



## 4D BLAUWDruk

Voor elk van ons wegen de 4 dimensies van werk anders door. De ene persoon hecht meer waarde aan plezier terwijl de andere zinvolheid als belangrijkste factor noteert.

Inzicht in jouw eigen 4D BLAUWDruk kan je helpen om de juiste acties te ondernemen om alles uit werk te halen wat eruit te halen valt. Geen Tomorrowland; wel tevredenheid, plezier, engagement en zinvolheid. Beantwoord onderstaande vragen met een cijfer tussen 0 en 10 en krijg een beeld van jouw 4D blauwdruk.

### WERKTEVREDENHEID

**Hoe tevreden ben je over het algemeen over je baan?**  
(0 = extreem ontevreden ; 10 = extreem tevreden)

**In welke mate zijn je werk- en privéleven in balans?**  
(0 = volledig uit balans ; 10 = perfect in balans)

**Hoe tevreden ben je over de beloning die je ontvangt voor je werk (salaris, pensioensparen, etc)?**  
(0 = extreem ontevreden ; 10 = extreem tevreden)

**In welke mate voel jij je (fysiek, sociaal en psychologisch) veilig op het werk?**  
(0 = extreem onveilig ; 10 = perfect veilig)

**In welke mate kan jij je werk veilig en gezond uitvoeren?**  
(0 = extreem onveilig ; 10 = extreem veilig)

.....

Ontdek jouw **tevredenheidscijfer** door bovenstaande antwoorden bij elkaar op te tellen en de uitkomst te delen door 5



## WERKPLEZIER

Van de 10 emoties die ik tijdens een werkdag ervaar zijn er gemiddeld  
De som van beide getallen die je invult moet 10 zijn.

positief

negatief

**Hoe leuk vind je je werk?**

(0 = helemaal niet leuk ; 10 = extreem leuk )

**Hieronder volgt een samengestelde vraag uit 5 delen;**

Hoe vaak heb je je afgelopen week goed gevoeld tijdens het werk?  
(1 = nooit; 5 = de hele tijd)

Heb je op je vorige werkdag geglimlacht of gelachen?  
(0 = nee; 1 = ja)

Heb je op je vorige werkdag plezier gehad met collega's?  
(0 = nee ; 1 = ja)

Heb je op je vorige werkdag iets interessants geleerd?  
(0 = nee ; 1 = ja)

Ben je op je vorige werkdag de hele dag respectvol behandeld?  
(0 = nee ; 1 = ja)

**Tel de 5 bovenstaande cijfers bij elkaar op**

.....

Tel het aantal positieve emoties uit de eerste vraag op bij de twee volgende  
antwoorden en deel de uitkomst door 3 voor jouw **werkplezierenummer**.

## ENGAGEMENT

**Welk cijfer zou jij jouw engagement geven?**

(0 = helemaal geen engagement ; 10 = extreem veel engagement)

**In welke mate kan jij jouw kwaliteiten en talenten inzetten in je baan?**

(0 = helemaal niet ; 10 = absoluut wel)

**Hoe betrokken voel je je bij de organisatie waar je werkt?**

(0 = helemaal niet betrokken ; 10 = extreem betrokken)

**Hoe vaak ervaar jij 'flow' tijdens een gemiddelde werkdag?**

(0 = nooit ; 10 = meestal)

**Hoe vaak krijg jij de kans om talenten te ontplooiën in je baan?**

(0 = nooit ; 10 = meestal)

.....

Ontdek jouw **engagementcijfer** door bovenstaande antwoorden bij elkaar op te tellen en de uitkomst te delen door 5.



## ZINVOLHEID

**Hoe zinvol vind je je baan?**

(0 = zinloos; 10 = extreem zinvol)

**Draagt het werk dat je doet bij tot iets goeds?**

(0 = helemaal niet ; 10 = absoluut wel)

**Heeft je dagdagelijkse werk een maatschappelijke meerwaarde?**

(0 = helemaal niet ; 10 = absoluut wel)

**Levert jouw werk een duidelijk zichtbare bijdrage aan je organisatie/team?**

(0 = helemaal niet; 10 = absoluut wel)

**Vervul jij met je werk een levensdoel?**

(0 = helemaal niet; 10 = absoluut wel)

.....

Ontdek jouw **zinvolheidscijfer** door bovenstaande antwoorden bij elkaar op te tellen en de uitkomst te delen door 5.





## 4D BLAUWDruk

Kijk nog eens een laatste keer naar de cijfers die op de vorige pagina's in de rode vierkanten staan en maak jouw 4D blauwdruk compleet door ze hier alle vier te herhalen. Wat zeggen deze cijfers over jouw werk op dit moment?

- WERKTEVREDENHEID
- WERKPLEZIER
- ENGAGEMENT
- ZINVOLHEID

Wat zeggen deze cijfers over jouw werk op dit moment?