

DE 4D-OEFENING

DRIVERS AND INHIBITORS

Om in te zetten op meer welzijn op het werk, is het belangrijk om te weten welke factoren bijdragen aan je welzijn (de *drivers* of 'wat gaat goed?'). En welke factoren je welzijn op het werk tegenwerken (de *inhibitors* of 'wat kan beter?').

Breng je *drivers* en *inhibitors* in kaart op de volgende pagina door gebruik te maken van de **lijst met factoren** (ook wel 'bronnen' genoemd) die bijdragen aan de vier dimensies van welzijn (zie hieronder). Kies voor elke dimensie 3 factoren die bijdragen aan je welzijn en 3 factoren die beter kunnen.

01

TEVREDENHEID

- Veilig en gezond werk
- Evenwicht werk en privé
- Rechtvaardig loon
- Afwisseling in taken
- Tijd om taken af te ronden
- Ondersteuning van collega's
- Baanzekerheid
- Perspectief
- Controle over werkritme
- Controle over deadlines en doelen

02

PLEZIER

- Plezante sfeer
- Betekenisvolle relaties
- Doen wat je graag doet
- Vrij van hinderlijke neventaken
- Waardering voor wat je doet
- Waardering voor wie je bent
- Hoopvolle toekomstvisie
- Goed voorbeeldgedrag
- Aangename werkomgeving
- Management dat positieve gevoelens uit

03

ENGAGEMENT

- Uitdagende doelen
- Kunnen inzetten van sterktes
- Verantwoordelijkheid
- Groeikansen
- Werkeisen
- Rolduidelijkheid
- Inspirerende relaties
- Complex werk
- Stimulerend leiderschap
- Kansen om talenten te ontplooien

04

ZINVOLHEID

- Zichtbare vooruitgang
- Waardering voor bijdrage
- Duidelijk zichtbare bijdrage
- Zinvolle taken
- Duidelijke bestaansredenen
- Maatschappelijk doel
- Beklijvend verhaal
- Zinvolle langetermijn doelen
- Duidelijke missie en visie
- Zicht op het eindproduct en/of service

	DRIVERS WAT GAAT ER GOED?	INHIBITORS WAT KAN ER BETER?
»» TEVREDENHEID		
»» PLEZIER		
»» ENGAGEMENT		
»» ZINVOLHEID		