

Zelfcheck: wat heb jij nodig bij veranderingen op je werk?

Eerste stap rondom verandering op je werk: maak het concreet

Deze checklist kan je helpen om duidelijk te krijgen waar voor jou kansen zitten om de situatie te verbeteren. Vink aan wat je herkent. Zie het als signalen die iets zeggen over jouw behoeften.

Overzicht

- ☐ Ik heb meer duidelijkheid nodig over wat er precies van mij wordt verwacht.
Helpt vaak: heldere taken, begin/eindpunten, afspraken op papier.
- ☐ Ik heb steun nodig bij kiezen wat eerst komt.
Helpt vaak: samen prioriteiten bepalen, "top 3" voor de dag, vaste checkmomenten.

Spanning en stress

- ☐ Ik merk dat ik veel denk en blijf hangen in details.
Helpt vaak: samen hoofdzaken bepalen, tijdslimieten, "goed is goed".
- ☐ Ik merk dat veranderingen of onverwachte vragen mij stress geven.
Helpt vaak: voorbereidingstijd, duidelijkheid over wat er gaat komen, vaste contactpersoon.
- ☐ Ik merk stress vaak pas laat op.
Helpt vaak: leren signalen herkennen, korte pauzemomenten, een stoplicht-systeem (groen/oranje/rood).

Energie en balans

- ☐ Mijn energie is sneller op dan vroeger.
Helpt vaak: energiebalans in kaart brengen, herstel plannen, kijken naar energievreters en energiegevers.

Meedoen en hulp vragen

- ☐ Ik vind het lastig om hulp te vragen.
Helpt vaak: samen zinnen oefenen, afspraken maken met collega/leidinggevende, veilig moment kiezen.

Hoe meer vakjes je aanvinkt, hoe belangrijker het is om op zoek te gaan naar een manier om gezond en prettig te blijven werken.

Soms helpt het om samen met iemand van buitenaf te kijken naar je taken, werkstructuur, energie en communicatie. Met jobcoaching denken we mee vanuit de praktijk, op een manier die past bij jou en je werk.

Lees meer over werkbegeleiding bij Jados: www.jados.nl/diensten/werkbegeleiding



Of scan de QR-code

Heb je vragen of wil je even sparren?

Onze collega's helpen je graag via www.jados.nl / vragen@jados.nl / 026-353 03 43.

JADOS