



Zelftest – Hoe goed past je werk nog bij jou?

Deze korte test helpt je om inzicht te krijgen in waar je op dit moment staat in je werk. Hij helpt je om je bewust te worden van wat goed voelt en wat minder goed past, zodat je de balans kunt opmaken.

Hieronder vind je 12 aspecten van werk met daarbij steeds een stelling.

Geef bij elke stelling aan in hoeverre dit voor jouw werk klopt, met een score van 1 t/m 5. Denk er niet te lang over na; je intuïtie geeft vaak het beste antwoord.

Ben je klaar? Tel dan alle scores bij elkaar op voor je totaalscore.

1 – Helemaal niet waar

Dit klopt totaal niet voor mij. Het levert spanning, onvrede of energieverlies op.

2 – Grotendeels niet waar

Er zit een klein beetje herkenning in, maar het is onvoldoende of niet stabiel.

3 – Soms waar, soms niet waar

Het wisselt. De ene periode klopt het wel, de andere niet. Geen duidelijke lijn.

4 – Grotendeels waar

Dit aspect gaat meestal goed. Er is ruimte voor verbetering, maar de basis is positief.

5 – Helemaal waar

Dit klopt volledig voor mij. Dit aspect voelt stevig, passend en ondersteunend.





Podium voor Groei

(LIFE)COACHING EN LOOPBAANCOACHING

1. Energie

Ik heb voldoende energie om mijn werk te doen en herstel goed na een werkdag.

2. Werkdruk

De hoeveelheid werk en verantwoordelijkheid voelt haalbaar voor mij.

3. Balans werk–privé

Mijn werk laat genoeg ruimte over voor mijn privéleven, gezondheid en rust.

4. Betekenis

Ik heb het gevoel dat mijn werk ergens toe bijdraagt dat voor mij belangrijk is.

5. Zekerheid & stabiliteit

Mijn werk geeft me voldoende financiële en praktische zekerheid.

6. Autonomie

Ik heb genoeg invloed op hoe ik mijn werk uitvoer en kan keuzes maken die bij mij passen.

7. Verbinding

Ik voel me prettig bij mijn collega's en kan mezelf zijn op mijn werk.

8. Vaardigheden & competentie

Ik kan mijn werk goed uitvoeren en voel me bekwaam in wat er van mij gevraagd wordt.

9. Groei & ontwikkeling

Ik heb mogelijkheden om me te ontwikkelen, op een manier die bij mij past (groot of klein).

10. Gezondheid

Mijn werk heeft geen negatieve invloed op mijn fysieke of mentale gezondheid.





11. Waardering

Ik voel dat mijn bijdrage wordt gezien en gewaardeerd, zowel door collega's als door leidinggevenden.

12. Toekomstperspectief

Ik zie een realistische, passende toekomst voor mezelf in dit werk of deze richting.

Uitleg van je totaalscore

12–24 Je staat onder druk

Er zijn meerdere gebieden die spanning geven.

Misschien houd je je staande, maar het kost je veel energie.

Dit is een goed moment om te onderzoeken waar je iets kunt veranderen of steun kunt zoeken.

Kleine stap: kies één aspect dat laag scoorde en bedenk wat je nodig hebt om één punt hoger te komen.

25–42 Er gaat veel goed, maar er zijn knelpunten

Je werk is op sommige vlakken oké, maar er zijn duidelijke aandachtspunten.

Misschien wisselt het per week of per periode.

Kleine stap: kijk naar de drie laagste scores. Wat valt op? Wat kun je bespreekbaar maken of anders organiseren?

43–60 Je zit grotendeels op je plek

Je werk en leven zijn behoorlijk in balans.

Er zijn altijd wel verbeterpunten te vinden, maar de basis voelt stevig.

Kleine stap: kies één aspect dat je verder wilt versterken, voor nog meer werkplezier, persoonlijke groei of balans.

