

Wat geeft jou energie en wat vreet energie?

Een goede werkbalans is als zorgverlener belangrijk. Met een goede energie kun jij het allerbeste uit jezelf en uit je werk halen. Om deze balans te creëren moet je in kaart brengen wat jou energie geeft en wat energie vreet. Ook wel energiegevers of energievreters genoemd. Met onderstaande checklist kun je nagaan welke situaties bij jou energie geven of nemen. Voor iedereen is dit natuurlijk persoonlijk in te vullen, maar het kan zijn dat jij bepaalde situaties mist in onderstaande checklist. Gebruik de checklist als leidraad maar vul het vooral aan met je eigen inzicht.

Checklist energievreters en energiegevers

Energievreters	Energiegevers
Cliënten	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Onduidelijkheid over de soort en mate van begeleiding <input type="checkbox"/> Cliënten die je hulp niet waarderen <input type="checkbox"/> Agressieve cliënten of emotioneel zwaar belastende cliënten <input type="checkbox"/> Vaak alleen werken met cliënten <input type="checkbox"/> Complexe cliënten <input type="checkbox"/> Moeite om afstand te nemen van heftige situaties <input type="checkbox"/> Van cliënt naar cliënt rennen <input type="checkbox"/> Cliënten die niet willen luisteren <input type="checkbox"/> .. <input type="checkbox"/> .. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cliënten die blij zijn als je komt <input type="checkbox"/> Een nieuwe handeling goed verrichten <input type="checkbox"/> Resultaat zien <input type="checkbox"/> Iets overwinnen met een cliënt <input type="checkbox"/> Wanneer een cliënt meevalt <input type="checkbox"/> Complexe cliënten <input type="checkbox"/> Een band opbouwen met cliënten <input type="checkbox"/> Pijn verlichten <input type="checkbox"/> De zelfredzaamheid van de cliënt bevorderen <input type="checkbox"/> .. <input type="checkbox"/> ..
Taken	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Te veel moeten doen <input type="checkbox"/> Te snel moeten werken <input type="checkbox"/> Afleiding van je telefoon/collega's/e-mail <input type="checkbox"/> Gebrek aan zelfstandigheid <input type="checkbox"/> Afwisselende werktijden <input type="checkbox"/> Te weinig vrijheid <input type="checkbox"/> Te veel verantwoordelijkheden <input type="checkbox"/> Weinig uitdaging <input type="checkbox"/> Weinig ruimte om je te ontwikkelen <input type="checkbox"/> Thuiswerken <input type="checkbox"/> Afwisseling in taken <input type="checkbox"/> Teveel administratieve taken <input type="checkbox"/> .. <input type="checkbox"/> .. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Voldoende doen <input type="checkbox"/> Het werktempo <input type="checkbox"/> Jouw zelfstandigheid <input type="checkbox"/> Wisselende werktijden <input type="checkbox"/> Vrijheid ervaren <input type="checkbox"/> Jouw verantwoordelijkheden <input type="checkbox"/> Uitdagingen in je werk <input type="checkbox"/> Nuttig werk doen <input type="checkbox"/> Ontwikkelingsmogelijkheden <input type="checkbox"/> Thuiswerken <input type="checkbox"/> Afwisseling in taken <input type="checkbox"/> .. <input type="checkbox"/> ..

Team (collega's)	
<input type="checkbox"/> Te weinig onderling contact <input type="checkbox"/> Weinig samenwerking <input type="checkbox"/> Geen ruimte voor feedback <input type="checkbox"/> Vervelende sfeer <input type="checkbox"/> Niet nakomen van afspraken <input type="checkbox"/> Iedereen werkt op zijn eigen manier <input type="checkbox"/> Iedereen werkt voor zich <input type="checkbox"/> Pesten, discriminatie <input type="checkbox"/> Onvoldoende werkoverleg <input type="checkbox"/> Verschil in kwaliteit <input type="checkbox"/> Verschil in werkwijze omgaan met cliënt <input type="checkbox"/> .. <input type="checkbox"/> ..	<input type="checkbox"/> Fijne onderlinge sfeer <input type="checkbox"/> Opbouwende feedback ontvangen en kunnen geven <input type="checkbox"/> Iedereen heeft iets voor elkaar over <input type="checkbox"/> Iedereen doet iets voor elkaar (bv shifts overnemen) <input type="checkbox"/> Vertrouwen <input type="checkbox"/> Je ei kwijt kunnen <input type="checkbox"/> Leren van elkaar <input type="checkbox"/> Prettige samenwerking <input type="checkbox"/> Je krijgt waardering vanuit het team <input type="checkbox"/> Steun <input type="checkbox"/> .. <input type="checkbox"/> ..
Jezelf	
<input type="checkbox"/> Thuis nog veel met werk bezig zijn <input type="checkbox"/> Geen grenzen kunnen stellen <input type="checkbox"/> Te weinig ervaring <input type="checkbox"/> Te hoge ambities <input type="checkbox"/> Ontevreden over eigen kwaliteit <input type="checkbox"/> Weinig concentratie <input type="checkbox"/> Teveel door elkaar doen <input type="checkbox"/> .. <input type="checkbox"/> ..	<input type="checkbox"/> Grenzen stellen <input type="checkbox"/> Ambities <input type="checkbox"/> Tevreden over je eigen kwaliteit <input type="checkbox"/> Leervermogen <input type="checkbox"/> Eigen kracht <input type="checkbox"/> Persoonlijke ontwikkeling <input type="checkbox"/> Voldaan gevoel hebben <input type="checkbox"/> .. <input type="checkbox"/> ..

Zorg voor een balans

Nadat je de gehele checklist bent doorgelopen kun je de balans opmaken. Heb je meer energievreters of energiegevers aangevinkt? Of ben je precies in balans? Maak een lijstje van alle energievreters en probeer hier een top 5 van te maken. De nummer 1 vreet het meeste energie van je. Je bewust zijn van je energievreters is de eerste stap. Probeer hierna te gaan werken aan jouw top 5 en probeer concreet op te schrijven hoe jij van een energievreter een energiegever kunt maken. Bespreek dit ook eens binnen je team; lopen zij tegen hetzelfde aan? Wie weet kunnen jullie elkaar nog aanvullen.

Succes met het nalopen van de checklist!

Liefs,

Team zorgdesQ