

SAM MEET JE ENERGIE

DOE DE ENERGIEMETER!

SAM maakt dingen graag bespreekbaar. Zoals je energieniveau.

De kernvraag is: hoe vol is je batterij? Doe de Energiemeter en vind het antwoord! Beantwoord de vragen hieronder. Tijdens een functionerings- of inzetbaarheidsgesprek kun je dan precies aangeven waar je energie van krijgt en wat je energie kost. **Tip van SAM: maak hier goede afspraken over. Stel je eens voor, wat er mogelijk wordt als jij dingen doet waar jij energie van krijgt!**



HOE VOL IS JE BATTERIJ?

Beantwoord alle vragen en krijg
inzicht in je energie!

		Kost energie	Levert energie
Werkdruk	Veel werk, snel moeten werken, piekbelasting of juist te weinig werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taakonduidelijkheid	Onduidelijke verantwoordelijkheden, bevoegdheden, taken, prioriteiten of verkeisen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geestelijke belasting	In je werk veel informatie moeten onthouden of verwerken, je veel moeten concentreren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emotionele belasting	Denk aan dingen in je werk, die je persoonlijk of emotioneel raken, zoals ziekte of overlijden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflicten	Onenigheid, irritatie of conflicten met collega's of leidinggevenden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ongewenst gedrag	Agressie, (seksuele) intimidatie, discriminatie of pesterijen op het werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toekomstonzekerheid	Onzekerheid over de eigen functie of over de organisatie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reorganisatie	Veel of plotselinge veranderingen in team, functies, taken of planning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nieuwe medewerkers	Nieuwe medewerkers, die matig of slecht ingewerkt kunnen worden en extra druk geven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stress privé-situatie	Relationele, financiële, opvoedkundige of medische problemen in de privésituatie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werk-privé interferentie	Moeilijkheden in de afstemming van werk en privé, waardoor privé in het gedrang komt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Op de volgende pagina staat deel 2 van de energiemeter.



MEET JE ENERGIE

ENERGIEMETER

Kost energie

Levert energie

Werkinhoud en -variatie	Werk dat past bij je interesses en genoeg afwisseling heeft.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Steun leidinggevende	Hulp bij problemen en waardering voor je werk door je leidinggevende.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Steun collega's	Hulp bij problemen en waardering voor je werk door je collega's.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Steun privé	Hulp bij problemen en waardering voor je werk vanuit je privé omgeving.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Ontwikkeling en groei	Ontwikkeling door werkverdieping (specialisatie), werkverbreding of promotie.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Autonomie	Vrijheid (regelmogelijkheden) om te bepalen hoe je je werk uitvoert (werkwijze, planning).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Inspraak	Betrokkenheid bij besluiten en ontwikkeling van beleid dat met je werk te maken heeft.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Feedback en waardering	Terugkoppeling over de kwaliteit en kwantiteit van je werk; ook het krijgen van complimenten.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Presteren	Voldoening door het leveren van een goede prestatie.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Organisatietrots	Gevoel van trots voor en verbinding met de eigen organisatie.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Zingeving	Bijdrage aan iets dat je belangrijk vindt anders dan voor jezelf (ander, maatschappij, het leven).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>