

Checklist werkstressoren en energiebronnen

Je vindt hier een lange lijst met mogelijke werkstressoren en energiebronnen. Ze lijken soms sterk op elkaar. Zo werkt het ook vaak: als iets er (voldoende) is, dan geeft het energie, is het er niet, te weinig of te veel, dan vreet het energie en kun je er stress van krijgen. Je kunt de stressoren en bronnen ook energievreters en energiegevers noemen. Onderaan de lijst vind je ook privé-stressoren en persoonlijke hulpbronnen. Je beslist zelf hoeveel je hierover op je werk verteld. Voor jouw balans tussen stressoren en energiebronnen zijn ze zeker relevant!

De lijst is niet volledig. De lijst is bedoeld om je op gang te brengen bij het inzicht in je balans. Je kunt je eigen items eraan toevoegen!

WERKSTRESSOREN...	ENERGIEBRONNEN.....
<p>.... gerelateerd aan je taak (algemeen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Te veel moeten doen <input type="checkbox"/> Te snel moeten werken <input type="checkbox"/> Te moeilijk, te ingewikkeld werk <input type="checkbox"/> Te hoge kwaliteitseisen aan het werk, te goed moeten doen <input type="checkbox"/> Veel onverwachte gebeurtenissen <input type="checkbox"/> Weinig zelfstandigheid in eigen werk (regelmogelijkheden), of juist teveel <input type="checkbox"/> Veel verstoringen in het werk (telefoontjes, vragen van collega's, e-mail, etc.) <input type="checkbox"/> Onrealistische planning <input type="checkbox"/> 	<p>.....gerelateerd aan je taak (algemeen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Het goed doen. Zien dat wat je doet ertoe doet. <input type="checkbox"/> Voldoende doen, voldoende voor elkaar krijgen <input type="checkbox"/> Afwisseling <input type="checkbox"/> Uitdaging <input type="checkbox"/> Vrijheid <input type="checkbox"/> Zelfstandigheid, autonomie <input type="checkbox"/> Voldoende regelmogelijkheden, zelf problemen kunnen en mogen oplossen <input type="checkbox"/>
<p>... gerelateerd aan collega's</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Te weinig onderling contact <input type="checkbox"/> Weinig onderlinge emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen <input type="checkbox"/> Te weinig samenwerking en afstemming <input type="checkbox"/> Te weinig betrokkenheid en initiatief bij beslissingen en uitvoering van taken <input type="checkbox"/> Onvoldoende werkoverleg of van onvoldoende kwaliteit <input type="checkbox"/> Elkaar niet aanspreken op gedrag <input type="checkbox"/> Niet nakomen van afspraken <input type="checkbox"/> Vervelende werksfeer <input type="checkbox"/> 	<p>.....gerelateerd aan collega's</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prettig onderling contact <input type="checkbox"/> Emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen <input type="checkbox"/> Collegialiteit <input type="checkbox"/> Prettige sfeer <input type="checkbox"/> Humor <input type="checkbox"/> Effectief en efficiënt werkoverleg <input type="checkbox"/> Positieve en opbouwende feedback <input type="checkbox"/> Humor <input type="checkbox"/> Complimenten krijgen <input type="checkbox"/>
<p>.....gerelateerd aan je leidinggevende</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Te weinig contact <input type="checkbox"/> Te weinig emotionele steun en begrip <input type="checkbox"/> Te weinig waardering <input type="checkbox"/> Afspraken niet nagekomen <input type="checkbox"/> Te weinig, onduidelijke of tegenstrijdige communicatie <input type="checkbox"/> Te weinig of te ongenueanceerde feedback <input type="checkbox"/> Stijl van leiding geven past niet bij jouw wensen <input type="checkbox"/> 	<p>.....gerelateerd aan je leidinggevende</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Voldoende contact <input type="checkbox"/> Emotionele steun en begrip <input type="checkbox"/> Waardering <input type="checkbox"/> Nagekomen afspraken <input type="checkbox"/> Feedback <input type="checkbox"/> Stijl van leidinggeven past bij je wensen <input type="checkbox"/>
<p>.... gerelateerd aan de organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Onduidelijke of tegenstrijdige opdrachten, verwachtingen of eisen <input type="checkbox"/> Gedoe rond besluitvorming (te traag, te veel hiërarchische lagen, te moeizaam) 	<p>.....gerelateerd aan de organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zinvolle informatie <input type="checkbox"/> Werktijden en werkplek(ken) duidelijk, ruim van te voren bekend, met voldoende ruimte voor je persoonlijke wensen

