

Checklist Energievreters en Energiegevers

Je vindt hier een lange lijst met energievreters en energiegevers. De energievreters en gevers lijken sterk op elkaar: vaak zijn energievreters en gevers weerszijden van dezelfde medaille. Als iets er (voldoende) is, geeft het energie, is het er niet, te weinig of te veel, dan vreet het energie. De lijst is niet uitputtend. De lijst is bedoeld om je op gang te brengen bij je inzicht in je energievreters- en gevers. Je kunt je eigen items eraan toevoegen!

ENERGIEVRETERS....	ENERGIEGEVERS.....
<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"/> Veel onverwachte gebeurtenissen <input type="checkbox"/> Weinig zelfstandigheid in eigen werk (regelmogelijkheden) <input type="checkbox"/> Veel verstoringen in het werk (telefoon, collega's) <input type="checkbox"/> Onvoldoende hulpmiddelen voor uitvoering van de taak (bijvoorbeeld op het gebied van automatisering) <input type="checkbox"/> Teveel administratieve taken <input type="checkbox"/> 	<p>.....gerelateerd aan je taak (algemeen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vrijheid <input type="checkbox"/> Voldoende doen, voldoende voor elkaar krijgen <input type="checkbox"/> Afwisseling <input type="checkbox"/> Zelfstandigheid, autonomie <input type="checkbox"/> Zelf problemen kunnen en mogen oplossen <input type="checkbox"/>
<p>..... gerelateerd aan cliënten</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Onduidelijkheid over behandeling en/of begeleiding van cliënten <input type="checkbox"/> Veel alleen werken met cliënten <input type="checkbox"/> Cliënten die zich niet aan de regels houden, je provoceren of uitspelen <input type="checkbox"/> Emotioneel zwaar belastende cliënten, agressieve cliënten, verslaafde cliënten of cliënten met complexe problematiek, toenemende zorgzwaarte of problematiek bij cliënten. <input type="checkbox"/> <p><i>Let op: zie voor deze cliëntgerelateerde onderwerpen ook het thema 'agressief gedrag'.</i></p>	<p>.....gerelateerd aan cliënten</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Werk dat goed gaat <input type="checkbox"/> Cliënten die goed meewerken <input type="checkbox"/> Cliënten die laten merken dat het werk zinvol is <input type="checkbox"/> Meevallers <input type="checkbox"/> Gewenste resultaten zien <input type="checkbox"/> Zinvol werk doen <input type="checkbox"/> Humor <input type="checkbox"/> Terugzien dat het werk de moeite waard is
<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"/> Iedereen werkt op zijn eigen manier <input type="checkbox"/> Te weinig samenwerking en afstemming <input type="checkbox"/> Te weinig betrokkenheid en initiatief bij beslissingen en uitvoering van taken 	<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



<ul style="list-style-type: none"> <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"/> <input type="checkbox"/> Pesten, discriminatie of intimidatie <i>Let op: zie voor pesten, discriminatie en intimidatie ook het thema 'ongewenst gedrag'.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Positieve en opbouwende feedback <input type="checkbox"/> Een compliment krijgen
<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 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"/> Te weinig, te veel of niet relevante informatie <input type="checkbox"/> Roosters of planning niet tijdig bekend, weinig invloed op roosters <input type="checkbox"/> Veel organisatorische veranderingen (fusies, reorganisaties, beleidswijzigingen) <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"/> 	<p>.....gerelateerd aan de organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zinvolle informatie <input type="checkbox"/> Roosters duidelijk, ruim van te voren bekend, met voldoende ruimte voor je persoonlijke wensen <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 salaris en andere arbeidsvoorwaarden <input type="checkbox"/>



<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"/> Hobbies <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, perfectionisme <input type="checkbox"/> Te betrokken, te veel zorgen voor anderen en te weinig voor jezelf <input type="checkbox"/> Moeite om voldoende afstand tot cliënten of collega's te bewaren <input type="checkbox"/> Onvoldoende opgeleid voor de functie <input type="checkbox"/> Ontevredenheid over de kwaliteit van de zorg 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"/> 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? Maak dan je eigen top 3 van energievreters én top 3 van energiegevers. Ga daarmee aan de slag. Bedenk bij de energievreters wat je kan doen om van 'te weinig' of 'te veel' naar 'voldoende' of 'goed' te gaan. Let op: werken aan werkdruk kost energie! Dus bedenk ook wat je met je top 3 van energiegevers doet. Uitbreiden naar een top 5 bijvoorbeeld?

