

Checklist energiegevers en energievreters

Dit is een lange lijst met energiegevers en energievreters. Deze lijst is bedoeld om je op gang te helpen om jouw energiegevers en -vreters in kaart te brengen. De energiegevers en -vreters lijken op elkaar. Als iets er in de juiste mate is geeft het energie, is het er niet, te weinig of te veel, dan kost het energie. De lijst is niet compleet, je kunt er jouw eigen inzichten en items aan toevoegen.

ENERGIEVRETERS	ENERGIEGEVERS
<p>Gerelateerd aan jouw werk</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Het feitelijke werk dat je doet <input type="checkbox"/> Te hoge werkdruk <input type="checkbox"/> Gemis aan uitdaging in je werk <input type="checkbox"/> Onvoldoende afwisseling <input type="checkbox"/> Weinig zelfstandigheid in eigen werk <input type="checkbox"/> Veel verstoringen in het werk <input type="checkbox"/> Te weinig onderling contact collega's <input type="checkbox"/> Te weinig samenwerking en afstemming <input type="checkbox"/> Niet nakomen van afspraken <input type="checkbox"/> Vervelende werksfeer <input type="checkbox"/> Te weinig emotionele steun en begrip leidinggevende <input type="checkbox"/> Te weinig waardering <input type="checkbox"/> Te weinig feedback leidinggevende <input type="checkbox"/> Werktijden <input type="checkbox"/> Verwachtingen die jij van jezelf hebt <input type="checkbox"/> De stress die je ervaart <input type="checkbox"/> Beperkte loopbaanmogelijkheden binnen de organisatie <input type="checkbox"/> Onvoldoende personeel <input type="checkbox"/> 	<p>Gerelateerd aan jouw werk</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Het feitelijke werk dat je doet <input type="checkbox"/> Vrijheid <input type="checkbox"/> Afwisseling in je werk <input type="checkbox"/> Prettig contact met je collega's <input type="checkbox"/> Zelfstandigheid, autonomie <input type="checkbox"/> Humor op de werkvloer <input type="checkbox"/> Zelf problemen kunnen en mogen oplossen <input type="checkbox"/> De waarde die je toevoegt <input type="checkbox"/> Effectief en efficiënt werkoverleg <input type="checkbox"/> Emotionele steun en begrip van leidinggevende <input type="checkbox"/> Waardering voor je werk/bijdrage <input type="checkbox"/> Uitdaging in je werk <input type="checkbox"/> Loopbaanmogelijkheden <input type="checkbox"/> Voldoende salaris en andere arbeidsvoorwaarden <input type="checkbox"/> Hoeveelheid uren die je werkt <input type="checkbox"/> Mogelijkheid om af te schakelen na het werk <input type="checkbox"/> Hoeveelheid ongeplande activiteiten <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"/> Ingrijpende levensgebeurtenissen <input type="checkbox"/> Te betrokken/loyaal naar anderen toe <input type="checkbox"/> Werk niet kunnen loslaten <input type="checkbox"/> Geen grenzen kunnen stellen <input type="checkbox"/> Sociale verplichtingen <input type="checkbox"/> Te weinig assertief <input type="checkbox"/> 	<p>Gerelateerd aan je privéleven</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ontspanning en herstel <input type="checkbox"/> Goede gezondheid <input type="checkbox"/> Mooie momenten thuis <input type="checkbox"/> Hobby's <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 gebeurtenissen <input type="checkbox"/> Televisiekijken <input type="checkbox"/> Persoonlijke ontwikkeling en groei <input type="checkbox"/>

Heb je veel items aangevinkt? Maak dan een selectie van je top 3 energievreters en -gevers. Ga daarmee aan de slag.