

CHECKLIST Energiegevers en Energievreters

WERK en PRIVÉ

Je vindt hier een lijst met energiegevers en energievreters. Soms lijken ze sterk op elkaar. Zo werkt het ook vaak: als er (voldoende) is, geeft het energie, is het er niet, te weinig of te veel, dan vreet het energie. De lijst is niet volledig. De lijst is bedoeld om je op gang te brengen bij je inzicht in je eigen energiegevers en energievreters. Vink het aan op basis van hoe je het op dit moment in je leven ervaart. Je kunt je eigen items eraan toevoegen!

ENERGIEGEVERS WERK

gerelateerd aan je taak (algemeen)

- Vrijheid
- Voldoende doen, voldoende voor elkaar krijgen
- Afwisseling
- Zelfstandigheid, autonomie
- Zelf problemen kunnen en mogen oplossen
-
-

gerelateerd aan collega's

- Prettig onderling contact
- Emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen
- Collegialiteit
- Prettige sfeer
- Humor
- Effectief en efficiënt werkoverleg
- Positieve en opbouwende feedback
- Een compliment krijgen
-
-

ENERGIEVRETERS WERK

gerelateerd aan je taak (algemeen)

- Te veel moeten doen
- Te snel moeten werken
- Te veel deadlines, deadlines te snel na elkaar
- Te moeilijk, te ingewikkeld werk
- Te hoge kwaliteitseisen aan het werk, te goed moeten doen
- Veel onverwachte gebeurtenissen
- Weinig zelfstandigheid in eigen werk (regelmogelijkheden)
- Veel verstoringen in het werk (telefoon, collega's)
-
-

gerelateerd aan collega's

- Te weinig onderling contact
- (te) Weinig onderlinge emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen
- Iedereen werkt op zijn eigen manier
- Te weinig samenwerking en afstemming
- Te weinig betrokkenheid en initiatief bij beslissingen en uitvoering van taken
- Onvoldoende werkoverleg of van onvoldoende kwaliteit
- Elkaar niet aanspreken op gedrag
- Niet nakomen van afspraken
- Vervelende werksfeer
-
-

gerelateerd aan je leidinggevende

- Voldoende contact
- Emotionele steun en begrip
- Waardering
- Nagekomen afspraken
- Feedback
- Stijl van leidinggeven past bij je wensen
-
-

gerelateerd aan de organisatie

- Zinnvolle informatie
- Werktijden duidelijk, ruim van te voren bekend, met voldoende ruimte voor je persoonlijke wensen
- Voldoende mogelijkheden afstemmen werk/privé
- Voldoende mogelijkheden opname verlof
- Voldoende vertrouwen in de toekomst, inkomenszekerheid
- Loopbaanmogelijkheden
- Plaats en tijd onafhankelijkheden voor thuiswerken, plaats en tijd onafhankelijk werken
- Voldoende salaris en andere arbeidsvoorwaarden
-
-

gerelateerd aan je leidinggevende

- Te weinig contact
- Te weinig emotionele steun en begrip
- Te weinig waardering
- Afspraken niet nagekomen
- Te weinig, onduidelijke of tegenstrijdige communicatie
- Te weinig feedback
- Stijl van leidinggeven past niet bij jouw wensen
-
-

gerelateerd aan de organisatie

- Onduidelijke of tegenstrijdige opdrachten, verwachtingen of eisen
- Gedoe rond besluitvorming (te traag, te veel hiërarchische lagen, te moeizaam)
- Te weinig, te veel of niet relevante informatie
- Werktijden niet tijdig bekend, weinig invloed werktijden
- Veel organisatorische veranderingen (fusies, reorganisaties, beleidswijzigingen)
- Onvoldoende personeelsbezetting
- Openstaande/onvervulbare vacatures
- Beperkte loopbaanmogelijkheden binnen de organisatie
- Knelpunten rond opname verlof en werktijden
- Te weinig concentratie bij kantoortuinen
- Te weinig mogelijkheden voor thuiswerken, plaats en tijd onafhankelijk werken
- Te veel mogelijkheden voor thuiswerken, plaats en tijd onafhankelijk werken
-
-

ENERGIEGEVERS PRIVÉ

gerelateerd aan je privé

- Emotionele ondersteuning en begrip thuis
- Praktische samenwerking/ondersteuning thuis
- Ontspanning en herstel
- Goede gezondheid
- Samen zijn thuis en/of met gezin
- Hobby's
- Mindfulness, meditatie en yoga
- Sporten
- Wandelen
- Sociale activiteiten familie
- Sociale activiteiten vrienden
- Vakanties
- Fijne en belangrijke levensgebeurtenissen
- In de natuur/buiten zijn
- Lezen
- Tijd voor mezelf
- Tv-kijken
-
-

gerelateerd aan jezelf

- Persoonlijke ontwikkeling en groei
- Eigen kracht
- Leervermogen en karakter
- Creativiteit en andere talenten benutten
- Vaardigheden vergroten
- Opleiding en ervaring
- Tevreden met je prestaties
- Assertiviteit
-
-

ENERGIEVRETERS PRIVÉ

gerelateerd aan je privé

- Moeite zorgtaken te combineren met het werk
- Weinig emotionele ondersteuning thuis
- Weinig praktische samenwerking/ondersteuning thuis
- Onvoldoende ontspanning en herstel thuis
- Weinig tijd voor mezelf
- Beperkingen door eigen gezondheid
- Zware eisen vanuit privésituatie (bijv door problemen met kinderen, partner, financiën)
- Ingrijpende levensgebeurtenissen (bijvoorbeeld echtscheiding, overlijden, naasten, traumatische ervaringen)
-
-

gerelateerd aan jezelf

- Te hoge ambities, te veel willen, geen fouten durven maken, perfectionisme of faalangst
- Te betrokken, te veel zorgen voor anderen en te weinig voor jezelf
- Onvoldoende opgeleid voor je functie
- Ontevredenheid over de kwaliteit die je kunt leveren
- Moeite met afgenomen autonomie of veranderingen in de organisatie
- Het werk niet kunnen loslaten, thuis te veel met het werk bezig zijn, te veel thuiswerken
-
-

Zet zowel de energiegevers als energievreters op volgorde van hoe belangrijk ze zijn voor jou. Onderscheid eventueel werk en privé. Maak vervolgens voor zowel de energiegevers als vreters een top 3. Ga daarmee aan de slag. Bedenk bij de energievreters wat je kunt doen om van 'te weinig' of 'te veel' naar 'voldoende' of 'goed' te gaan. Let op: werken aan je energievreters kost energie! Dus bedenk ook wat je met je top 3 van energiegevers doet. Vaker inplannen in je agenda? Bewuster ervaren? Of uitbreiden naar een top 5?