

## CHECK-UP: JIJ EN JE WERK

**VUL DE ONDERSTAANDE TEST IN MET DE VOLGENDE DEFINITIES VAN DE SCORES IN GEDACHTEN:**

WE GAAN UIT VAN EEN 1-10 SCHAAL.

1,2 STAAT VOOR: IS ZELDEN OF NOOIT HET GEVAL/NIET WAAR.

3,4 STAAT VOOR: IS EEN BEETJE HET GEVAL, OF AF EN TOE WAAR.

5 STAAT VOOR: NEUTRAAL OF SOMS WEL, SOMS NIET.

6,7 STAAT VOOR: KOMT MET ENIGE REGELMAAT VOOR, IS VAKER WEL DAN NIET WAAR.

8,9 STAAT VOOR: GROTENDEELS WAAR, IS VRIJWEL ALTIJD HET GEVAL.

10 STAAT VOOR: IS HELEMAAL WAAR/ALTIJD HET GEVAL.

IN DE TWEEDE REGEL WORDT GEVRAAGD NAAR HET BELANG VAN HET ERBOVEN BEOORDEELDE ASPECT: GEEF OOK DAT AAN OP EEN SCHAAL VAN 1-10.

Aspecten van je werk	Vragen	1,2	3,4	5	6,7	8,9	10
Je fit met de inhoud	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ik loop warm voor de onderwerpen/projecten in mijn werk; heb zin om ermee aan de slag te gaan.</li> <li>Ik vind het prima om ook buiten werktijd iets voor mijn werk te doen, zoals zaken afmaken, vakliteratuur lezen of overwerken.</li> <li>Ik kan achter mijn werk staan, ervaar het als zinvol.</li> <li>Regelmatig ben ik zo intens met mijn werk bezig dat ik er helemaal in op ga.</li> <li>Het overgrote gedeelte van mijn tijd ben ik bezig met zaken die ik leuk vind om te doen.</li> <li>Ik spreek regelmatig met enthousiasme over mijn werk.</li> <li>Er zijn weinig zaken in mijn werk, waar ik echt een hekel aan heb.</li> <li>Mijn werk sluit aan bij mij als persoon.</li> <li>Ik denk niet vaak dat ik iets heel anders zou willen doen.</li> </ol>						
	<b>Gemiddelde score voor de fit met de inhoud:</b>						
	<b>Belang van dit aspect:</b>						

Je succes-ervaringen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ik ben goed in wat ik doe in mijn werk.</li> <li>2. Mijn formele beoordelingen zijn positief.</li> <li>3. Ik word op de juiste zaken beoordeeld.</li> <li>4. Ik sta goed aangeschreven in de organisatie.</li> <li>5. Ik heb het gevoel dat er naar me geluisterd wordt door het management.</li> <li>6. Relevante anderen zien mijn kwaliteiten.</li> <li>7. Ik krijg de klussen die ik graag wil hebben.</li> <li>8. Ik kan zonder al te veel moeite een aantal succeservaringen uit het afgelopen jaar naar voren halen.</li> <li>9. Er zijn geen zaken waar ik telkens weer opnieuw in vastloop in mijn werk.</li> </ol>						
	<b>Gemiddelde score voor je succeservaringen:</b>						
	<b>Belang van dit aspect:</b>						
Je ontwikkeling	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ik ben het afgelopen jaar gegroeid, door bijvoorbeeld nieuwe projecten, trainingen, of collega's).</li> <li>2. Ik ben het afgelopen jaar aantrekkelijker geworden als kandidaat op de in/externe arbeidsmarkt.</li> <li>3. Ik ontwikkel me in een richting die aansluit bij mijn behoeftes.</li> <li>4. Ik werd het afgelopen jaar benaderd voor nieuwe uitdagende opdrachten/banen binnen of buiten de organisatie.</li> <li>5. Ik heb het gevoel dat je kwaliteiten worden benut.</li> <li>6. Ik krijg ondersteuning om me te ontwikkelen, zoals tijd, geld, mogelijkheden om zaken in de praktijk te brengen.</li> </ol>						
	<b>Gemiddelde score voor je ontwikkeling:</b>						
	<b>Belang van dit aspect:</b>						
Je contact met collega's en (interne) klanten	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Er is voldoende tijd/ruimte voor contact met collega's.</li> <li>2. Ik lach regelmatig met mijn collega's en deel interesses met hen.</li> </ol>						

