



BIJLAGE BIJ WERKVORM 10 VAN BEGRIP, ECHT BEGRIP

VRAGEN ROND DE KERN VAN VOORTGEZET WERKPLEZIER

STAP IN DE V:

WERKDRUKVRAGEN:

WERKPLEZIERVRAGEN:

BEGRIP, ECHT BEGRIP

- Wat is voor jou werkdruk?
- Waar en wanneer heb je werkdruk? Op wat voor momenten, bij welke taken / activiteiten / situaties? In welke periodes?
- In hoeverre heb je last van werkdruk?
- In hoeverre heb je negatieve gevolgen van werkdruk? (zie de checklist signalen van werkvorm 6 van begrip)
- Wat zou je anders willen? Wat zou je willen bereiken?

- Wat is voor jou werkplezier?
- Waar en wanneer heb je werkplezier? Op wat voor momenten, bij welke taken/ activiteiten/ situaties? In welke periodes?
- In hoeverre geniet je van werkplezier?
- In hoeverre heb je positieve gevolgen van werkplezier? (zie de checklist signalen van werkvorm 6 van begrip)
- Wat zou je anders willen? Wat zou je willen bereiken?

IS ER NIKS WAT JE ANDERS ZOU WILLEN? DAN KUN JE HIER STOPPEN.

INZICHT, ECHT INZICHT

- Waar komt je werkdruk vandaan? Welke oorzaken zie je?
- Heb je veel verschillende oorzaken? Zet ze dan eens in een mindmap of maak er een top 5 of 10 van.
- In hoeverre heb je invloed op deze oorzaken? Welke ervan zou je kunnen veranderen? Welke een beetje, welke niet?

- Waar komt je werkplezier vandaan? Welke bronnen zie je?
- Heb je veel verschillende bronnen? Zet ze dan eens in een mindmap of maak er een top 5 of 10 van.
- In hoeverre heb je invloed op deze bronnen? Welke ervan zou je kunnen veranderen? Welke een beetje, welke niet?

INSPIRATIE

- Wat doe je al om met je werkdruk om te gaan?
- Wat heb je geleerd in wat wel en niet werkt?
- Hoe gaan anderen met eenzelfde werkdruksituatie om?
- Wat zou je daar van kunnen leren?

- Wat doe je al om van je werkplezier te genieten?
- Wat heb je geleerd in wat wel en niet werkt?
- Hoe gaan anderen met hun werkplezier om?
- Wat zou je daar van kunnen leren?

IDEEËN

- Wat zou je allemaal (nog meer) kunnen doen om je werkdruk te verminderen?

- Wat zou je allemaal (nog meer) kunnen doen om je werkplezier te vergroten?

UITPROBEREN

- Wat ga je doen? Wanneer? Met wie? Hoe?
- Wanneer ga je na of je het gewenste effect bereikt?

- Wat ga je doen? Wanneer? Met wie? Hoe?
- Wanneer ga je na of je het gewenste effect bereikt?