

**JOUW  
WERKPLEZIER  
ONTRAFELD**



## Inhoudsopgave

Inleiding tekst Rapport \_\_\_\_\_

**01** Toelichting structurele hulpbronnen op je werk activeren 3  
Scores structurele hulpbronnen benchmark 21 \_\_\_\_\_

**02** Toelichting Sociale hulpbronnen op het werk uitbreiden \_\_\_\_\_  
Score sociale hulpbronnen benchmark 16 \_\_\_\_\_

**03** Toelichting Uitdagende eisen op je werk uitbreiden \_\_\_\_\_  
Score Uitdagende eisen op je werk uitbreiden benchmark 17 \_\_\_\_\_

**04** Toelichting Belemmerende eisen op het werk verminderen \_\_\_\_\_

**05** Plezier in je werk \_\_\_\_\_

**06** Nu jij \_\_\_\_\_

Bijlage: je antwoorden \_\_\_\_\_

Toelichting bronnen hulp en andere bronnen \_\_\_\_\_



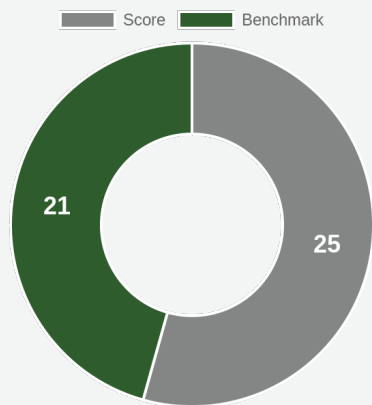
“ PLEZIER IS NIET GEWOON IETS WAT MOOI  
IS MEEGENOMEN, HET IS ONMISBAAR OM  
IN JE WERK EN HET LEVEN TE  
PRESTEREN. ”

## Inleiding Tekst Rapport

De vragenlijst en de bijbehorende scores geven inzicht in wat jij allemaal kan doen om meer plezier en dus meer betrokken te voelen bij je werk. Zelfs in een werkomgeving waarin je een gedetailleerde functieomschrijving hebt en zorgvuldig uitgestippelde werkprocedures moet volgen, weten sommige mensen toch hun werksituatie aan te passen.

Ook jij gaat manieren vinden manieren om je vaardigheden te ontwikkelen, sociale steun en begeleiding te zoeken, meer betekenis aan je werk te geven, te streven naar interessanter werk en irritante individuen het hoofd te bieden.

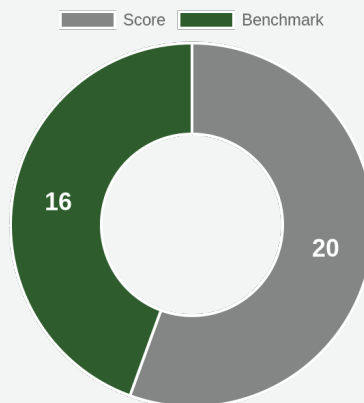
# Structurele hulpbronnen op het werk uitbreiden



## Hoog

Je score is hoger dan de benchmark. Op basis van de door jou gegeven antwoorden stelen we vast dat je meer dan genoeg variatie in je werkzaamheden ervaart. Om jezelf extra uit te dagen kun je je sterke en zwakke punten analyseren en bedenken of je bepaalde taken op een andere manier aan zou kunnen pakken. Maak gebruik van (aanvullende) trainingsmogelijkheden om vaardigheden te verbeteren en ga in gesprek met mensen die je andere inzichten kunnen geven. Dit kunnen collega's zijn, maar bijvoorbeeld ook mentoren of mensen buiten de organisatie.

