



# WERKENERGIE ANALYSE

naar oplossingen en acties voor meer  
energie en plezier in het werk

# Waarvoor in te zetten?

- Voorbereiding op persoonlijk ontwikkelgesprek
- Niet optimaal functionerende (of zieke) werknemer
- Keuze willen maken om wel of niet te blijven
- Als terugblik op “oude” functie bij outplacement
- Snel ‘weten wat er speelt’ bij interim management

# In drie stappen naar een energiek en persoonlijk plan

## 3. Plan met uitzicht op:

- meer energie en plezier
- minder stress
- meer groeimogelijkheden
- sneller uit WW



## 2. Geeft inzicht in:

- waarom baan niet meer past
- waarom functie te zwaar is
- welke aspecten nog wel kloppen

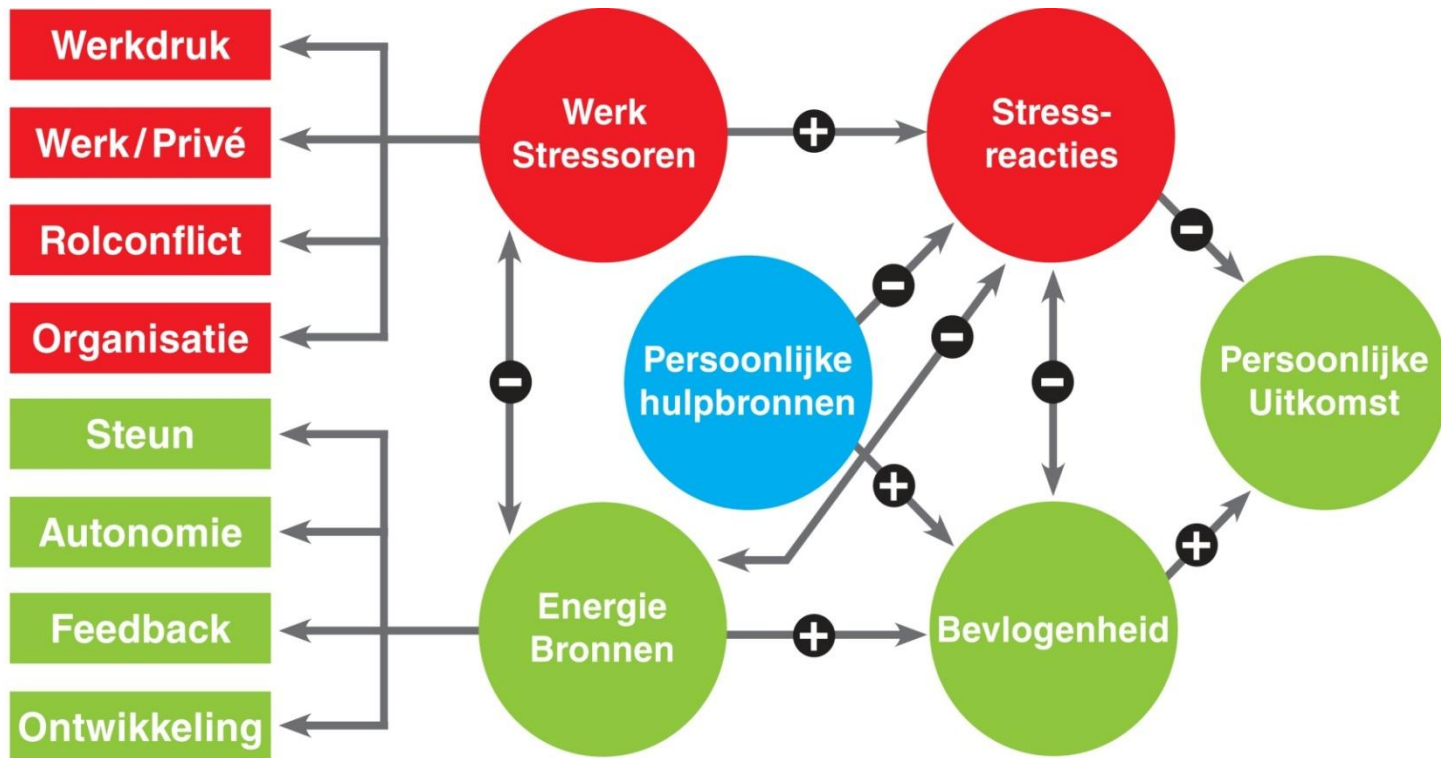
## 1. Rapport met overzicht van:

- mate van bevoegenheid
- stressbronnen in het werk
- eigen invloed hierop
- energiebalans in taken
- mate van 'flow', verveling en spanning

