

## Stressoren en Energiebronnen Check

Naam medewerker:.....

Datum van invullen:.....

### Stressoren

<b>Arbeidsinhoud:</b>	<b>Niet van toepassing</b>	<b>Enigszins/soms</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>
Ingrijpende gebeurtenissen: agressie, geweld, bedrijfsongevallen.			
Onduidelijke of tegenstrijdige opdrachten en verwachtingen			
Te moeilijk of te saai werk			
Wel verantwoordelijk, maar niet bevoegd zijn			
<b>Arbeidsverhoudingen</b>			
<b>Arbeidsverhoudingen</b>	<b>Niet van toepassing</b>	<b>Enigszins/soms</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>
Intimidatie, discriminatie, pesten door collega's en of leiding			
Slechte onderlinge verhoudingen, misverstanden, conflicten			
Slechte relatie met de leidinggevende, gevoel hebben niet gezien en gewaardeerd te worden.			
<b>Arbeidsomstandigheden</b>			
<b>Arbeidsomstandigheden</b>	<b>Niet van toepassing</b>	<b>Enigszins/soms</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>
Te hoge en aanhoudende werkdruk			
Werkonzekerheid, gebrek aan toekomstperspectief			
Te weinig ondersteuning			
Storing of oponthoud door anderen of apparatuur.			
<b>Arbeidsvoorwaarden</b>			
<b>Arbeidsvoorwaarden</b>	<b>Niet van toepassing</b>	<b>Enigszins/soms</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>
Onbillijkheid in beloning			
<b>Thuisituatie</b>			
<b>Thuisituatie</b>	<b>Niet van toepassing</b>	<b>Enigszins/soms</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>
Financiële zorgen of schulden			
Zorg voor kinderen			
Problemen van partner of kinderen			
Relatieproblemen			
Echtscheiding			

Sterven van geliefd persoon			
Zorg voor hulpbehoevende familieleden			
Alleenstaand ouderschap			
Verhuizing of verbouwing			
Verslavingsproblematiek			

## Energiebronnen

<b>Arbeidsinhoud</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>	<b>Enigszins/soms</b>	<b>Niet van toepassing</b>
Zelfstandigheid, regel mogelijkheden, autonomie bij de uitvoering			
Zich uitgedaagd voelen door de opgedragen taken			
Iets af hebben, iets tastbaars hebben gemaakt/ bereikt			
<b>Arbeidsverhoudingen</b>			
<b>Arbeidsverhoudingen</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>	<b>Enigszins/soms</b>	<b>Niet van toepassing</b>
Belangstellende leidinggevende			
Waardering krijgen van de leidinggevende			
Leuke, gezellige, inspirerende en belangstellende collega's			
Overleg en inspraak over de wijze waarop gewerkt wordt			
<b>Arbeidsomstandigheden</b>			
<b>Arbeidsomstandigheden</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>	<b>Enigszins/soms</b>	<b>Niet van toepassing</b>
Goede werkomstandigheden, een geschikte werkplek			
<b>Arbeidsvoorwaarden</b>			
<b>Arbeidsvoorwaarden</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>	<b>Enigszins/soms</b>	<b>Niet van toepassing</b>
Mogelijkheden voor persoonlijke ontwikkeling			
Loopbaanmogelijkheden			
Gevoel nuttig en zinvol werk te doen			
Gevoel het werk goed te doen; waardering krijgen van klanten			
<b>Thuisituatie</b>			
<b>Thuisituatie</b>	<b>Duidelijk/vaak</b>	<b>Enigszins/soms</b>	<b>Niet van toepassing</b>
Goede afspraken over zorg en inkomen			
Relatie met partner, kinderen, familie, vrienden			
Sporten, vakantie			

Ontspannende bezigheden: bijvoorbeeld lezen, muziek luisteren			
Hobby's, zorg voor kinderen			

**Noteer nu alle items die in het rode vak gescoord werden en spreek samen acties af ter verbetering:**

Items die in het rode vak scoorden:	Acties ter verbetering (Wie, Wanneer, Hoe):

**Datum volgende voortgangsbespreking/evaluatie: .....**