

CHECKLIST:

ENERGIEVRETERS OP JE WERK

<h3>Mentaal niveau</h3> <ul style="list-style-type: none">○ Drukte vanwege veel telefoontjes en mail○ Gejaagd voelen, continu 'aan' staan○ Je te betrokken voelen○ Slechte werk-privébalans○ Beeldschermvermoeidheid○ Te veel verantwoordelijkheid○ Vaak gestoord worden door collega's○ Te veel saaie, repetitieve handelingen doen○ Werken met lastige klanten/cliënten	<h3>Fysiek niveau</h3> <ul style="list-style-type: none">○ Te veel doen in korte tijd, te hoge werkdruk○ Lange werkdagen○ Vaak overwerken○ Fysiek zware of belastende (zorg)taken○ Te veel in dezelfde houding werken○ Te weinig pauzes○ Te snel moeten werken
<h3>Organisatieniveau</h3> <ul style="list-style-type: none">○ Niet-capabele managers/leidinggevenden○ Haperende techniek○ Problemen binnen het team○ Veel vergaderingen○ Negatieve werksfeer○ Onproductieve collega's○ Weinig waardering○ Weinig autonoom○ Onduidelijke taakomschrijving○ Te weinig hulpmiddelen om je werk goed uit te oefenen○ Te weinig contact/steun collega's○ Veel veranderingen in de organisatie	<h3>Zingevingniveau</h3> <ul style="list-style-type: none">○ Werk dat niet (meer) bij je past○ Onder je niveau werken○ Boven je niveau werken○ Nutteloos werk doen○ Werk doen dat je niet inspireert○ Niet de kwaliteit kunnen leveren die je wilt