

WERKGELUKSCAN



Zit jij lekker in je flow? Of heeft momenteel
jouw werkgeluk misschien een dipje?

**Ben je benieuwd naar jouw score?
Check je werkgeluk met deze scan.**



Wees eerlijk tegen jezelf. Je hebt er niets aan om jezelf voor de gek te houden. Volg zoveel mogelijk je eerste ingeving.



De spelregels

De test bestaat uit 3 onderdelen.

Zet een vinkje bij iedere stelling die je herkent.

Vervolgens tel je het aantal vinkjes per onderdeel bij elkaar op.
Ieder vinkje is 1 punt waard.



ONDERDEEL 1

- ☐ Ik ben trots op mijn werk
- ☐ Ik heb veel plezier in mijn werk
- ☐ Mijn werkzaamheden geven mij voldoening
- ☐ Mijn huidige baan is ideaal voor mij
- ☐ Ik zie duidelijk het belang van mijn werk en taken in
- ☐ Ik hoef praktisch nooit werkzaamheden te doen die ik niet leuk vind
- ☐ Ik vertel anderen graag over mijn werk
- ☐ De organisatiecultuur bevalt mij prima
- ☐ Ik heb affiniteit met de producten of diensten van mijn organisatie
- ☐ Ik kan in deze baan een zinvolle bijdrage leveren

☐ **Totaal aantal punten**

ONDERDEEL 2

- ☐ Ik sta 's ochtends energiek op
- ☐ Het werktempo is goed voor mij
- ☐ Ik geef duidelijk mijn grenzen aan en zeg 'nee' als ik vol zit
- ☐ Ik ben blij met de (hoeveelheid) uren die ik werk
- ☐ Ik ervaar voldoende vrijheid in mijn functie
- ☐ De werkdruk ervaar ik als regelmatig en behapbaar
- ☐ Ik ervaar weinig tot geen stress in mijn huidige functie
- ☐ Ik hoef weinig tot nooit over te werken
- ☐ Ik heb voldoende tijd en energie over voor mijn privéleven
- ☐ Ik meld me zelden ziek

☐ **Totaal aantal punten**

ONDERDEEL 3

- ☐ Ik ben tevreden met wat ik verdien
 - ☐ De onderlinge verhoudingen zijn goed
 - ☐ De onderlinge communicatie verloopt soepel
 - ☐ Ik werk heel hard en dat wordt gezien
 - ☐ Er zijn voldoende mogelijkheden voor persoonlijke ontwikkeling
 - ☐ Er is veel onderlinge ondersteuning onder medewerkers
 - ☐ Het is me duidelijk wat er van me verwacht wordt
 - ☐ Er is op mijn werk veel aandacht voor doorleren en ontwikkeling
 - ☐ Ik ben assertief en pak de kansen die zich voordoen
 - ☐ Ik krijg voldoende groeikansen binnen deze organisatie
-
- ☐ **Totaal aantal punten**

Onderdeel 1 = P lezier en passie

Onderdeel 2 = E energiebalans

Onderdeel 3 = P resteren en succes

Neem nu de scores van elk onderdeel.
Tel ze bij elkaar op en noteer ze hieronder.

Totaal onderdeel 1

☐ **P**lezier en passie

Totaal onderdeel 2

☐ **E**nergiebalans

Totaal onderdeel 3

☐ **P**resteren en succes

Wat is jouw totale score op de werkgelukscan?

- ✓ Jij hebt een totale score van 23 punten of hoger. Gefeliciteerd! Je scoort een goed. Het zit met jouw werkgeluk wel snor.
- ✓ Jij scoort tussen de 18 en 22 punten. Dan ervaar je jouw werkgeluk als een voldoende. Door één onderdeel aan te pakken kun je al snel meer werkgeluk creëren.
- ✓ Jouw score is 17 punten of lager. Dan ervaar jij jouw werkgeluk als onvoldoende. Het is dringend tijd om tot actie over te gaan, voordat je straks helemaal ongelukkig wordt of opgebrand raakt.

Op welk onderdeel heb jij een voldoende gescoord (6 of hoger) en gaat het goed?

