

Top 5 energiegevers

Mijn top 5 energiegevers in mijn werk is:	Dit geeft mij energie omdat.....	Ik kan er meer van krijgen door.....
1)		
2)		
3)		
4)		
5)		

Top 5 energievreters

Mijn top 5 energievreters in mijn werk is:	Dit kost mij energie omdat.....	Ik kan er minder van krijgen door.....
1)		
2)		
3)		
4)		
5)		

Bureau **Beter Werken**

Energiegevers of energievreters?

Regelmaat	Uitdaging	Onzekerheid
Collega's	Vergaderen	Thuisituatie
Mijn relatie	Mantelzorg	Inhoud van mijn werk
Onduidelijkheid	Variatie	Relatie met leidinggevende
Werktijden	Waardering	Veiligheid
Cultuur in organisatie	Onderlinge betrokkenheid	Overwerk
Klanten	Patiënten/cliënten	Sfeer
Comfortabele werkplek	Hoeveelheid e-mails	Computer- en printerfaciliteiten
Omgevingsgeluid	Bedrijfsuitjes	Lunchpauze
Telefoontjes	Controle over eigen tijd	Duidelijkheid over taken
Vrijheid	Planning en deadlines	Vakantiedagen
Meubilair (bureaustoel en bureau)	Sociale controle	Jaloers op collega
Reorganisatie	Functie-inhoud	Carrièremogelijkheden
Een luisterend oor	Regels	Weten bij wie ik moet zijn
Regelen en organiseren	Presentaties geven	Kantoortuin

Welke van deze aspecten (of de afwezigheid ervan) geeft of kost jou de meeste energie? Welke zou je zelf aan dit rijtje toevoegen?