicopterview en lijkt het werk uit de mouw te schudden <input type="checkbox"/> Presteert goed <input type="checkbox"/> Leeft gezond <input type="checkbox"/> Hard werken vanuit een wil, drive. <input type="checkbox"/> Gaat regelmatig op in het werk, super concentratie, tijd vliegt dan om <input type="checkbox"/> Is vriendelijk en professioneel 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vrolijk <input type="checkbox"/> Energiek <input type="checkbox"/> Sterk en veerkrachtig <input type="checkbox"/> Enthousiast <input type="checkbox"/> Betrokken bij werk <input type="checkbox"/> Zelfverzekerd <input type="checkbox"/> Kan een stootje hebben <input type="checkbox"/> Toegewijd <input type="checkbox"/> Bezieling en passie. <input type="checkbox"/> Balans tussen inspanning en ontspanning 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Straalt vitaliteit uit <input type="checkbox"/> Straalt kracht uit <input type="checkbox"/> Fit en gezond <input type="checkbox"/> Lacht <input type="checkbox"/> Na werk lekker moe en voldaan <input type="checkbox"/> Ontspannen houding <input type="checkbox"/> Rustige ademhaling

Toelichting:

Deze checklist noemt signalen van werkdruk & werkplezier, die je bij jezelf én bij een ander kunt merken. Je kunt de signalen ook van iets anders dan werkdruk of werkplezier krijgen. Waar het ook vandaan komt, als je in het bovenste deel veel aankruist en onderin weinig, is het verstandig om er mee aan de slag te gaan.

Merk je bij jezelf 3 of meer werkdruksignalen? Of komen er steeds werkdruksignalen bij? En heb je weinig werkpleziersignalen? Kom dan in actie! Ga er over in gesprek en ga er mee aan de slag! Zie je deze signalen bij een ander? Ga dan eens in gesprek en vraag hoe het met hem/haar gaat.