# Wetenschappelijke onderbouwing

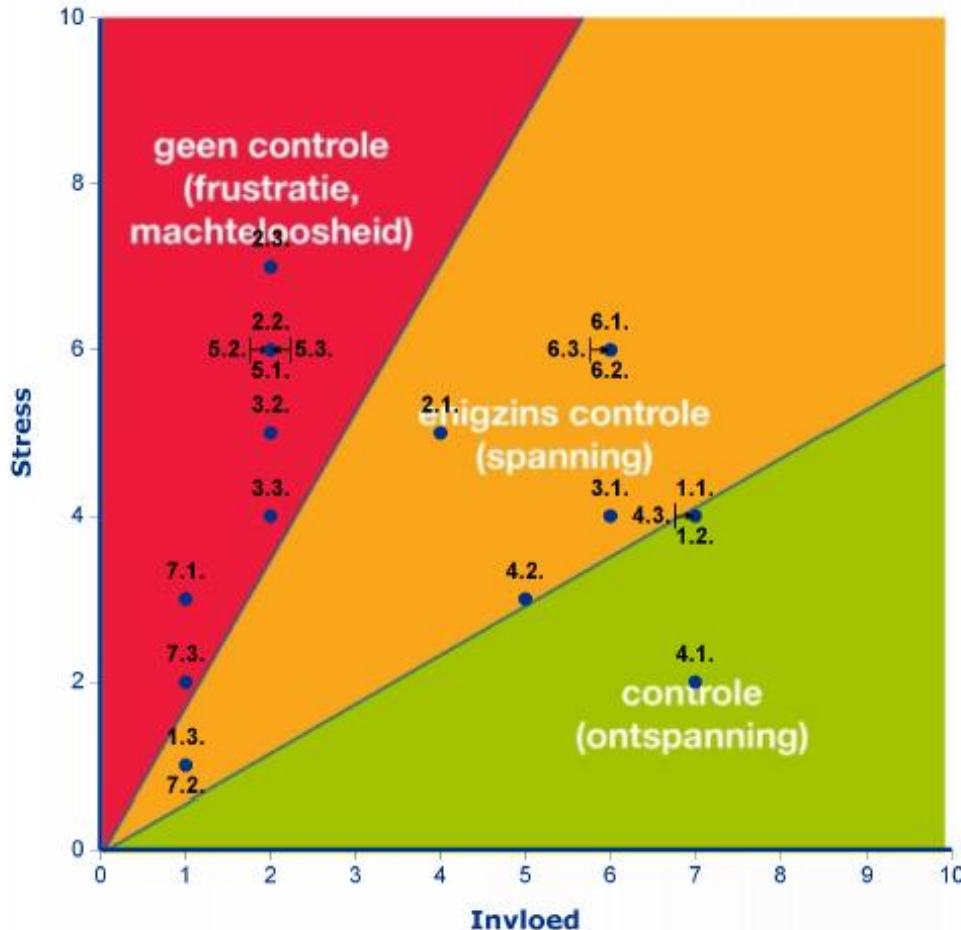
- Positieve psychologie, Barbara Fredrickson
- Bevlogenheidsonderzoek, Arnold Bakker
  - 10.000 mensen (Erasmus Universiteit)
- Concept van “flow”, Mihaly Csikszentmihalyi
- “Circle of influence”, Steven Covey
- 80/20 regel, Vilfredo Pareto

# Meer bevoegenheid kan stressreacties temperen



JobDemands-Resources model (JD-R model), prof. Arnold Bakker

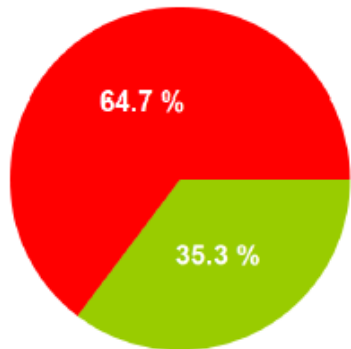
# Het rapport; stressbronnen in het werk



1. Sociale steun
2. Persoonlijke prestatie
3. Ontwikkelmogelijkheden
4. Autonomie
5. Werkdruk
6. Werk-privé balans
7. Organisatie

# Het rapport; energiebalans in taken

Aantal uren pos. energie	Aantal uren neg. energie	Totaal uren per week	% pos. energie	% neg. energie
12	22	34	35.3	64.7



