

Checklist werkdruk- en werkplezierbronnen

Je vindt hier een lange lijst met mogelijke werkdruk- en werkplezierbronnen. De bronnen lijken soms sterk op elkaar. Zo werkt het ook vaak: als iets er (voldoende) is, geeft het energie; is het er niet, te weinig of te veel, dan vreet het energie. Je kunt de bronnen ook energievreters en -gevers noemen.

De checklist is niet volledig, maar geeft je wel inzicht in wat je werkdruk en werkplezier geeft. Je eigen items kun je eraan toevoegen.

Werkdrukbronnen

In relatie tot je taak (algemeen)

- te veel moeten doen
- te snel moeten werken
- te moeilijk, te ingewikkeld werk
- te hoge kwaliteitseisen aan het werk stellen, het te goed moeten doen
- veel onverwachte gebeurtenissen
- weinig zelfstandigheid in eigen werk (regelmogelijkheden)
- veel verstoringen in het werk (telefoontjes, vragen van collega's, mails et cetera)

Werkplezierbronnen

In relatie tot je taak (algemeen)

- Het goed doen. Zien dat wat je doet ertoe doet.
- voldoende doen, voldoende voor elkaar krijgen
- afwisseling
- vrijheid
- zelfstandigheid, autonomie
- zelf problemen kunnen en mogen oplossen

In relatie tot je collega's

- te weinig onderling contact
- weinig onderlinge emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen
- iedereen werkt op zijn eigen manier.
- te weinig samenwerking en afstemming
- te weinig betrokkenheid en initiatief bij beslissingen en uitvoering van taken
- onvoldoende werkoverleg of van onvoldoende kwaliteit
- elkaar niet aanspreken op gedrag
- niet nakomen van afspraken
- vervelende werksfeer

In relatie tot je collega's

- prettig onderling contact
- emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen
- collegialiteit
- prettige sfeer
- humor
- effectief en efficiënt werkoverleg
- positieve en opbouwende feedback
- complimenten krijgen

Werkdrukbronnen

In relatie tot je leidinggevende

te weinig contact

te weinig emotionele steun en begrip

te weinig waardering

afspraken niet nagekomen

te weinig, onduidelijke of tegenstrijdige communicatie

te weinig feedback

Stijl van leiding geven past niet bij jouw wensen.

Werkplezierbronnen

In relatie tot je leidinggevende

emotionele steun en begrip

waardering

nagekomen afspraken

feedback

Stijl van leidinggeven past bij je wensen.

In relatie tot de organisatie

onduidelijke of tegenstrijdige opdrachten, verwachtingen of eisen

gedoe rond besluitvorming (te traag, te veel hiërarchische lagen, te moeizaam)

te weinig, te veel of niet relevante informatie

werktijden niet tijdig bekend, weinig invloed op werktijden

veel organisatorische veranderingen (fusies, reorganisaties, beleidswijzigingen)

onvoldoende personeelsbezetting

openstaande/onvervulbare vacatures

beperkte loopbaanmogelijkheden binnen de organisatie

knelpunten rond het opnemen van verlof en werktijden

te weinig concentratie in kantoortuinen

te weinig mogelijkheden voor thuiswerken, plaats- en tijdonafhankelijk werken

te veel mogelijkheden voor thuiswerken, plaats- en tijdonafhankelijk werken

In relatie tot de organisatie

zinvolle informatie

duidelijke werktijden, ruim van tevoren bekend, met voldoende ruimte voor je persoonlijke wensen

voldoende mogelijkheden om af te stemmen op werk en/of privé

voldoende mogelijkheden om verlof op te nemen

voldoende vertrouwen in de toekomst, inkomenszekerheid

loopbaanmogelijkheden

plaats- en tijdonafhankelijk thuiswerken, plaats- en tijdonafhankelijk werken

voldoende salaris en andere arbeidsvoorwaarden

Werkdrukbronnen

In relatie tot je privéleven

moeite om zorgtaken te combineren met het werk
weinig emotionele ondersteuning thuis
onvoldoende ontspanning en herstel thuis
beperkingen door eigen gezondheid
zware eisen vanuit privésituatie (bijvoorbeeld door problemen met kinderen, partner, financiën)
ingrijpende levensgebeurtenissen (bijvoorbeeld echtscheiding, overlijden naasten, traumatische ervaringen)

Werkplezierbronnen

In relatie tot je privéleven

emotionele ondersteuning en begrip thuis
ontspanning en herstel
goede gezondheid
mooie momenten thuis
hobby's
mindfulness, meditatie en yoga
sport en bewegen
sociale activiteiten
vakanties
fijne en belangrijke levensgebeurtenissen

In relatie tot jezelf

te hoge ambities, te veel willen, geen fouten durven maken, perfectionisme of faalangst
te betrokken, te veel zorgen voor anderen en te weinig voor jezelf
onvoldoende opgeleid voor je functie
ontevredenheid over de kwaliteit die je kunt leveren
moeite met afgenomen autonomie of veranderingen in de organisatie
het werk niet kunnen loslaten, thuis te veel met het werk bezig zijn, te veel thuiswerken
te weinig vaardigheden om grenzen te stellen
te weinig ervaring om met lastige situaties om te gaan
te weinig assertief

In relatie tot jezelf

persoonlijke ontwikkeling en groei
eigen kracht
leervermogen en karakter
creativiteit en andere talenten inzetten
vaardigheden vergroten
opleiding en ervaring
tevreden met je prestaties
assertiviteit



Heb je veel items aangevinkt? Zet dan de werkdruk- en werkplezierbronnen in volgorde van belangrijkheid. Maak er op die manier twee keer een top drie van.

Bedenk vervolgens oplossingen: hoe je van 'te weinig' of 'te veel' naar 'voldoende' of 'goed' kunt gaan. Sta verder stil bij hoe je van je werkplezierbronnen kunt genieten en ze kunt vergroten. Ook dat helpt je om beter in balans te komen.

Werkdrukbronnen top 3

Werkplezierbronnen top 3

Mijn oplossingen om naar voldoende of goed te gaan:

Hoe geniet ik van mijn werkplezierbronnen of vergroot ik ze: