

ENERGIE CHECKLIST IN TIJDEN VAN CORONA

ENERGIE SLURPERS	ENERGIE OPWEKKERS
<p>Gerelateerd aan je taak</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Te veel moeten doen ○ Te snel moeten werken ○ Veel onverwachte gebeurtenissen ○ Weinig zelfstandigheid in eigen werk (regelmogelijkheden) ○ Veel verstoringen in het werk (mail, telefoon) ○ Onvoldoende hulpmiddelen om werk te doen ○ Te veel administratieve taken ○ Te complex ○ Te weinig uitdaging in de taken ○ Te weinig afwisseling ○ 	<p>Gerelateerd aan je taak</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Vrijheid ○ Voldoende doen, voldoende voor elkaar krijgen ○ Afwisseling ○ Zelfstandigheid en autonomie ○ Zelf problemen kunnen en mogen oplossen ○ ...
<p>Gerelateerd aan collega's</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Te weinig onderling contact ○ Weinig steun, vertrouwen, support, sociale veiligheid ○ 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 ○ ... ○ Pesten, discriminatie of intimidatie 	<p>Gerelateerd aan collega's</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Prettig onderling contact ○ Vertrouwen en onderlinge steun ○ Collegialiteit ○ Prettige werksfeer ○ Humor ○ Effectief en efficiënt werkoverleg ○ Positieve opbouwende feedback ○ Complimenten krijgen ○ Prettig samenwerken ○ ...
<p>Gerelateerd aan je leidinggevende</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Te weinig contact ○ Te weinig emotionele steun/begrip ○ Te weinig waardering ○ Afspraken die niet nagekomen zijn ○ Te weinig feedback ○ Stijl van leidinggeven past niet bij jouw manier ○ ○ 	<p>Gerelateerd aan je leidinggevende</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Voldoende contact ○ Voldoende steun/ begrip ○ Waardering ○ Nagekomen afspraken ○ Feedback ○ Stijl van leidinggeven ○

<p>Gerelateerd aan je organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Onduidelijke of tegenstrijdige opdrachten, verwachtingen of eisen ○ Te weinig, te veel of niet relevante informatie ○ Veel organisatorische veranderingen (reorganisaties, wijzigingen, agile werken) ○ Onvoldoende personeelsbezetting ○ Openstaande vacatures ○ Beperkte loopbaanmogelijkheden binnen de organisatie ○ Knelpunten rond opname verlof werktijden ○ Onvoldoende ontwikkelmogelijkheden ○ 	<p>Gerelateerd aan je organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Zinnvolle informatie ○ Roosters duidelijk, ruim van tevoren bekend, voldoende ruimte voor maatwerk ○ Voldoende mogelijkheden afstemmen werk/privé ○ Voldoende mogelijkheden opnemen verlof ○ Voldoende vertrouwen in de toekomst, inkomenszekerheid ○ Loopbaanmogelijkheden ○ Ontwikkel & opleidingsmogelijkheden ○ Voldoende salaris en andere arbeidsvoorwaarden ○
<p>Gerelateerd aan je privéleven</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Moeite zorgtaken te combineren met het werk ○ Weinig steun vanuit thuis ○ Onvoldoende ontspanning en herstel thuis ○ Beperkingen door eigen gezondheid ○ Zware eisen vanuit privé situatie (bijv. door problemen met kinderen, partner, financiën) ○ Ingrijpende levensgebeurtenissen (bijvoorbeeld echtscheiding, overlijden naasten, traumatische ervaring) ○ ... 	<p>Gerelateerd aan je privéleven</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ondersteuning en begrip thuis ○ Ontspanning en herstel ○ Goede gezondheid ○ Mooie momenten thuis ○ Hobby's ○ Mindfulness, yoga, meditatie ○ Sport en bewegen ○ Sociale activiteiten ○ Vrijwilligerswerk ○ Vakanties ○ Fijne en belangrijke levensgebeurtenissen ○ ...
<p>Gerelateerd aan jezelf</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Te hoge ambities, te veel willen, perfectionisme ○ Te betrokken, te veel zorgen om anderen en te weinig voor jezelf ○ Onvoldoende opgeleid voor het werk, onvoldoende competenties ○ Ontevreden over de kwaliteit van het werk wat je kunt leveren ○ Moeite met afgenomen autonomie of veranderingen in de organisatie ○ Het werk niet kunnen loslaten, thuis te veel met werk bezig zijn, te veel thuiswerken 	<p>Gerelateerd aan jezelf</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Persoonlijke ontwikkeling en groei ○ Eigen kracht ○ Leervermogen en karakter ○ Creativiteit en andere talenten benutten ○ Vaardigheden vergroten ○ Opleiding en ervaring ○ Tevreden met prestaties ○ Assertiviteit ○ Senioriteit ○ ...

<ul style="list-style-type: none"> ○ Te weinig vaardigheden om grenzen te stellen ○ Te weinig ervaring om met lastige situaties om te gaan ○ Te weinig assertief ○ ... 	
<p>Corona energie-slurper</p> <p>Werk/privés loopt daar elkaar</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen goede werkplek ○ Moeite om goede dag structuur aan te brengen ○ Te weinig beweging ○ Te lange dagen ○ Missen van collega's ○ Te veel video-calls ○ ... 	<p>Corona energie-opwekker</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen reistijd ○ Geen files ○ Meer tijd met gezin ○ Werk is efficiënter ○ Minder prikkels van de kantoortuin ○ ...