



Test: hoe sta ik in mijn werk?

Met deze vragenlijst krijg je zicht op hoe je in je werk staat aan de hand van de 4 niveaus van jobcraften:

- Werkomgeving en werktijden
- Taken en rollen
- Werkrelaties, samenwerking en communicatie
- Motivatie en zingeving

Tips voor het invullen van de test:

- Neem bij het beantwoorden van de vragen de afgelopen maand als uitgangspunt.
- Gun jezelf 15 minuten de tijd om aandachtig de vragen te beantwoorden.
- Selecteer per uitspraak het cijfer dat het beste bij de situatie past.

Bij de eerste vraag betekent een 2 bijvoorbeeld dat je nauwelijks tevreden bent over je huidige baan en een 9 dat je erg tevreden bent over je huidige baan.

Heb je behoefte om te sparen over je scores uit de test 'Hoe sta ik in mijn werk?', mail het ingevulde pdf-formulier terug naar: stephanie@bloeiing.nl. Dan plannen we een vrijblijvend telefoon- of videogesprek in.

1. Algemene vragen

1.1	Ik ben zeer ontevreden over mijn huidige baan.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben zeer tevreden over mijn huidige baan.
1.2	Ik beleef totaal geen werkplezier.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik beleef heel veel werkplezier.
1.3	Ik voel me uitgeput aan het einde van een werkdag.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me energiek aan het einde van een werkdag.
1.4	Ik heb totaal geen zicht meer op waar ik wel en geen invloed op heb binnen mijn werk.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb heel goed zicht op waar ik wel en geen invloed op heb binnen mijn werk.
1.5	Ik vind het erg lastig om initiatieven te nemen op mijn werk.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik neem graag initiatieven op mijn werk.
1.6	Op mijn werk kan ik helemaal niet mijzelf zijn.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Op mijn werk kan ik helemaal mijzelf zijn.
1.7	Ik heb veel moeite met veranderingen op mijn werk.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb geen moeite met veranderingen op mijn werk.

Gemiddeld cijfer:

2. Werkomgeving en werktijden

2.1	Het klimaat in mijn werkomgeving voelt zeer onprettig aan. Ik kan mede daardoor niet goed presteren.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Het klimaat in mijn werkomgeving voelt erg prettig aan. Ik kan mede daardoor goed presteren.
2.2	Ik maak veel te veel uren. Ik loop op mijn tenen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn werktijden voelen prima aan.
2.3	Ik heb geen invloed op de inrichting van mijn werkplek.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb veel invloed op de inrichting van mijn werkplek.
2.4	Ik kan mij helemaal niet goed concentreren op mijn werkplek.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik kan mij heel goed concentreren op mijn werkplek.

Gemiddeld cijfer:

3. Taken en rollen

3.1	Binnen mijn takenpakket, heb ik vooral activiteiten die ik niet zo leuk vind en waar ik niet zo goed in ben.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Binnen mijn takenpakket, heb ik voornamelijk activiteiten die ik erg leuk vind en waar ik heel goed in ben.
3.2	Ik heb heel veel moeite met veranderingen op mijn werk.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb totaal geen moeite met veranderingen op mijn werk.
3.3	In mijn functie heb ik vooral taken die mij energie kosten.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	In mijn functie heb ik voornamelijk taken die mij energie geven.
3.4	Ik heb geen zicht op waar ik goed en minder goed in ben.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik weet heel goed waar ik goed en minder goed in ben.
3.5	Ik ervaar veranderingen op het werk als een bedreiging.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ervaar veranderingen op het werk als een kans.
3.6	Ik heb totaal geen invloed op eigen invulling van mijn taken binnen mijn huidige baan.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik heb veel invloed op eigen invulling van mijn taken binnen mijn huidige baan.

Gemiddeld cijfer:

4. Werkrelaties, samenwerking en communicatie

4.1	Ik voel me helemaal niet prettig in mijn huidige team.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me zeer prettig in mijn huidige team.
4.2	Ons team voelt als los zand. Ik blijf op afstand.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	We hebben een hecht team. Ik voel me betrokken en doe actief mee.
4.3	Ik voel me helemaal niet gezien of gehoord door mijn leidinggevende.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me erg gesteund en gewaardeerd door mijn leidinggevende.
4.4	Er wordt geroddeld in mijn team. Ik voel me erg onveilig.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	De communicatie binnen mijn team is open. Ik voel me erg veilig.
4.5	Als ik hulp nodig heb, dan weet ik niet bij wie ik terecht kan.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Als ik hulp nodig heb, dan weet ik bij wie ik terecht kan.
4.6	Ik vind het erg lastig om een probleem met mijn leidinggevende te bespreken.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik bespreek zonder moeite een probleem met mijn leidinggevende.
4.7	Mijn collega's kennen elkaar niet goed. We weten niet van elkaar wie wat doet.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn collega's kennen elkaar erg goed. We weten precies van elkaar wie wat doet.
4.8	Ik vind het lastig om een collega aan te spreken op fouten.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik vind het helemaal niet lastig om een collega aan te spreken op fouten.
4.9	Als teamleden spelen we helemaal niet op elkaar in.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Als teamleden spelen we erg goed op elkaar in.
4.10	Ik voel me helemaal niet serieus genomen door mijn collega's.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik voel me heel serieus genomen door mijn collega's.

