

**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 \_\_\_\_\_



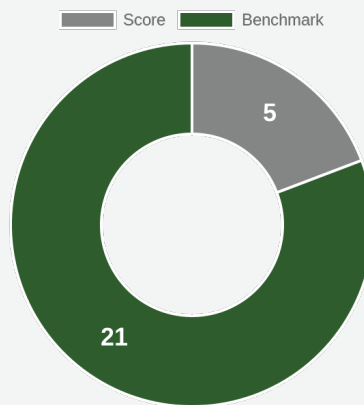
“ PLEZIER IS NIET GEWOON IETS WAT MOOI  
IS MEEGENOMEN, HET IS ONMISBAAR OM  
IN JE WERK EN HET LEVEN TE  
PRESTEREN. ”

## 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.

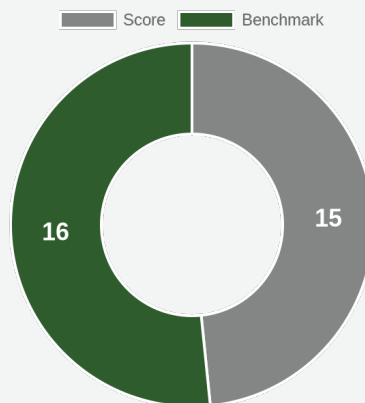
## Structurele hulpbronnen op het werk uitbreiden



### Laag

Je score is lager dan de benchmark. Daaruit blijkt dat je voor je gevoel onvoldoende afwisseling ervaart bij het uitvoeren van je werkzaamheden. Om je werkplezier te verhogen is het zaak om ervoor te zorgen dat je meer variatie aanbrengt en je werkzaamheden. Een goede manier om dit te doen is door actief het contact op te zoeken met collega's. Hoe zorgen ze voor voldoende afwisseling? Wat doen ze anders en wat kun jij daarvan leren? Kijk ook of er binnen de organisatie andere mogelijkheden zijn om de dagen afwisselender te maken, bijvoorbeeld met het volgen van (interne) trainingen of cursussen om je manier van werken te verbeteren.

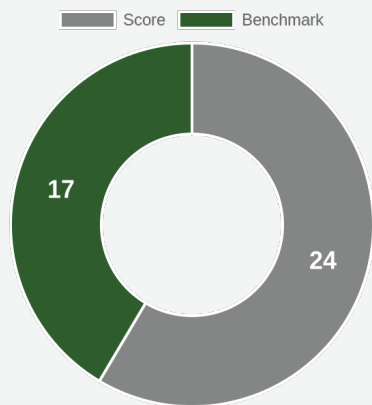
## Score sociale hulpbronnen



### Laag

Uit je score blijkt dat je regelmatig het gevoel hebt dat je er alleen voor staat. Bij taken die je zelfstandig uitvoert twijfel je soms of je het wel goed doet. Doordat je wordt opgeslokt door de waan van de dag voel je niet de ruimte om hulp in te schakelen van een collega of begeleider. Ook kan het zijn dat niet duidelijk is aan wie je bijvoorbeeld advies of begeleiding zou kunnen vragen. Het zorgt voor twijfel en onzekerheid, met een afname van werkplezier tot gevolg. Uit de score blijkt dat je niet, of onvoldoende, tot actie overgaat. We adviseren om dit juist wél te doen. Collega's willen vaak met alle plezier feedback en suggesties geven. Vraag het dus gerust!

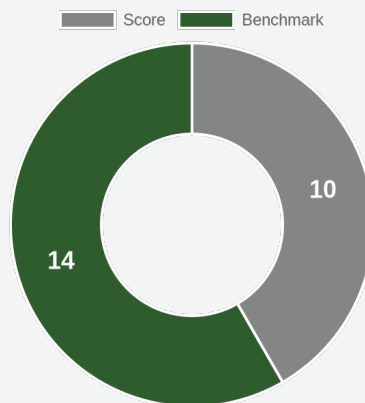
Score Uitdagende eisen op je werk uitbreiden



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.

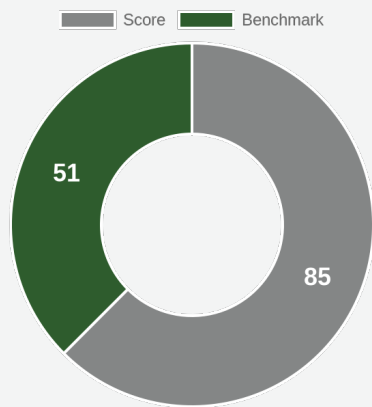
## Score Belemmerende eisen



### Laag

Je score voor belemmerende eisen op het werk is lager dan de benchmark. Dat is, in tegenstelling tot de scores bij de andere vragen, goed nieuws! Je score laat zien dat je zelfstandig op zoek gaat naar contact met collega's en actief de uitdaging opzoekt. Taken en mensen die juist energie kosten, vermijd je zoveel mogelijk. Je hebt het gevoel dat je in je huidige baan kunt ontwikkelen als professional en krijgt energie van de werkzaamheden. Het zorgt ervoor dat de dagen gevoelsmatig voorbij vliegen. Een inspirerend gesprek met een collega, een uitdagende taak en een dynamische werkdag: het zijn zaken die je veel voldoening en werkplezier geven.

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.