

PSA rapport



Goed dat je de vragenlijst over mentale vitaliteit hebt ingevuld!
Verandering begint met een eerste kleine stap...

Op de volgende pagina's kun je de uitkomsten vinden.

*Dit is een onderdeel van een onderzoek naar
de Psychosociale Arbeidsbelasting (PSA)**



*Onder de PSA vallen alle factoren die op het werk stress kunnen veroorzaken zoals werkdruk, personeelstekort of pesten. Werkgevers zijn volgens de Arbowet verplicht om PSA te voorkomen. Het meten van de PSA is de eerste stap naar meer vitaliteit.

Introductie



Wat voor vragenlijst is dit?

Onder psychosociale arbeidsbelasting, of kortweg PSA, vallen alle factoren die bij het werkstress kunnen veroorzaken, zoals werkdruk, emotionele belasting, of ongewenst gedrag door anderen op het werk. Je hebt gekozen om de korte versie in te vullen. Hierin zijn alleen een paar van de belangrijkste onderwerpen afgenomen. De vragenlijst Psychosociale Arbeidsbelasting [1], is een eerste stap om inzicht te krijgen in de psychosociale arbeidsbelasting van werknemers en mogelijke aandachtspunten daarin.

Privacy

We garanderen je privacy bij het invullen van deze vragenlijst. We volgen hier de wettelijke AVG richtlijnen. Hier leggen we nogmaals kort uit wat dat betekent en hoe we dat doen. Dit rapport heb je gedownload via een downloadknop. We hebben geen persoonlijke informatie verzameld of opgeslagen waarmee de resultaten teruggeleid kunnen worden naar jou. Je werkgever krijgt jouw persoonlijke resultaten ook niet te zien.

Wij van Neuro Habits krijgen de ingevulde vragenlijsten binnen, maar dus zonder persoonlijke gegevens. Wij hebben dus geen namen. Dit rapport is voor jouw ogen alleen. Mocht je de resultaten achteraf zelf willen bespreken of delen met ons, dan kan dat natuurlijk.

Wat kun je vinden in dit rapport

In dit rapport staan jouw persoonlijke resultaten op verschillende onderdelen van mentale vitaliteit. Je kunt jouw score zien, maar ook hoe die zich verhoudt tot de Nederlandse beroepsbevolking (NL), en jouw branche: Zorg en Welzijn beroepen.



Persoonlijk rapport



Werkdruk

Jouw score

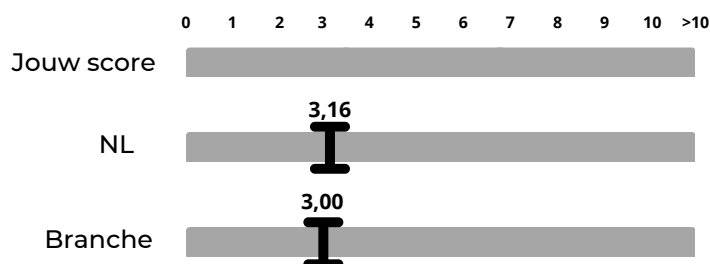


Geen gemiddeldes beschikbaar.
55,3% van de zorgmedewerkers
vindt dat er maatregelen nodig
zijn tegen werkdruk.

Wat betekent dit?

Bij hoge werkdruk werk je voortdurend onder hoge tijdsdruk of op een hoog tempo. Je hebt moeite met je taken afkrijgen in de tijd die je er voor krijgt. Langdurige, hoge werkdruk kan leiden tot werkstress.

Overuren



Wat betekent dit?

Overuren zijn de extra uren in een week die je besteed aan je werk, die niet contractueel zijn afgesproken.

Autonomie

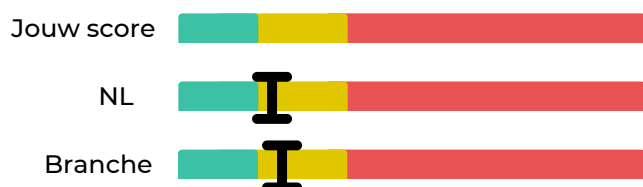


Wat betekent dit?

Zelfstandigheid in het werk (autonomie) gaat over de mate waarin je zelf invloed kunt uitoefenen op aspecten van je werk, zoals werktempo, wanneer je werkt, met wie je werkt, hoe je jouw werk doet en de kwaliteit van jouw werk. Veel invloed kan erg belangrijk zijn om met de eisen die aan je werk worden gesteld op een goede manier om te kunnen gaan.



Burn-out klachten



Wat betekent dit?

Burn-out klachten beschrijven de mate waarin je emotioneel uitgeput raakt door je werk. Als je veel burn-out klachten ervaart, maar hier niks mee doet, kan dit leiden tot een burn-out.

Bevlogenheid



Wat betekent dit?

Bevlogen medewerkers halen plezier en energie uit het werk dat zij doen.

De vervolgstappen



Wat te doen met jouw scores?

Heb jij op een aantal onderdelen rood gescoord in vergelijking met NL en jouw branche? Of herken je in de scores onderdelen waar jij tegenaan loopt in je werk? Dan kan het handig zijn je scores te delen met je coach.

Kijk samen naar je scores of geef zelf aan waar je de focus op wil leggen tijdens je coachingsgesprekken. Je kan voor een specifiek onderwerp hulp vragen of een algemene hulpvraag hebben. Je kan bijvoorbeeld denken aan timemanagement, werkdruk, veerkracht, leefstijl, werk-privé balans of meer plezier in je werk ervaren.

Kun je niet de vinger leggen op waar je tegenaan loopt, maar wil je wel iets veranderen? Geen probleem. Bespreek met je coach de situaties of het gevoel waar je iets mee wil, zodat die je kan helpen met het concreet maken van je hulpvragen.

Blijf in ieder geval niet rondlopen met te veel (werk)stress!

Contact



Liever nu al contact?

Heb jij een vraag na aanleiding van je PSA rapport? Neem dan direct contact met ons op.

Contactpersoon PSA



BIOPSYCHOLOOG

Mede-eigenaar

[inplannen gesprek](#)

Jay N. Borger, MSc

jay@neurohabits.nl

06 48 820 872

[Linkedin](#)

Team



www.neurohabits.nl

Vestiging Amsterdam
Wibautstraat 131D
1091 GL Amsterdam

Vestiging Rotterdam
Willem Ruyslaan 225
3063 ER Rotterdam