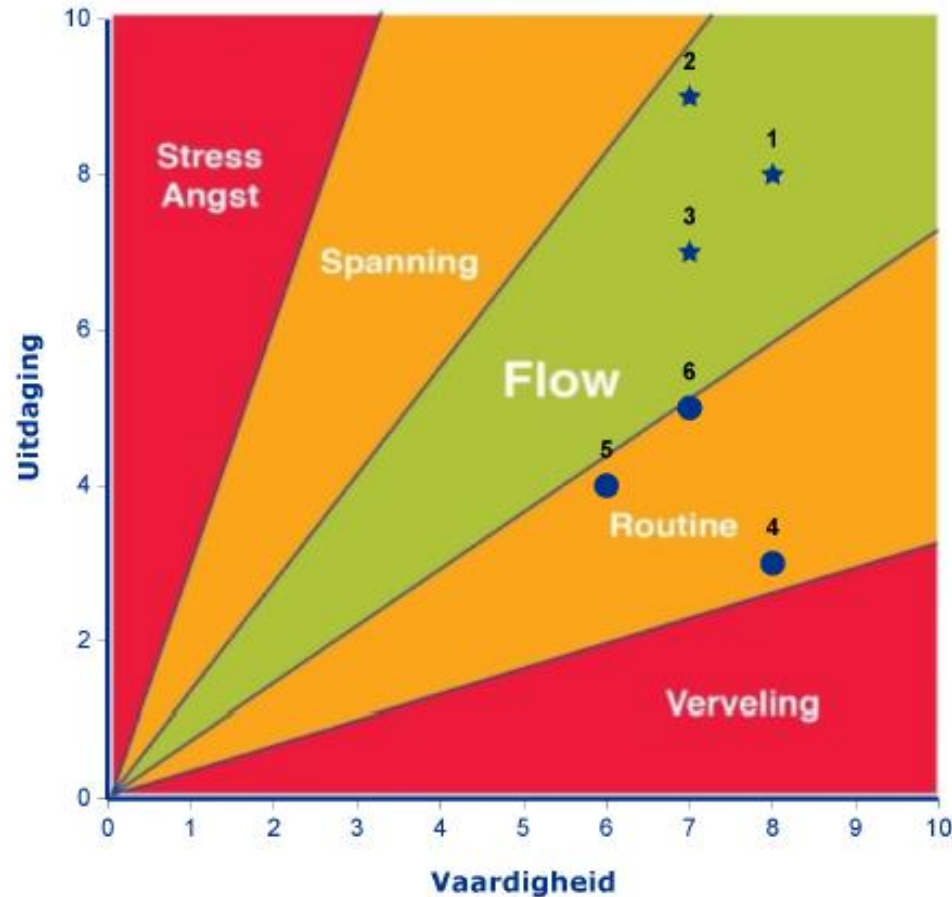
## Energiegevers

Nr	Functietaak	Energie cijfer	Aantal uren	Uitdaging	Vaardigheid
1	klanten contacten	8	5	8	8
2	ondersteuning geven aan administratieafdeling bij klanten	8	5	9	7
3	begeleiden collega's	6	2	7	7

## Energienemers

Nr	Functietaak	Energie cijfer	Aantal uren	Uitdaging	Vaardigheid
4	samenstellen jaarrekeningen	2	15	3	8
5	samenstellen aangiften	2	5	4	6
6	werkoverleg	4	2	5	7

# Het rapport; persoonlijke flowgrafiek





# Casus: wil ik van baan veranderen?

Startende jongere (25 jaar)

- HBO; 1 jaar werkervaring via Startersbeurs; 2 maanden baan in eigen vak
- baan “valt tegen”; andere studie starten?



Inzichten:

- inwerktaken (energienemers) horen niet bij functie; functietaken in principe energiegevers
- lage bevoegdheid door onduidelijkheid over functie-invulling en verantwoordelijkheden
- sociale context niet optimaal door gemis aan sparringpartner

Uitzicht:

- met juiste acties zit ze helemaal op haar plek!



# Casus: ik ga op reis en neem mee...

Ervaren werknemer (47 jaar)

- WO+; 20 jaar werkervaring in wetenschap en onderzoek
- op zoek naar nieuwe baan; wat veranderen?

Inzichten:

- inhoud werk en vak energiegevers
- hoge werkdruk enorme stressbron
- lage bevoegenheid door mismatch met missie organisatie en jarenlange reorganisaties
- kan prima alleen werken, in netwerk van gelijkgestemden en klanten

Uitzicht:

- eerst onderzoeken of eigen zaak haalbaar is!



# Een bevlogen professioneel coach

- Dr. Dianne Commissaris
- Hart voor mensen en hun persoonlijke ontwikkeling; passie voor sport en bewegen
- Certified Professional Coach
- Expert gezonde alternatieven voor zittend kantoorwerk

info@btrcoaching.nl

06 2509 7811

www.btrcoaching.nl

<http://nl.linkedin.com/in/diannecommissaris/>

[www.werkenergieanalyse.nl](http://www.werkenergieanalyse.nl)

@diannecomsaris

