



Duurzame inzetbaarheid & Werkgeluk

WAAR STA JIJ MET DUURZAME INZETBAARHEID & WERKGELUK?

ENERGIE & VITALITEIT

- ☐ Ik heb genoeg energie om mijn werkdag goed te doen.
- ☐ Ik zorg goed voor mijn fysieke en mentale gezondheid.

BALANS & HERSTEL

- ☐ Ik kan werk en privé goed combineren
- ☐ Ik neem voldoende tijd om te herstellen en op te laden.

ONTWIKKELING & GROEI

- ☐ Ik leer nog nieuwe dingen die me verder helpen.
- ☐ Ik weet welke vaardigheden ik nodig heb voor de toekomst.

VERBINDING & SAMENWERKING

- ☐ Ik voel me onderdeel van mijn team/ organisatie.
- ☐ Ik heb collega's die mij ondersteunen

ZINGEVING & BETEKENIS

- ☐ Mijn werk voelt waardevol en nuttig.
- ☐ Mijn werk draagt bij aan iets wat ik belangrijk vindt.

TIP!

Scoor elk onderdeel met een cijfer (1= onvoldoende , 5= top) zo zie je direct waar je energie lekt en winst kunt behalen.