



GESPREKSKAARTEN MET VRAGEN PER STAP

Kaart 1	Bewustwording	<ul style="list-style-type: none">o Wat is voor jou werkdruk?o In hoeverre heb je last van werkdruk? Waar en wanneer?o In hoeverre heb je negatieve gevolgen van werkdruk?o Wat is voor jou werkplezier?o In hoeverre geniet je van werkplezier? Waar en wanneer?o In hoeverre heb je positieve gevolgen van werkplezier?o Is er iets wat je anders wenst? Wat zou je willen bereiken?
Kaart 2	Inzicht	<ul style="list-style-type: none">o Waar komt je werkdruk vandaan? Welke energievreters ervaar je?o Zijn er veel energievreters? <p>Maak er dan eens een mind-map van. Hoe zwaarder ze wegen, hoe groter je ze schrijft. Je kunt ze ook in een top 5 of top 10 zetten.</p> <ul style="list-style-type: none">o Waar komt je werkplezier vandaan? Welke energiegevers ervaar je?o Ook je energiegevers kun je in een mind-map of top 5 of 10 weergeven, zodat je een goed overzicht krijgt.
Kaart 3	Inzicht verdiepen	<ul style="list-style-type: none">o In hoeverre heb je invloed op de energievreters? Welke ervan zou je kunnen veranderen? Welke een beetje, welke niet?o In hoeverre heb je invloed op de energiegevers? Welke ervan zou je kunnen veranderen? Welke een beetje, welke niet?o Wat heb je al eerder aan je energievreters gedaan? Wat ging daar goed in? Wat lukte niet? Hoe kwam dat? Wat heb je geleerd in wat wel en niet werkt?o Wat heb je al eerder aan je energiegevers gedaan? Wat ging daar goed in? Wat lukte niet? Hoe kwam dat? Wat heb je geleerd in wat wel en niet werkt?o Hoe gaan anderen met dezelfde energievreters om? Wat zou je daar van kunnen leren?o Stel, er gaat niks veranderen aan de energievreters/gevers. Wat is daar dan het voordeel van?
Kaart 4	Maatregelen bedenken	<ul style="list-style-type: none">o Wat zou je allemaal (nog meer) kunnen doen om je energievreters te verminderen? En wat kan je allemaal doen om je energiegevers te vergroten?o Welke energievreters wil je aanpakken? Welke wil je loslaten/aanvaarden? Als je ze loslaat, wat ga je dan niet meer doen? En wat ga je dan wél doen?o Als je weinig ideeën hebt: wie zou je om ideeën kunnen vragen wat je in jouw situatie kan doen?
Kaart 5	Maatregelen invoeren en doorzetten	<ul style="list-style-type: none">o Wat ga je doen? Wanneer? Met wie? Hoe?o Wat ga je doen om er een gewoonte van te maken? Hoe zorg je dat je de maatregelen tenminste 6 weken volhoudt?o Als je moeite hebt met kiezen: wat vind je de moeite waard om als experiment te proberen?
Kaart 6	Maatregelen evalueren	<ul style="list-style-type: none">o Wanneer ga je na of je het gewenste effect bereikt? Met wie bespreek je dat?



Stichting Sociaal Fonds
Huisartsenzorg

		o Wanneer vind je een maatregel een succes? En hoe ga je je successen vieren?
--	--	---