

Signalenspel



BIJLAGE DEEL 1 BIJ WERKVORM 6 VAN BEGRIP, ECHT BEGRIP

CHECKLIST 'ANDERS DAN ANDERS', PERSOONLIJKE SIGNALEN VAN WERKDRIJK

IN GEDRAG:

PSYCHISCH/EMOTIONELE SIGNALEN:

LICHAMELIJKE SIGNALEN:

ZICHTBARE SIGNALEN

- Overuren en/of achterstand in werk
- Onderpresteren
- Prioriteiten verwarren
- Onzorgvuldig werk en onderhoud van werk
- Fouten, ongevallen, bijna-ongevallen
- Geen of nauwelijks pauzes nemen
- Sociale isolatie
- Meer en ongezonder eten, drinken
- Meer roken
- Van de hak op de tak springen
- Door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken

- Prikkelbaar
- Agressief
- Angstig
- Ongeïnspireerd, diepe zuchten
- Snel schrikken
- Ongemotiveerd
- Ontevreden
- Vergeetachtig
- Verstrooid, slecht kunnen concentreren
- Sarcastisch
- Sombor
- Besluiteloos
- Chaotisch

- Oververmoeid
- Vermageren of juist aankomen
- Nagelbijten
- Beven, zweten, trillen, tics
- Huilen
- Gespannen houding
- Hyperventileren
- Huiduitslag
- Vaker en langer durende verkoudheden, hoofdpijnen en griepjes

ONZICHTBARE SIGNALEN

- Minder en onvoldoende ontspannen, bijvoorbeeld in sport/hobby's
- Meer medicijngebruik (slaappillen, kalmeringsmiddelen, maagpillen)
- Minder en onvoldoende over als lastig ervaren situaties praten
- Minder en onvoldoende emotionele steun ervaren

- Geen afstand nemen van het werk, thuis zorgen maken over werkproblemen
- Verdrietig gevoel, depressief
- Zelfverwijten, schuldgevoel
- Angst voor de toekomst
- Gevoel van onrust
- Opgejaagd gevoel
- Onzeker, gevoel mislukking te zijn
- Onwerkkelijk gevoel
- Ongeïnteresseerd gevoel
- Voortdurend piekeren

- Spanning in nek en schouders
- Duizelig, gevoel flauw te vallen, sterretjes zien
- Slapeloos, vaak wakker of andere slaapklasten
- Hoofdpijn, migraine
- Spierpijn
- Opgeblazen gevoel, indigestie, oprispingen, maagpijn
- Hoge bloeddruk
- Hartkloppingen, pijn of druk op de borst

Signalenspel



BIJLAGE DEEL 2 BIJ WERKVORM 6 VAN BEGRIP, ECHT BEGRIP

CHECKLIST 'SIGNALEN VAN WERKPLEZIER'

IN GEDRAG:	PSYCHISCH/EMOTIONELE SIGNALEN:	LICHAMELIJKE SIGNALEN:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vertelt enthousiast verhalen, ook over werk<input type="checkbox"/> Vind werk leuk en uitdagend<input type="checkbox"/> Werk 'onder controle', helikopterview en lijkt het werk uit de mouw te schudden<input type="checkbox"/> Presteert goed<input type="checkbox"/> Leeft gezond<input type="checkbox"/> Gaat regelmatig op in het werk, super concentratie, tijd vliegt dan om<input type="checkbox"/> Is vriendelijk en professioneel naar leerlingen, ouders en collega's	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vrolijk<input type="checkbox"/> Energiek<input type="checkbox"/> Sterk en veerkrachtig<input type="checkbox"/> Enthousiast<input type="checkbox"/> Betrokken bij werk<input type="checkbox"/> Zelfverzekerd<input type="checkbox"/> Kan een stootje hebben<input type="checkbox"/> Toegewijd<input type="checkbox"/> Hard werken vanuit een wil, drive. Niet vanuit een gevoel van het (van zichzelf) moeten.<input type="checkbox"/> Bezieling en passie.<input type="checkbox"/> Balans tussen inspanning en ontspanning	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Straalt vitaliteit uit<input type="checkbox"/> Straalt kracht uit<input type="checkbox"/> Fit en gezond<input type="checkbox"/> Lacht<input type="checkbox"/> Na werk lekker moe en voldaan<input type="checkbox"/> Ontspannen houding<input type="checkbox"/> Rustige ademhaling