

WERKDruk & ZACHT WERKEN Monitor



Zacht Werken

ZACHT WERKEN IS WANNEER MIJN ENTHOUSIASME GEDEELD WORDT. WANNEER IK ZIE DAT IK VERSCHIL KAN MAKEN. ALS HET GOEDE GEDAAN WORDT BINNEN DE ORGANISATIE

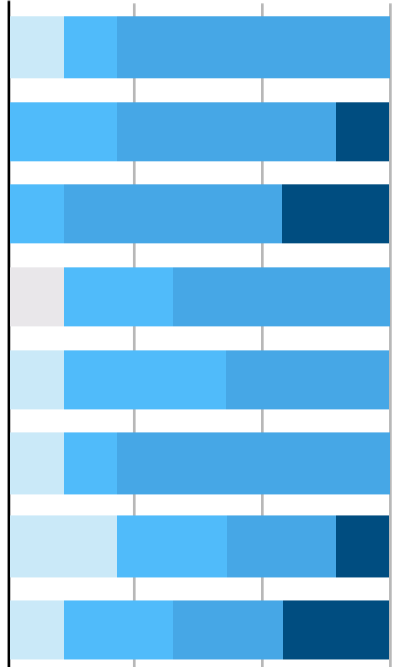
VOLDAAN. GEEFT ENERGIE OM 'S AVONDS OOK NOG TE GAAN SPORTEN OF WANDELEN. VAL NIET IN SLAAP OP DE BANK.

- NOOIT
- SOMS
- REGELMATIG
- VAAK
- ALTIJD

WAARDERING



- IK HEB PLEZIER IN MIJN WERK
- KAN PROBLEMEN IN MIJN WERK ZELF OPLOSSEN
- MIJN WERK IS BELANGRIJK VOOR MIJ ZELF
- MAAK GEBRUIK VAN INTUÏTIE OF GEVOEL
- KAN MIJN TALENTEN INZETTEN
- MIJN WERK GEEFT ME EEN FIJN GEVOEL
- KRIJG RESPECT VAN MIJN LEIDINGGEVENDE
- KRIJG RESPECT VAN COLLEGA'S



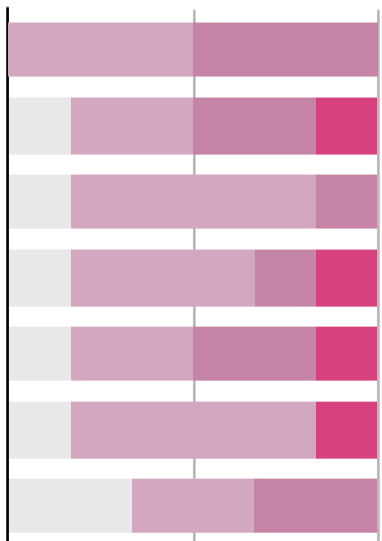
ZACHT WERKEN IS VOOR MIJ BEZIG ZIJN MET DE ZAKEN DIE MIJN WERK VERDIEPING GEVEN EN BIJDAGEN AAN HET ZAKELIJKE SUCCES VAN DE ONDERNEMING.

VROLIJK, ENERGIEK. HET WERKT HEEL STIMULEREND.



ZOMBIE JACHT

- WERK KOST ENERGIE, KAN NIETS AAN DOEN
- ALS IK THUISKOM VOEL IK ME UITGEBLUST
- KAN NIETS DOEN, PROBLEMEN DOOR ANDEREN
- REALISEER MIJN PERSOONLIJKE DROMEN
- WERK VOOR HET GELD EN NIET VOOR DROMEN
- STAGNEERT DOOR MIJN WERK
- ZONDER DOELEN OF DRUKTE



IK KAN MIJN TAKEN WELLICHT WEL AANPASSEN OP DE ENERGIE DIE IK OP DAT MOMENT HEB, MAAR IK GA VAAK VOORBIJ AAN HET GEVOEL. HET 'MOET' TOCH GEBEUREN.

SOMS ZIT IK TE VEEL IN 'DE WAAN VAN DE DAG' EN VOEL IK WEINIG RUIMTE OM EENS RUSTIG OVER DINGEN NA TE DENKEN. CREATIEF BEZIG TE ZIJN.

HET IDEE DAT IK TE VEEL BALLEN IN DE LUCHT MOET HOUDEN, DUS DAT IK NA EEN HELE PRODUCTIEVE DAG ALSNOG NIET TEVREDEN BEN OVER HET RESULTAAT OMDAT ER ALSNOG EEN HELE LIJST MET ACTIES NIET GEDAAN IS.

HARD WERKEN IS VOOR MIJ TIJD MOETEN STEKEN IN RANDZAKEN TERWIL MIJN AGENDA AL VOL STAAT MET WERKZAAMHEDEN DIE ER VOOR MIJ ECHT TOE DOEN.



BURNOUT

- NOOIT
- >3 JAREN
- <3 JAREN
- BIJNA
- NU

- GEEN KLACHTEN
- RUGPIJN, NET, STIJVE SPIEREN
- HARTKLOPPINGEN, PIJN OP BORST
- LONGKLACHTEN, ZOALS BENUWD
- HUIDKLACHTEN ZOALS ECZEEM
- BUIKPIJN
- HOOFDPIJN
- EXTREME VERMOEIDHEID
- SLECHT SLAPEN
- ANDERE KLACHTEN

FYSIEKE KLACHTEN



- NOOIT
- SOMS
- REGELMATIG
- VAAK
- ALTIJD



HARD WERKEN



