

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



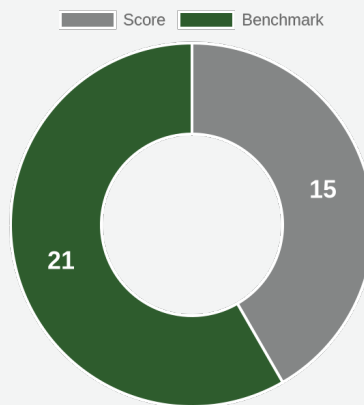
“ PLEZIER IS NIET GEWOON IETS WAT MOOI  
IS MEEGENOMEN, HET IS ONMISBAAR OM  
IN JE WERK EN HET LEVEN TE  
PRESTEREN. ”

## 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.

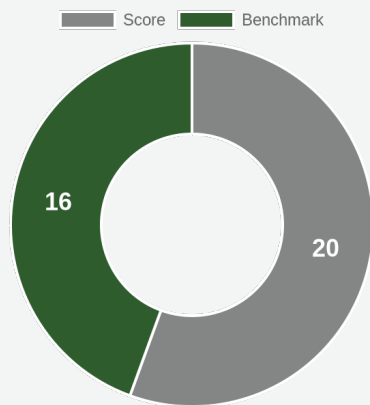
## Structurele hulpbronnen op het werk uitbreiden



### 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.

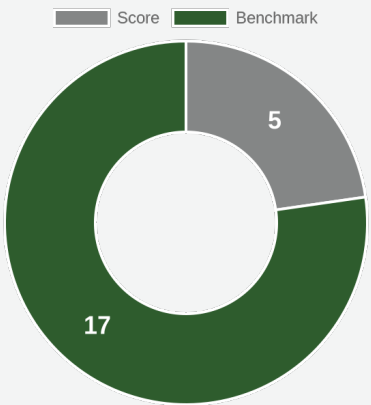
Score sociale hulpbronnen



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.

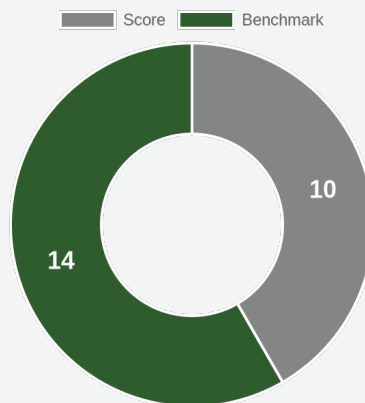
Score Uitdagende eisen op je werk uitbreiden



Laag

Je hebt het idee dat je ontwikkeling tot stilstand komt en je op dit moment onvoldoende uitdaging ervaart in je werk. Uit de score blijkt dat je hier wel behoefte aan hebt, maar onvoldoende actie onderneemt om meer uitdaging te realiseren. Je bent wellicht wat terughoudend met het nemen van initiatieven en het aangaan van nieuwe project omdat dit kan leiden tot een hogere werkdruk. Het risico bestaat echter dat je onvoldoende energie haalt uit je huidige werkzaamheden, juist omdat je die uitdaging en een zekere mate van urgentie mist. We adviseren om spelenderwijs de grens van wat voor jou werkt op te zoeken. Onderzoek taken en projecten, en bepaal voor jezelf waar voor jou de uitdaging ligt en welk werktempo daarbij past. Daag jezelf uit door meer uitdaging aan te gaan. Daar ligt de sleutel naar meer voldoening en werkplezier.

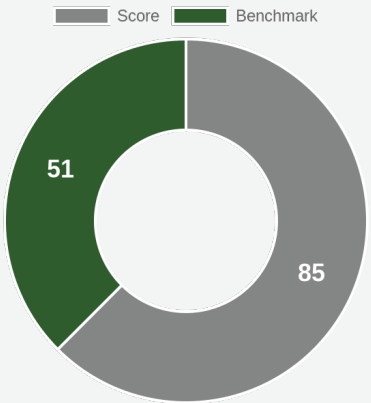
## Score Belemmerende eisen



### 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.