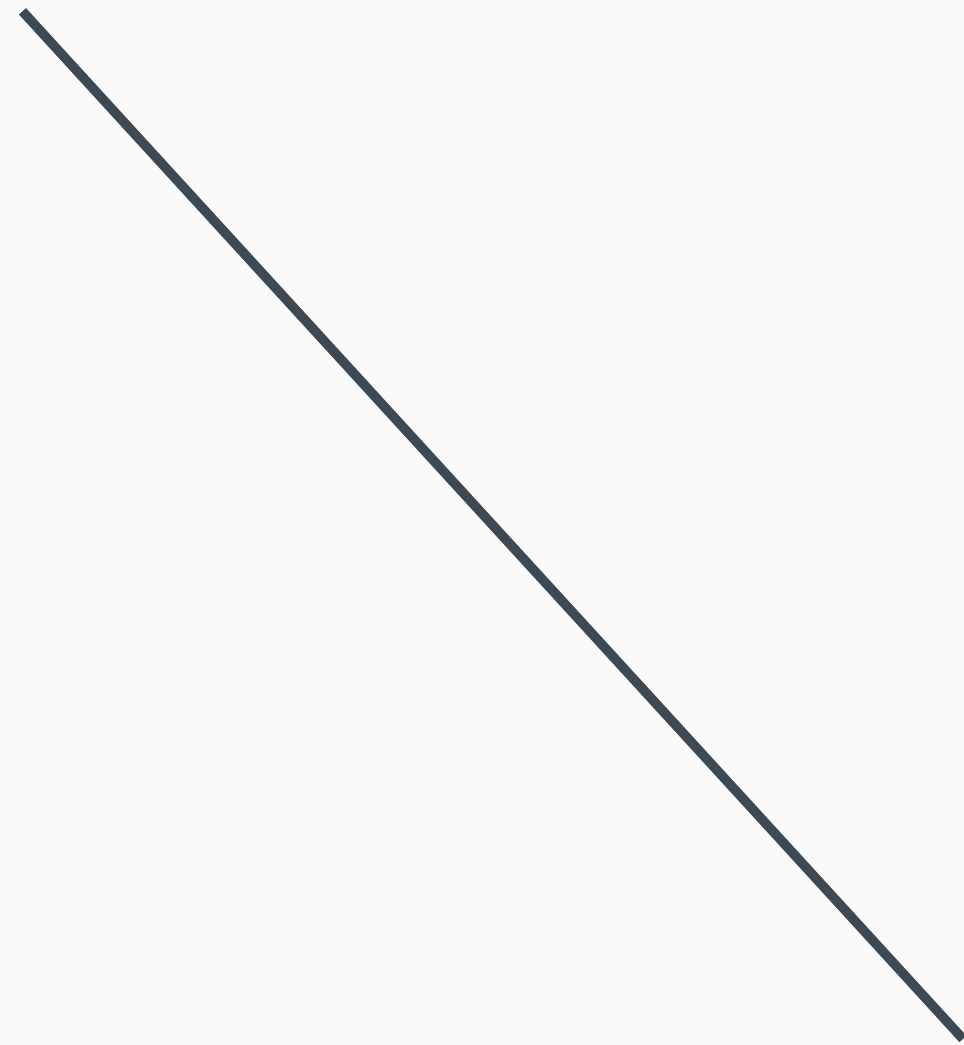


VEROORZAKERS

GEEN CONTROLE



CONTROLE



UIT BALANS

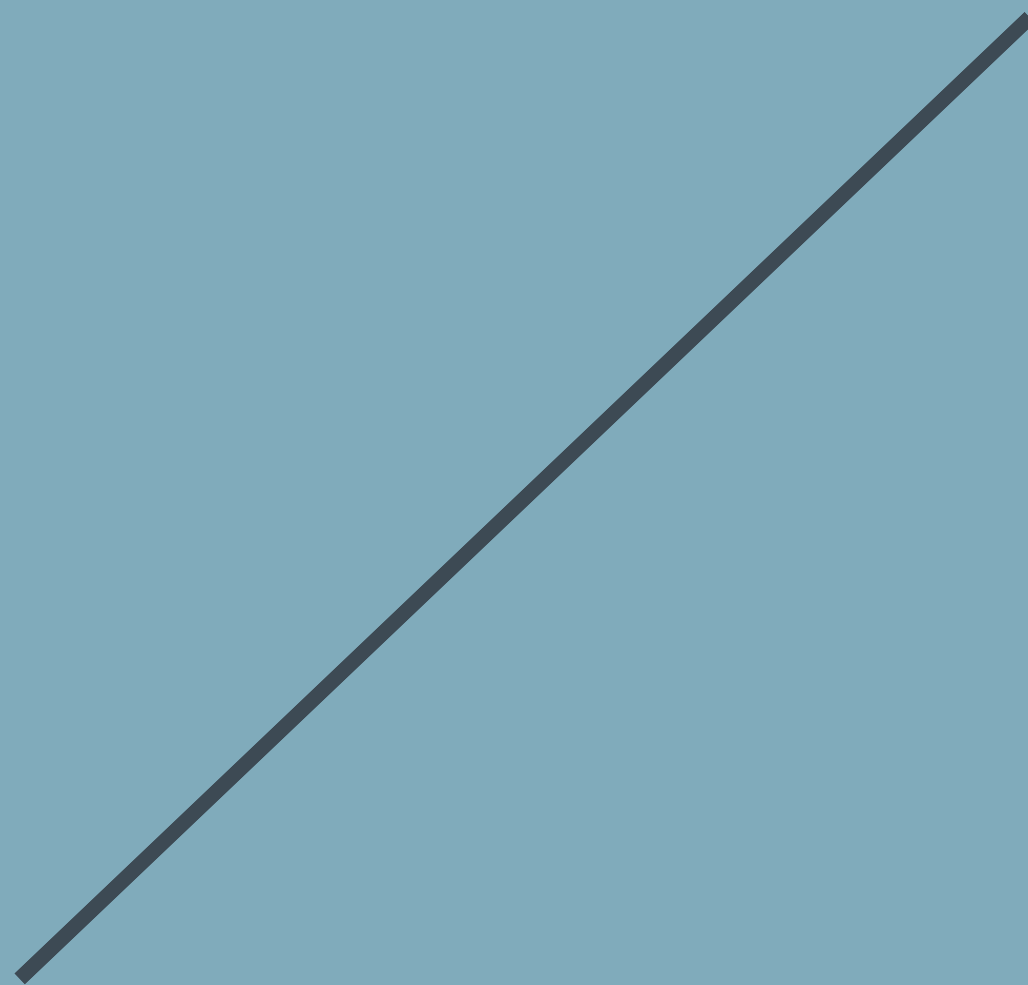


WERKDruk/WERPLeZIER

EFFECT

BUITEN ZELF

HEFBOMEN



BINNEN ZELF



IN BALANS



VEROORZAKERS

GEEN CONTROLE

Welke factoren,
waar jij geen
controle op had,
veroorzaakten deze
werkdruk?

Welke factoren,
waar jij wel controle
op zou kunnen
hebben,
veroorzaakten deze
werkdruk?

CONTROLE

UIT BALANS



Wat was voor jou een
moment waarop de
werkdruk echt ten koste
ging van je werkplezier?
Hoe zag deze situatie
eruit? Hoe was je uit
balans?

Wat was het effect van
deze disbalans?

WERKDruk/WERPLEZIER

EFFECT

BUITEN ZELF

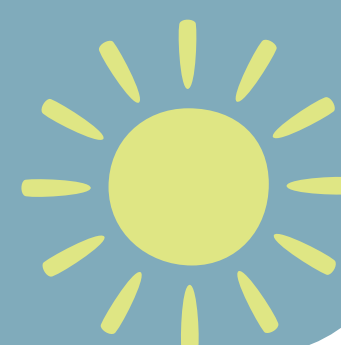
Welke factoren,
buiten jezelf,
hebben jou
geholpen om met
deze werkdruk om
te gaan?

Welke factoren,
binnen jezelf,
hebben jou
geholpen om met
deze werkdruk om
te gaan?

BINNEN ZELF

Wat was voor jou een
moment waarop je
effectief met de
werkdruk kon omgaan
en dit dus niet/ maar in
kleine mate ten koste
ging van je werkplezier?
Hoe zag die balans
eruit?

IN BALANS



Wat was het effect van
deze balans?