Op welke onderdeel heb jij onvoldoende gescoord (5 of lager) en kan het beter?

Scoor jij op één van de onderdelen onvoldoende (5 of lager)? Dan ontbreekt er waarschijnlijk iets in je werk. Je ervaart echter wel gemakkelijker werkgeluk dan wanneer je op twee of drie onderdelen onvoldoende scoort. Hopelijk krijg je door de uitslag van de scan al een goede indicatie waar verbetering nodig is. En zodra je dit benoemd hebt kun je er ook iets mee doen.

Welk onderdeel heeft NU jouw aandacht nodig?



Plezier en passie

Je krijgt bubbels in je buik van je werk

Je ogen stralen als je over je werk vertelt. Je doet werk waar jouw hart sneller van gaat kloppen. Je hebt zin om 's ochtends je bed uit te springen en aan de slag te gaan. Je werk voelt niet meer als werk; het geeft je veel positieve energie. En aan het einde van je werkdag voel je je voldaan en heb je energie over voor je familie en vrienden, jouw sport en hobby's. Je werk draagt bij aan je persoonlijke ambitie. Je bent trots op wat je doet. Of het nu je taken zijn, de producten of diensten die jouw organisatie levert of de doelgroep waarvoor of waarmee je werkt. Het is voor jou je droombaan of droombedrijf.

Je ervaart een prettige werksfeer

De sfeer op de werkvloer is goed. Je voelt je prettig bij je collega's en leidinggevende en je kunt helemaal jezelf zijn. De communicatie en samenwerking verloopt soepel. Je kunt je successen delen met je collega's, maar ook als iets even tegenzit kun je bij ze terecht. Je ervaart betrokkenheid en een gevoel van saamhorigheid. En er is tijd voor een praatje en een geintje tussen de bedrijven door.

Je werk heeft betekenis

Je wilt graag iets bijdragen. Het geeft jouw leven zin. Je doet iets wat betekenis heeft. Je hebt inzicht in je passie, je persoonlijke ambitie en hoe jij het verschil wilt maken. Natuurlijk zijn 'zinnig werk doen' en 'een bijdrage leveren' subjectieve en persoonlijke begrippen. Voor de een moet het werk iets bijdragen aan het helpen van andere mensen, voor iemand anders kan het betekenen dat ze hun steentje bijdragen aan technologische vooruitgang. Als je het gevoel hebt dat je niet bijdraagt aan een betere wereld dan ontbreekt er iets. Nuttig werk doen is niet meer voldoende, het moet ook zinnig zijn.

Energiebalans

Je ervaart voldoende vrijheid

Als we op een kantoor werken willen we zelf onze werktijden kunnen bepalen en de mogelijkheid hebben om thuis te werken. Het liefst willen we tegenwoordig niet meer van 9 tot 5 op kantoor zitten. Veel professionals vinden het erg leuk om af en toe de deur uit te gaan om een klant of leverancier te bezoeken of bijvoorbeeld om naar een vakbeurs te gaan. De gemiddelde professional heeft er vooral behoefte aan om verantwoordelijk te zijn voor output en niet voor de uren die hij of zij op kantoor aanwezig is.

Je ervaart gezonde werkdruk

Voor veel ondernemers en werknemers heeft de economische crisis, reorganisaties, inkrimping en ontslagen voor hoge werkdruk gezorgd. Vaak moet dezelfde hoeveelheid werk gerealiseerd worden met minder mensen. En dat leidt tot stress, spanningen en een groeiend aantal burn-outs. Uit ervaring blijkt dat werknemers gelukkiger zijn in hun werk als er een gezonde werkdruk is. Eentje waarbij ze het gevoel hebben de taken onder controle te hebben. Waar ook tijd is voor een praatje met collega's en waarbij ze het werk afkrijgen binnen de daarvoor gestelde uren.

