



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.....
.... gerelateerd aan je taak (algemeen) - o Te veel moeten doen - o Te snel moeten werken - o Veel onverwachte gebeurtenissen - o Weinig zelfstandigheid in eigen werk (regelmogelijkheden) - o Veel verstoringen in het werk (telefoon, collega's) - o Onvoldoende hulpmiddelen voor uitvoering van de taak (bijvoorbeeld op het gebied van automatisering) - o Teveel administratieve taken - o	gerelateerd aan je taak (algemeen) - o Vrijheid - o Voldoende doen, voldoende voor elkaar krijgen - o Afwisseling - o Zelfstandigheid, autonomie - o Zelf problemen kunnen en mogen oplossen - o
..... gerelateerd aan cliënten - o Onduidelijkheid over behandeling en/of begeleiding van cliënten - o Veel alleen werken met cliënten - o Cliënten die zich niet aan de regels houden, je provoceren of uitspelen - o Emotioneel zwaar belastende cliënten, agressieve cliënten, verslaafde cliënten of cliënten met complexe problematiek, toenemende zorgzwaarte of problematiek bij cliënten. - o <i>Let op: zie voor deze cliëntgerelateerde onderwerpen ook het thema 'agressief gedrag'.</i>	gerelateerd aan cliënten - o Werk dat goed gaat - o Cliënten die goed meewerken - o Cliënten die laten merken dat het werk zinvol is - o Meevallers - o Gewenste resultaten zien - o Zinvol werk doen - o Humor - o Terugzien dat het werk de moeite waard
... gerelateerd aan collega's - o Te weinig onderling contact - o Weinig onderlinge emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen - o Iedereen werkt op zijn eigen manier - o Te weinig samenwerking en afstemming - o Te weinig betrokkenheid en initiatief bij beslissingen en uitvoering van taken	gerelateerd aan collega's - o Prettig onderling contact - o Emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen - o Collegialiteit - o Prettige sfeer - o Humor - o Effectief en efficiënt werkoverleg

- o Onvoldoende werkoverleg of van onvoldoende kwaliteit - o Elkaar niet aanspreken op gedrag - o Niet nakomen van afspraken - o Vervelende werksfeer - o - o Pesten, discriminatie of intimidatie <i>Let op: zie voor pesten, discriminatie en intimidatie ook het thema 'ongewenst gedrag'.</i>	- o Positieve en opbouwende feedback - o Een compliment krijgen
.....gerelateerd aan je leidinggevende - o Te weinig contact - o Te weinig emotionele steun en begrip - o Te weinig waardering - o Afspraken niet nagekomen - o Te weinig feedback - o Stijl van leiding geven past niet bij jouw wensen - o	gerelateerd aan je leidinggevende - o Voldoende contact - o Emotionele steun en begrip - o Waardering - o Nagekomen afspraken - o Feedback - o Stijl van leidinggeven past bij je wensen - o
..... gerelateerd aan de organisatie: - o Onduidelijke of tegenstrijdige opdrachten, verwachtingen of eisen - o Te weinig, te veel of niet relevante informatie - o Roosters of planning niet tijdig bekend, weinig invloed op roosters - o Veel organisatorische veranderingen (fusies, reorganisaties, beleidswijzigingen) - o Onvoldoende personeelsbezetting - o Openstaande/onvervulbare vacatures - o Beperkte loopbaanmogelijkheden binnen de organisatie - o Knelpunten rond opname verlof en werktijden - o	gerelateerd aan de organisatie - o Zinnvolle informatie - o Roosters duidelijk, ruim van te voren bekend, met voldoende ruimte voor je persoonlijke wensen - o Voldoende mogelijkheden afstemmen werk/privé - o Voldoende mogelijkheden opname verlof - o Voldoende vertrouwen in de toekomst, inkomenszekerheid - o Loopbaanmogelijkheden - o Voldoende salaris en andere arbeidsvoorwaarden - o

..... gerelateerd aan je privéleven: - o Moeite zorgtaken te combineren met het o Werk - o Weinig emotionele ondersteuning thuis - o Onvoldoende ontspanning en herstel thuis - o Beperkingen door eigen gezondheid - o Zware eisen vanuit privésituatie (bijvoorbeeld door problemen met kinderen, partner, financiën) - o Ingrijpende levensgebeurtenissen (bijvoorbeeld echtscheiding, overlijden naasten, traumatische ervaringen) - o	gerelateerd aan je privé: - o Emotionele ondersteuning en begrip thuis - o Ontspanning & herstel - o Goede gezondheid - o Mooie momenten thuis - o Hobbies - o Mindfulness, meditatie en yoga - o Sport en bewegen - o Sociale activiteiten - o Vakanties - o Fijne en belangrijke levensgebeurtenissen - o
..... gerelateerd aan jezelf - o Te hoge ambities, te veel willen, perfectionisme - o Te betrokken, te veel zorgen voor anderen en te weinig voor jezelf - o Moeite om voldoende afstand tot cliënten of collega's te bewaren - o Onvoldoende opgeleid voor de functie - o Ontevredenheid over de kwaliteit van de zorg die je kunt leveren - o Moeite met afgenomen autonomie of veranderingen in de organisatie - o Het werk niet kunnen loslaten, thuis te veel met het werk bezig zijn, te veel thuiswerken - o Te weinig vaardigheden om grenzen te stellen - o Te weinig ervaring om met lastige situaties om te gaan - o Te weinig assertief - o	gerelateerd aan jezelf - o Persoonlijke ontwikkeling en groei - o Eigen kracht - o Leervermogen & karakter - o Creativiteit en andere talenten benutten - o Vaardigheden vergroten - o Opleiding & ervaring - o Tevreden met je prestaties - o Assertiviteit - o

Heb je veel items aangevinkt? Maak dan je eigen top 3 van energievreters én top 3 van energiegelvers.

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 energiegelvers doet. Uitbreiden naar een top 5 bijvoorbeeld?