

Checklist signalen van werkdruk en werkplezier

Signalen van te hoge werkdruk	Stress-signalen in gedrag	Stress: psychisch/emotioneel	Stress: lichamenlijk
<input type="checkbox"/> Te snel en gehaast werken <input type="checkbox"/> Te veel moeten doen <input type="checkbox"/> Te moeilijke situaties voor je kiezen krijgen <input type="checkbox"/> Steeds bezig met brandjes blussen en fouten repareren <input type="checkbox"/> (Meer) fouten, ongevallen, bijna-ongevallen <input type="checkbox"/> Minder kwaliteit leveren <input type="checkbox"/> Meer klachten krijgen <input type="checkbox"/> Minder gemotiveerd zijn <input type="checkbox"/> Meer irritaties en conflicten <input type="checkbox"/> Prioriteiten verwarren <input type="checkbox"/> Anders, nl.....	<input type="checkbox"/> Verstrooid, vergeetachtig <input type="checkbox"/> Moeite met concentreren <input type="checkbox"/> Door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken <input type="checkbox"/> Moeilijk kunnen genieten van plezierige gebeurtenissen <input type="checkbox"/> Ontevreden over prestaties <input type="checkbox"/> Ongemotiveerd <input type="checkbox"/> Geen of nauwelijks pauzes nemen <input type="checkbox"/> Meer/minder eten/drinken <input type="checkbox"/> Ongezonder leven (meer roken, meer alcohol, minder bewegen, etc.) <input type="checkbox"/> Anders, nl.....	<input type="checkbox"/> Prikkelbaar, snel geïrriteerd <input type="checkbox"/> Piekeren <input type="checkbox"/> Besluiteloos <input type="checkbox"/> Ongeïnspireerd, diepe zuchten <input type="checkbox"/> Lusteloos gevoel <input type="checkbox"/> Snel schrikken <input type="checkbox"/> Vreselijk vermoeid <input type="checkbox"/> Sarcastisch, cynisch <input type="checkbox"/> Sombor <input type="checkbox"/> Machteloos gevoel, controleverlies <input type="checkbox"/> Rusteloos, opgejaagd, ongeduldig <input type="checkbox"/> Je minder waard voelen dan anderen <input type="checkbox"/> Anders, nl.....	<input type="checkbox"/> Hoofdpijn <input type="checkbox"/> Vermageren of juist aankomen <input type="checkbox"/> Gespannen houding <input type="checkbox"/> Huiduitslag <input type="checkbox"/> Slecht inslapen/ doorslapen <input type="checkbox"/> Nek- /schouder/ rugklachten <input type="checkbox"/> Veel zweten / steeds koud zijn <input type="checkbox"/> Vaker en langer durende verkoudheden en griepjes <input type="checkbox"/> Duizelig, sterretjes zien <input type="checkbox"/> Opgeblazen gevoel, indigestie, oprispingen, maagpijn <input type="checkbox"/> Hartkloppingen / steken in de borst <input type="checkbox"/> Anders, nl.....
Signalen van werkplezier	In gedrag	Psychisch/emotioneel	Lichamenlijk
<input type="checkbox"/> Werk 'onder controle', lijkt het werk uit de mouw te schudden <input type="checkbox"/> Presteert goed <input type="checkbox"/> Gaat regelmatig op in het werk, super concentratie, tijd vliegt dan om <input type="checkbox"/> Gedraagt zich vriendelijk en professioneel <input type="checkbox"/> Vertelt enthousiast over werk <input type="checkbox"/> Anders, nl.....	<input type="checkbox"/> Vindt werk leuk en uitdagend <input type="checkbox"/> Leeft gezond <input type="checkbox"/> Betrokken bij werk <input type="checkbox"/> Kan een stootje hebben <input type="checkbox"/> Zingt, neuriet, fluit <input type="checkbox"/> Doet gemakkelijk iets voor een ander <input type="checkbox"/> Werkt hard vanuit een wil, niet omdat het moet <input type="checkbox"/> Anders, nl.....	<input type="checkbox"/> Vrolijk <input type="checkbox"/> Energiek <input type="checkbox"/> Enthousiast <input type="checkbox"/> Veerkrachtig <input type="checkbox"/> Zelfverzekerd <input type="checkbox"/> Toegewijd <input type="checkbox"/> Balans tussen inspanning en ontspanning <input type="checkbox"/> Anders, nl.....	<input type="checkbox"/> Straalt vitaliteit uit <input type="checkbox"/> Straalt kracht uit <input type="checkbox"/> Fit en gezond <input type="checkbox"/> Lucht <input type="checkbox"/> Na werk lekker moe en voldaan <input type="checkbox"/> Ontspannen houding <input type="checkbox"/> Rustige ademhaling <input type="checkbox"/> Anders, nl.....

Toelichting:

Deze checklist kun je voor jezelf en voor een ander invullen. Kruis daarbij alle signalen aan die je ziet of merkt. Niet iedereen heeft dezelfde signalen van werkdruk en werkplezier. Daarom kun je bij 'anders' ook je eigen signalen invullen. Belangrijk daarbij is 'ander gedrag dan anders'.

Heb je veel stress-signalen aangekruist (5 of meer) en/of zijn het ernstige signalen (bv. hartkloppingen, ernstige slaapkachten)? Of zijn er (te) weinig signalen van werkplezier? Dan is het tijd om ermee aan de slag te gaan!