

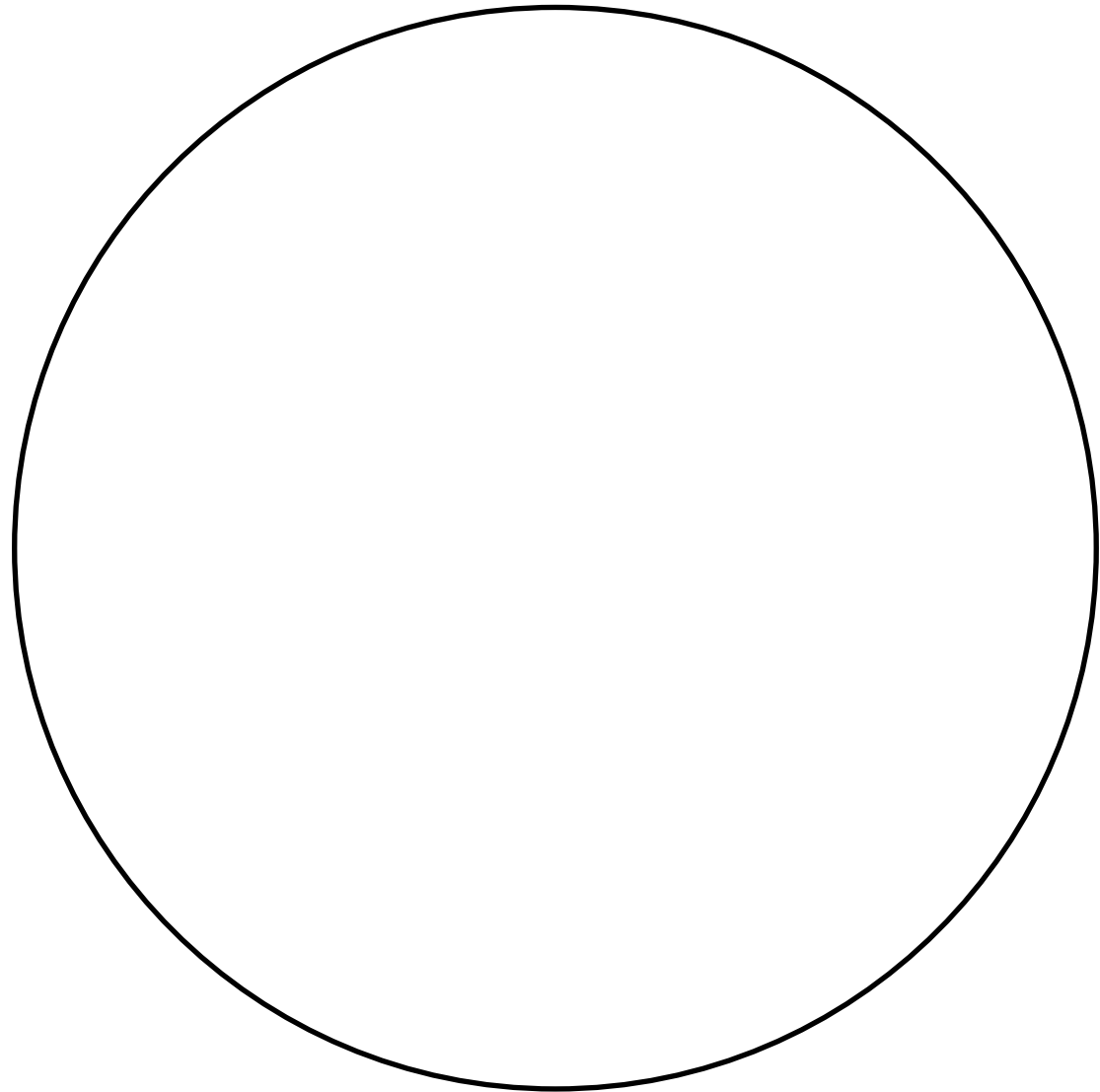
# WERK *tevredenheid*

Teken een cirkel: dat is het aantal uren dat je gemiddeld per dag beschikbaar hebt.

Trek je gemiddelde slaap er af.

Bepaal vervolgens **drie taartpunten**. De omvang geeft aan hoe de verdeling is van de taartpunten. Teken een deel voor tijd voor je gezin, een tweede voor tijd voor je werk en een derde voor tijd voor jezelf.

Hoe is de verdeling?



Wat valt je op aan de cirkel die ontstaat. Bevalt hij je? Wil je hem zo houden of een andere balans aanbrengen.

# 10 *factoren*

Deze 10 factoren hebben de grootste impact op werktevredenheid. Welke zijn bij jou aanwezig?

Veilig en gezond werk  
Evenwicht werk - privé  
Rechtvaardig loon  
Controle over deadlines  
Controle over werkritme

Afwisseling in taken  
Tijd om af te ronden  
Ondersteuning van collega's  
Baanzekerheid  
Perspectief

## KIEZEN VOOR TEVREDENHEID

Hoe zou jij je tevredenheid nog kunnen opkrikken?

## WAT HEB JE DAARVOOR NODIG?

Van jezelf?

Van anderen?