

## Checklist kernvragen werkdruk & werkplezier

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Bewustwording                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wat is voor jou <i>werkdruk</i>?</li> <li>○ In hoeverre heb je last van werkdruk? Waar en wanneer?</li> <li>○ In hoeverre heb je negatieve gevolgen van werkdruk?</li> <br/> <li>○ Wat is voor jou <i>werkplezier</i>?</li> <li>○ In hoeverre geniet je van werkplezier? Waar en wanneer?</li> <li>○ In hoeverre heb je positieve gevolgen van werkplezier?</li> <li>○ Is er iets wat je anders wenst? Wat zou je willen bereiken?</li> </ul>   |
| Inzicht                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Waar komt je <i>werkdruk</i> vandaan? Welke werkstressoren ervaar je?</li> <li>○ Zijn er veel werkstressoren? 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.</li> <li>○</li> <li>○ Waar komt je <i>werkplezier</i> vandaan? Welke energiebronnen ervaar je?</li> <li>○ Ook je energiebronnen kun je in een mindmap of top 5 of 10 weergeven, zodat je een goed overzicht krijgt.</li> </ul>  |
| Inzicht verdiepen                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ In hoeverre heb je invloed op de <i>werkstressoren</i>? Welke ervan zou je kunnen veranderen? Welke een beetje, welke niet?</li> <li>○ In hoeverre heb je invloed op de <i>energiebronnen</i>? Welke ervan zou je kunnen veranderen? Welke een beetje, welke niet?</li> <li>○</li> <li>○ Wat heb je al eerder aan je <i>werkstressoren</i> gedaan? Wat ging daar goed in? Wat lukte niet? Hoe kwam dat? Wat heb je geleerd in wat wel en niet werkt?</li> <li>○ Wat heb je al eerder aan je <i>energiebronnen</i> gedaan? Wat ging daar goed in? Wat lukte niet? Hoe kwam dat? Wat heb je geleerd in wat wel en niet werkt?</li> <li>○</li> <li>○ Hoe gaan anderen met dezelfde werkstressoren om? Wat zou je daar van kunnen leren?</li> <li>○</li> <li>○ Welke persoonlijke hulpbronnen heb je tot je beschikking om je balans tussen werkstressoren en hulpbronnen in evenwicht te houden/krijgen?</li> <li>○ Welke persoonlijke hulpbronnen zou je graag vergroten? Wat zou je daar graag in willen leren?</li> </ul> |
| Maatregelen bedenken               | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wat zou je allemaal (nog meer) kunnen doen om je werkdruk te verminderen? En wat kan je allemaal doen om je energiebronnen te vergroten?</li> <li>○ Wat kan je allemaal zelf doen? Wat kan je samen met je team/collega's doen? Welke maatregelen op afdeling/organisatie/departementsniveau zouden behulpzaam kunnen zijn?</li> <li>○ Welke werkstressoren 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?</li> <li>○ Als je weinig ideeën hebt: wie zou je om ideeën kunnen vragen wat je in jouw situatie kan doen?</li> </ul>   |
| Maatregelen invoeren en doorzetten | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wat ga je doen? Wanneer? Met wie? Hoe?</li> <li>○ Wat ga je doen om er een gewoonte van te maken? Hoe zorg je dat je de maatregelen tenminste 6 weken volhoudt?</li> <li>○ Als je moeite hebt met kiezen: wat vind je de moeite waard om als experiment te proberen?</li> </ul>   |
| Maatregelen evalueren              | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wanneer ga je na of je het gewenste effect bereikt? Met wie bespreek je dat?</li> <li>○ Wanneer vind je een maatregel een succes? En hoe ga je je successen vieren?</li> </ul>  |