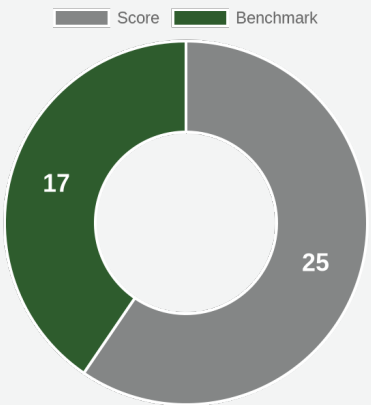
## Score sociale hulpbronnen



### Hoog

Uit je score blijkt dat je regelmatig het gevoel hebt dat je er alleen voor staat. Dat realiseer je je en ervaart daarbij geen negatieve effecten. Bij sommige taken die je zelfstandig uitvoert vraag je je soms af of je het wel goed doet. Je maakt tijd vrij om feedback te vragen aan collega's over jouw manier van werken. Je vraagt hulp wanneer je dat nodig acht en merkt dat je energie krijgt van de feedback en het contact met anderen. Je kunt jezelf nog meer uitdagen door kritische vragen voor leggen aan collega's. Een voorbeeld: 'wat zijn zaken die ik Ã©cht beter kan doen?' Ook kun je eventueel periodiek evaluaties inplannen met collega's, je begeleider of leidinggevende.

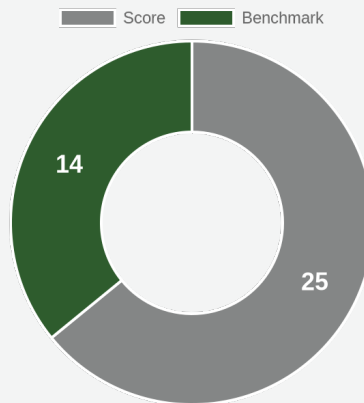
Score Uitdagende eisen op je werk uitbreiden



Hoog

Je ervaart progressie en vooruitgang in je ontwikkeling en werkzaamheden, maar voelt dat er nog ruimte is voor verbetering. Je neemt initiatief om te zorgen voor meer uitdaging, maar vind dat er nog meer uit te halen valt. Doe je dit niet, bestaat het risico dat het werkplezier zal afnemen. Op basis van je score adviseren we om meer initiatief te tonen en actief te zoeken naar meer uitdaging. Meld je bijvoorbeeld aan voor nieuwe en uitdagende projecten, analyseer of je je huidige werkzaamheden uitdagender kunt maken en schroom daarbij ook niet om de grenzen op te zoeken van wat voor jou werkt. Welke werkzaamheden geven energie en wat is een fijn werktempo? Dat is waardevol omdat je op die manier je meest ideale werkritme ofwel 'flow' ontdekt.

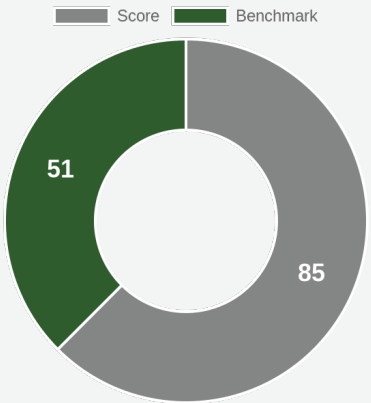
## Score Belemmerende eisen



### Hoog

Je score voor belemmerende eisen op het werk verminderen is hoog vergeleken met de benchmark. Een hoge score geeft aan dat je mogelijk mensen en taken bewust of onbewust uit de weg gaat. Je hebt het idee dat je op de automatische piloot werkt en dat er weinig gebeurt. Wellicht valt het je op dat je snel wordt afgeleid, langer pauzes neemt of dat je je stoort aan collega's. Als mensen hun plezier en energie voelen wegvloeien dan zien we dat ze (moeilijke) taken niet meer aanpakken, taken uitstellen of zelfs op het beloop laten en gesprekken met collega's uit de weg gaan. Dit is mogelijk bij jou ook het geval. Herkenbaar? Op dit vlak valt voor jou nog de nodige winst te behalen.

Score Plezier in je werk



Hoog

Gefeliciteerd! Je score laat zien dat je momenteel een grote mate van werkplezier ervaart in je huidige baan. Natuurlijk heb je bij vlagen last van 'mindere' dagen, maar voor het overgrote deel ervaar je werkdagen waarin je je fit voelt en voldoende uitdaging en ontwikkeling ervaart. Je haalt veel plezier uit je werk, maar uit met het contact met collega's. Je bent toegewijd en betrokken en hebt het gevoel dat je een wezenlijke bijdrage levert aan het bedrijfsresultaat. Je ervaart je werk als nuttig, zinvol en inspirerend en uitdagend. Ook ervaar je voldoende variatie. Het woord 'flow', waarbij je helemaal opgaat en je werk en de tijd voorbij vliegt, is helemaal op jou van toepassing.