

Vorbereiding werkbeleving gesprek

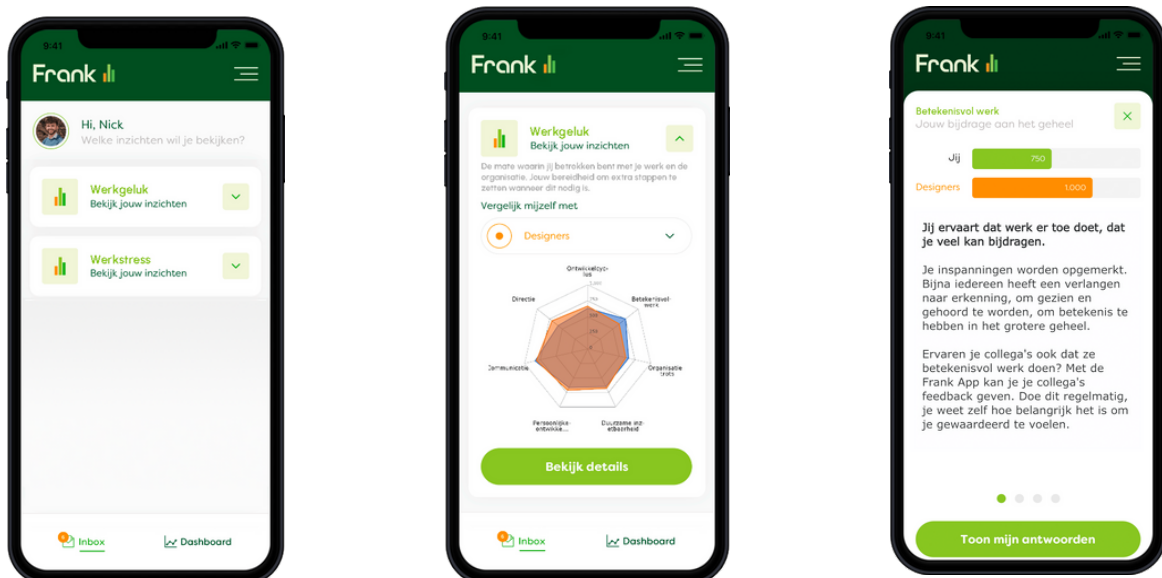
Hoe gaat het écht met je op je werk? Heb je voldoende plezier, voel je je fit, of merk je wat stress? In dit werkbeleving gesprek praten we daar samen over.

Wij werken met Everybody Frank. Een app die jou helpt om stil te staan bij hoe jij je werk ervaart - en hoe je daar zelf invloed op hebt. Gebruik deze app dus bij de voorbereiding van het gesprek.

Om je te helpen je gedachten te ordenen, hebben we een kort voorbereidingsformulier gemaakt. Dit helpt je om:

- Je dashboard te bekijken en te zien wat jou opvalt.
- Na te denken over waar je blij van wordt en wat je zou willen verbeteren.
- Inzicht te krijgen in waar je misschien wat hulp bij kunt gebruiken.

En wie weet: misschien is één goed gesprek al het begin van meer rust, meer plezier, meer grip.



 **Alles is anoniem: Je leidinggevende ziet geen individuele scores, jij bepaalt zelf wat je wilt delen met je leidinggevende.**

Mijn werkbeleving

Beoordeel jouw werkgeluk, werkstress en vitaliteit van de afgelopen periode met een cijfer van 1 (laag) tot 10 (hoog).

 Streef naar hoge scores voor geluk en vitaliteit, en een lage score voor stress.

Werkgeluk

Werkstress

Vitaliteit

Ga naar je dashboard in de app

Bekijk welke factoren invloed hebben op jouw scores

Wat valt je op? Op welke factoren scoor je hoger of lager dan je team?

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

Wat zou jij willen veranderen om met meer plezier en energie naar je werk te gaan?

Welke acties zou je zelf kunnen ondernemen?

Waarbij heb je hulp nodig?