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Te weinig, te veel of niet relevante informatie <input type="checkbox"/> Werktijden en werkplek(ken) niet tijdig bekend, weinig invloed werktijden <input type="checkbox"/> Veel organisatorische veranderingen (fusies, reorganisaties, beleidswijzigingen) <input type="checkbox"/> Veel afhankelijkheden van andere afdelingen, samenstelling team niet altijd logisch <input type="checkbox"/> Onvoldoende personeelsbezetting <input type="checkbox"/> Openstaande/onvervulbare vacatures <input type="checkbox"/> Beperkte loopbaanmogelijkheden binnen de organisatie <input type="checkbox"/> Knelpunten rond opname verlof en werktijden <input type="checkbox"/> Te weinig concentratie bij kantoortuinen <input type="checkbox"/> Bij onregelmatige diensten: ongezonde roosters met te weinig aandacht voor lichamelijke en sociale aspecten <input type="checkbox"/> Te weinig (of te veel) mogelijkheden voor thuiswerken, te weinig mogelijkheden voor hybride werken <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Voldoende mogelijkheden afstemmen werk/privé <input type="checkbox"/> Voldoende mogelijkheden opname verlof <input type="checkbox"/> Voldoende vertrouwen in de toekomst, inkomenszekerheid <input type="checkbox"/> Loopbaanmogelijkheden <input type="checkbox"/> Voldoende mogelijkheden voor thuiswerken, goede mogelijkheden voor hybride werken <input type="checkbox"/> Voldoende salaris en andere arbeidsvoorwaarden <input type="checkbox"/>
<p>PRIVE-STRESSOREN:</p>	<p>PERSOONLIJKE HULPBRONNEN:</p>
<p>..... gerelateerd aan je privéleven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Moeite zorgtaken te combineren met het werk <input type="checkbox"/> Weinig emotionele ondersteuning thuis <input type="checkbox"/> Onvoldoende ontspanning en herstel thuis <input type="checkbox"/> Beperkingen door eigen gezondheid <input type="checkbox"/> Zware eisen vanuit privésituatie (bijvoorbeeld door problemen met kinderen, partner, financiën) <input type="checkbox"/> Ingrijpende levensgebeurtenissen (bijvoorbeeld echtscheiding, overlijden naasten, traumatische ervaringen) <input type="checkbox"/> 	<p>.....gerelateerd aan je privé:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Emotionele ondersteuning en begrip thuis <input type="checkbox"/> Ontspanning & herstel <input type="checkbox"/> Goede gezondheid <input type="checkbox"/> Mooie momenten thuis <input type="checkbox"/> Hobby's <input type="checkbox"/> Mindfulness, meditatie en yoga <input type="checkbox"/> Sport en bewegen <input type="checkbox"/> Sociale activiteiten <input type="checkbox"/> Vakanties <input type="checkbox"/> Fijne en belangrijke levensgebeurtenissen <input type="checkbox"/>
<p>..... gerelateerd aan jezelf</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Te hoge ambities, te veel willen, geen fouten durven maken, perfectionisme of faalangst <input type="checkbox"/> Te betrokken, te veel zorgen voor anderen en te weinig voor jezelf <input type="checkbox"/> Onvoldoende opgeleid voor je functie <input type="checkbox"/> Ontevredenheid over de kwaliteit die je kunt leveren <input type="checkbox"/> Moeite met afgenomen autonomie of veranderingen in de organisatie <input type="checkbox"/> Het werk niet kunnen loslaten, thuis te veel met het werk bezig zijn, te veel thuiswerken <input type="checkbox"/> Te weinig vaardigheden om grenzen te stellen <input type="checkbox"/> Te weinig ervaring om met lastige situaties om te gaan <input type="checkbox"/> Te weinig assertief <input type="checkbox"/> 	<p>.....gerelateerd aan jezelf</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Persoonlijke ontwikkeling en groei <input type="checkbox"/> Eigen kracht <input type="checkbox"/> Leervermogen & karakter <input type="checkbox"/> Voldoende en effectieve manieren om met stress en uitdagingen om te gaan (copingstijlen) <input type="checkbox"/> Creativiteit en andere talenten benutten <input type="checkbox"/> Vaardigheden vergroten <input type="checkbox"/> Opleiding & ervaring <input type="checkbox"/> Tevreden met je prestaties <input type="checkbox"/> Assertiviteit <input type="checkbox"/>

Heb je veel items aangevinkt? Zet dan zowel de werkstressoren als energiebronnen eens op volgorde van hoe belangrijk ze zijn. Maak er op die manier twee maal een top 3 van. Bedenk vervolgens oplossingen: hoe je van 'te weinig' of 'te veel' naar 'voldoende' of 'goed' kunt gaan. Bedenk ook hoe je je meer van je energiebronnen kunt genieten en ze kunt vergroten. Ook dat helpt om beter in balans te komen!1