Gemiddeld cijfer:

5. Motivatie en zingeving

5.1	Ik zie erg op tegen de werkdag.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ga heel graag naar mijn werk toe.
5.2	Mijn werk levert mij totaal geen voldoening op.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn werk levert mij heel veel voldoening op.
5.3	De doelen van onze organisatie en die van mijn team zijn mij niet duidelijk.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	De doelen van onze organisatie en die van mijn team zijn me duidelijk.
5.4	Ik ben totaal niet trots op mijn werk.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ben erg trots op mijn werk.
5.5	Mijn collega's komen erg ongemotiveerd over. Dat demotiveert mij.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mijn collega's komen erg gemotiveerd over. Dat motiveert mij.
5.6	Ik doe werk waar ik de zin niet van inzie.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ik ervaar mijn werk als heel zinvol.

Gemiddeld cijfer:

Maak de balans op: Hoe sta je in je huidige baan?

Hieronder treft je de gemiddelde scores per categorie.

1. **Algemene vragen:**
2. **Werkomgeving en werktijden:**
3. **Taken en rollen:**
4. **Werkrelaties, samenwerking en communicatie:**
5. **Motivatie en zingeving:**

Reflectie:

1. Wat vind je van de resultaten? Herken je jezelf in de uitkomsten?
Bij welke categorie scoor je het hoogst?

2. Bij welke categorie scoor je het laagst? Op welke categorie zou je meer invloed willen hebben?
Wat zou je anders, beter, meer of minder willen? Wat is jouw invloed hier op?

Wat kan coaching en Jobcraften voor je betekenen?

Heb je behoefte om te sparren over je scores uit de test 'Hoe sta ik in mijn werk?', neem dan vrijblijvend contact op met Stephanie de Witte, Master coach & counselor en trainer via stephanie@bloeiing.nl of telefonisch via 06 - 242 68 296.

Het is fijn als je de ingevulde test wilt delen, zodat ik inzicht heb in je scores. Sla de ingevulde test op en mail de pdf naar mij stephanie@bloeiing.nl

Ben je leidinggevende en wil je weten hoe je je teamleden beter kunt ondersteunen bij het inzetten van hun talenten en het versterken van hun zelfsturing? Maak dan een afspraak voor een vrijblijvend gesprek.

Voor meer informatie: <https://www.bloeiing.nl/coaching/particulier/>

Sterk in je werk!

Je hebt méér invloed op je baan en jezelf dan je denkt!

De training Jobcraften leert je hoe jij je talenten, capaciteiten en ambities beter kunt inzetten zodat je huidige baan (nog) beter bij je aansluit, binnen de doelen van de organisatie. Je leert hoe je een betere energiebalans en meer werkplezier kunt ervaren, zodat je duurzaam inzetbaar bent en blijft. Dit bereik je door jobcrafting technieken toe te passen voor je eigen werksituatie. Tevens leer je hoe jij jezelf beter kunt aansturen op je jobcrafting doelen door (nog) effectiever te functioneren en te communiceren. Met jouw concreet jobcrafting plan ga je direct aan de slag!

Hoe haal je meer werkplezier uit je huidige baan en behoud je je energiebalans?

Jobcraften richt zich op 4 belangrijke aspecten:

- **werkomgeving** > Hoe kan ik die beter maken voor mijzelf?
- **inhoudelijk** > Hoe kan ik een deel van mijn taken aanpassen?
- **werkrelaties** > Hoe kan ik effectiever communiceren met collega's?
- **motivatie** > Wat maakt mijn werk de moeite waard?

Resultaat

- + Meer bewust van hoe je in je huidige baan staat.
- + Beter kunnen inzetten van je talenten en capaciteiten.
- + Beter balans tussen de energie gevende en energie kostende taken.
- + Effectiever functioneren en communiceren met collega's en leidinggevenden.
- + Meer voldoening uit je werk.

**Interessant? Neem voor meer informatie contact op met Stephanie de Witte:
06-242 68 296 of mail naar stephanie@bloeiing.nl.**

bloeiing
coaching en counseling

“ Je kunt de wind niet veranderen, maar wel de stand van je zeilen.

A. Karssen