



# LEEFSTIJL TRAINING & COACHING

Vitaliteit en werkdruk





## Programma

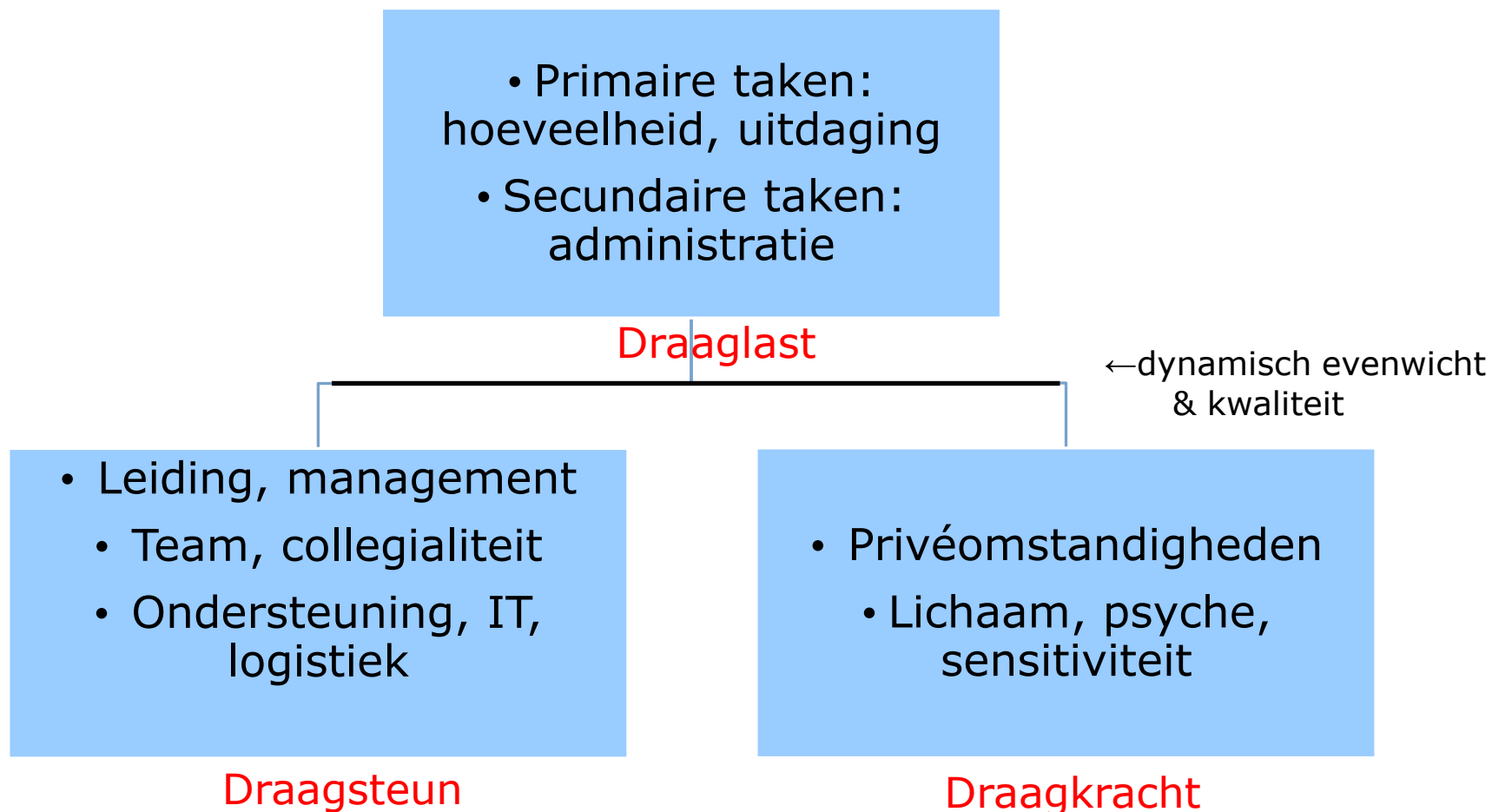
- 14.15            Introductie
- 14.30            Quick scan
- 15.00            Brainstorm
- 15.30            Wrap-up

Filmpje over de roltrap:

<https://www.youtube.com/watch?v=47rQkTPWW2I>



## Is er evenwicht tussen draaglast en draagkracht?





**Werkdrukmeting** Scoor tussen -5 (neg) en +5 (pos); verdubbel het getal bij grote impact;  
Zet pos. en neg. uitkomsten in resp. 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> kolom. Tel 2 kolommen op.

Draaglast

Draagsteun

Draagkracht

	Factor	Goed functionerend	Slecht functionerend	werk pos	-druk neg	Vragen: Hoe dragen deze factoren (meer) bij aan kwaliteit?
1a	Werk kwaliteit, uitdaging	Plezier in werk vitaal, inspirerend	Te moeilijk/ te saai/ weinig afwisselend			Is je werk in juiste mate uitdagend en inspirerend?
1b	Kwantiteit (piektijden)	Uitdagende hoeveelheid	Te veel			Is er balans tussen wat je aankunt en wat je doet/moet doen?
2	Administratie rapportage	Bestuurbaarheid uniformiteit	Te veel administratie			Hoe helpt de administratie je in je werk?
3	Systemen IT logistiek	Ondersteunt het primaire proces	Werkt niet , te ingewikkeld			Hoe kun je er zelf aan bijdragen dat de systemen goed werken?
4	Leiding ondersteuning, visie	Zichtbare beïnvloeding van kwaliteit, daadkracht	Onvoldoende aandacht, waardering of veranderkracht			Hoe helpt de leiding je bij je werk?
5	Team collegialiteit	Zelfsturing, elkaar aanspreken en helpen, inspireren	Slechte sfeer; oude ergernissen			Dragen jullie als collega's bij aan een inspirerend team?
6	Lichaam psyche sensitiviteit	Vitaliteit pro-activiteit zelfsturing	Het gevoel machteloos te zijn			Is de weerbaarheid veerkrachtig of in een langer durende neerwaartse spiraal? Ben je flexibel?
7	Privé, familie, zelfstudie	Ontspanning, warm nest	Te veel zorgtaken studiedruk			Kom je thuis tot ontspanning?



Afsluiting

Filmpje over de pianotrap:

<https://www.youtube.com/watch?v=qfcFWrckoLg>