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ik heb waardering voor mijn collega's.</li> <li>4. Mijn collega's hebben waardering voor mij.</li> <li>5. Er is sprake van vertrouwen tussen mij en mijn collega's.</li> <li>6. Ik ervaar een overleg met hen als nuttig/prettig.</li> <li>7. Ik heb een goed netwerk in de organisatie.</li> <li>8. De band met mijn (interne) klanten is goed.</li> <li>9. Er is sprake geen sprake van één of meer opvallend negatieve contacten.</li> <li>10. Er is genoeg rust in mijn omgeving om mijn werk af te maken.</li> </ol>						
	<b>Gemiddelde score voor je contact met collega's en (interne) klanten:</b>						
	<b>Belang van dit aspect:</b>						
Je contact met je manager	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ik zit vaak op één lijn met mijn manager.</li> <li>2. Mijn manager waardeert mijn inbreng.</li> <li>3. Ik waardeer mijn manager.</li> <li>4. Ik vertrouw mijn manager.</li> <li>5. Ik acht hem/haar competent als vakman/vrouw.</li> <li>6. Ik acht hem/haar competent als people manager.</li> <li>7. Ik krijg genoeg ruimte.</li> <li>8. Hij/zij ziet potentieel in mij.</li> </ol>						
	<b>Gemiddelde score voor je contact met je manager:</b>						
	<b>Belang van dit aspect:</b>						
Je 'fit' met de organisatie	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Het management van de organisatie is in mijn ogen 'goed bezig'.</li> <li>2. Ik ben er trots op bij deze organisatie te werken.</li> <li>3. Ik voel me betrokken bij het grotere belang van mijn werkgever.</li> <li>4. Dit voelt als een omgeving waarin ik op mijn plaats ben.</li> <li>5. Ik denk dat er in deze organisatie niet méér zaken misgaan, dan in andere organisaties.</li> </ol>						

	<b>Gemiddelde score voor de 'fit' met de organisatie:</b>						
	<b>Belang van dit aspect:</b>						
Je perspectief	<ol style="list-style-type: none"> <li>Als ik over 2 jaar ongeveer doe wat ik nu doe, is dat een aantrekkelijk perspectief.</li> <li>Ik verwacht dat mijn baan de komende jaren niet zal verdwijnen.</li> <li>Ik verwacht dat mijn functie de komende jaren leuker zal worden.</li> </ol>						
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ik denk dat ik ook over een aantal jaren nog goed in staat ben mijn functie uit te voeren.</li> </ol>						
	<b>Gemiddelde score voor je perspectief:</b>						
	<b>Belang van dit aspect:</b>						
Jouw deal	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ik ervaar de aan mij gestelde eisen als haalbaar.</li> <li>Ik krijg de middelen, die nodig zijn om resultaat te behalen.</li> <li>Ik ben tevreden met afspraken die ik met mijn werkgever gemaakt heb, zoals mijn salaris en inschaling.</li> <li>Er zijn geen specifieke punten in onze afspraken die bij mij veel negatieve emotie oproepen.</li> <li>Er is voldoende flexibiliteit om eerder gemaakte afspraken aan te passen aan mijn huidige omstandigheden.</li> <li>Ik ervaar voldoende begrip als er iets is waardoor ik niet optimaal kan werken.</li> </ol>						
	<b>Gemiddelde score voor jouw deal:</b>						
	<b>Belang van dit aspect:</b>						
Je gezondheid	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ik voel mij fit.</li> <li>Ik slaap goed.</li> <li>Ik krijg regelmatig energie van mijn werk.</li> <li>Ik heb voldoende tijd voor zaken die voor mij naast mijn werk van belang zijn, zoals mijn gezin en hobby's.</li> </ol>						

	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Fysiek kan ik dit werk voorlopig nog goed aan.</li><li>6. Mentaal kan ik dit werk voorlopig nog goed aan.</li><li>7. Ik kan mij voldoende ontspannen als ik vrij ben.</li><li>8. Ik heb geen gezondheidsklachten die mogelijk gerelateerd zijn aan mijn werk.</li><li>9. Ik ervaar geen overmatige stress.</li><li>10. Ik heb mij het afgelopen jaar niet ziek hoeven melden.</li></ol>						
	<b>Gemiddelde score voor je gezondheid:</b>						
	<b>Belang van dit aspect:</b>						

## Wat betekenen de scores?

De scores geven je een beeld waar voor jou 'winst' te behalen valt. Wat voor jou belangrijk is en waarop je kunt bijsturen in je huidige baan. Of waar moet je op letten bij het zoeken naar een andere baan. Door een scherp zicht op de knelpunten, maar wellicht ook juist de punten waar je juist wél tevreden over bent, kun je voorkomen dat je de verkeerde stappen zet.

Voor specifieke tips over hoe je kunt bijsturen, kun je de boekjes: 'Loopbaanonderhoud' (de Bruine/Buchel) en 'Hoe groen is jouw gras?' (De Bruine/Bender) lezen. Ook kun je kijken op onze website onder artikelen <http://www.loopbaanonderhoudsgroep.nl/artikelen>.