



Checklist energiegevers vergroten

Toelichting

In deze checklist staan mogelijkheden om je energiegevers te vergroten. De ideeën zijn bedoeld ter inspiratie, je kunt kiezen wat bij je past!

Mogelijkheden:

- o *Aandacht vergroten*: je bewust zijn van wat er goed gaat, na een compliment er echt even van genieten, aan het eind van de dag opschrijven waar je trots en/of dankbaar voor bent.
- o *Meer van collega's leren*: intervisie inplannen, elkaar vaak korte vragen stellen, elkaar op app tips geven;
- o *Je ruimte nemen*: initiatief nemen, taken die bij je passen aan je pakket toevoegen, om zelfstandigheid en regelruimte vragen, uitdagingen aangaan
- o *Meer met collega's lachen*: moppenboek op de wc ophangen, in de gangen grappen durven maken, op de app moppen tappen.
- o *Meer tijd met collega's doorbrengen*: na werktijd samen sporten of bewegen, teamuitje plannen, kansen om samen te werken creëren, samen koken of een mini-picknick rond lunchtijd organiseren.
- o *Schrappen*: kiezen om iets (niet) te doen. Liefst zelf kunnen beslissen, zo nodig in overleg.
- o *Kennis overdragen*: mentor voor nieuwe medewerkers zijn, eens op andere afdeling kijken of werken.
- o *Afronden*: projecten en klussen die maar blijven liggen afmaken en afronden.
- o *Kennis vergaren*: opleiding of cursus volgen, in de boeken duiken, je loopbaan plannen, een onderzoek organiseren, je nieuwsgierigheid de ruimte geven, groot project aangaan.
- o *Volledige focus*: je concentratie op één taak tegelijk richten, wat je doen goed doen, jezelf oefenen in helemaal in je taak opgaan.
- o *Meer complimenten*: meer complimenten geven, een complimentenbord ophangen, award voor beste actie van de week uitloven, successen vieren.
- o *Zinvol werk doen*: meer feedback organiseren, meer informatie delen over wat er toe doet, kiezen wat goed bij je past, stilstaan bij grote én kleine prestaties, je passie delen.