Je hebt een goede werk/privé en ik- balans

Als je 60 uur per week werkt dan is de kans groot dat het niet zo goed gaat met je balans. Tegenwoordig willen we alles graag. Naast je werk ook een druk sociaal leven leiden. Je wilt sporten, cursussen volgen, en daarnaast heb je misschien ook nog een relatie en zelfs kinderen? We willen tijd om leuke dingen te doen met partner, gezin en vrienden. Ook willen we reizen, sporten en tijd besteden aan onze hobby's. Maar we willen ook steeds meer tijd voor onszelf. Even geen werk, geen gezin of partner. Daarmee houden we onszelf in balans. Bepaal hoe jij je leven wilt leiden en waar jij je tijd en energie in wilt steken!

Presteren en succes

Je benut je talenten

Je bent jezelf bewust van datgene waarin jij uitblinkt en wat jou uniek maakt. Je weet wat jouw talenten, je kwaliteiten, je vaardigheden en je verbeterpunten zijn. En ook hoe je jouw talenten op de juiste manier inzet en jezelf nuttig of zelfs onmisbaar maakt voor de organisatie. Je blaakt van zelfvertrouwen en zoekt zelf de uitdagingen op. Jij ziet kansen en grijpt deze ook. Jij wordt gezien door je leidinggevende en door jouw collega's en je klanten.

Je krijgt waardering

Af en toe krijg je een schouderklopje. Je hoort regelmatig dat je goed werk hebt afgeleverd. Aan het einde van het jaar worden jouw goede prestaties beloond met een mooie salarisverhoging. Iedereen wordt blij positieve feedback van anderen als bevestiging dat we het ook echt goed gedaan hebben. Vaak is het nog niet zo gemakkelijk om gewoon te vertrouwen op je eigen kunnen. Daarvoor heb je vaak toch nog even die bevestiging nodig.

Je verdient een goed inkomen

Door middel van je salaris voel je de waardering voor wat je doet. Je wilt betaald worden naar wat je waard bent. Vaak is rijk worden van het werk niet het hoofddoel, maar je wilt wel een bepaalde vorm van zekerheid. En je wilt wel een prettig leven kunnen leiden van je inkomen. Dus voldoende geld hebben om af en toe een weekendje weg te gaan of gezellig uit eten te gaan met vrienden. En voldoende geld om te besteden aan je hobby of om regelmatig met vakantie te kunnen.

Je behaalt je doelen

Je bent proactief, slagvaardig en resultaatgericht. Je stelt jezelf doelen, zowel lange als korte termijn, en je weet ze te behalen. De doelen die je jaarlijks gesteld worden zijn voor jou iets om je in vast te bijten en je werkt er gemotiveerd aan. En ook het afwerken van je dagelijkse to-do-lijstjes gaat je goed af.

Je kunt jezelf ontwikkelen

Je wilt vooruit, je wilt groeien. Jouw bedrijf geeft voldoende ruimte om jezelf te ontwikkelen. Niet alleen in je functie, maar ook in de manier waarop je functioneert. En jouw werkgever maakt dit mogelijk voor je door bijvoorbeeld trainingen en workshops te mogen volgen, beurzen te bezoeken of eens in de zoveel tijd een coach in te schakelen.

Je hebt uitdaging in je werk

Je krijgt uitdagingen in je werk of jij zoekt die zelf op, zoals nieuwe projecten oppakken, nieuwe processen leren, meer verantwoordelijkheid krijgen, je verder ontwikkelen binnen het vakgebied of leiding gaan geven. Als jouw taken routine worden en je geen prikkels meer geven en je dus overgaat op de automatische piloot dan worden we vaak onrustig en ontevreden.

BOOST NODIG?

Heeft de uitslag van de werkgelukscan je nieuwe inzichten opgeleverd? En kan je daarbij een steuntje in de rug gebruiken?

Uit eigen ervaring weet ik hoe fijn het is om samen met een coach, die er objectief naar kijkt, aan de slag te gaan met jouw vraagstuk.

More Bubbles geeft je met plezier een resultaatgerichte opPEPper!
Bel voor een afspraak 06-42024027 of mail ons via info@morebubbles.nl. Of kijk voor verdere informatie over onze programma's en workshops op onze website www.morebubbles.nl.

gun jezelf een
ENERGYBOOST



**MORE BUBBLES WENST JE
VEEL WERKGELUK TOE!**



MOREBUBBLES
CHANGE MANAGEMENT 

