



Je eigen plan

Verminderen van werkdruk is maatwerk. Wat het beste werkt, is wat het beste bij jou past. Je vindt hier daarom een invulformulier met allerlei vragen. Door de antwoorden te bedenken krijg je inzicht én overzicht.

1. Wat zijn jouw energievreters? Waar krijg jij werkdruk van?

-
-
-
-

2. Wat zijn jouw energiegivers? Waar krijg jij werkplezier van?

-
-
-
-

3. Wat zijn jouw signalen? Hoe herken je te hoge werkdruk bij jezelf? Waarom wil je minder werkdruk en meer werkplezier?

-
-
-
-

4. Wat kun je doen om je energievreters te verminderen? Je werkdruk te verminderen?

-
-
-
-

5. Wat kun je doen om meer energiegivers te krijgen? Je werkplezier te vergroten?

-
-
-
-

6. Wie kan je waarbij helpen? Met wie ga je hierover in gesprek?

-
-
-
-

7. Wat ga je wanneer doen?

-
-
-
-