**Je eigen 10-stappenplan**

Toelichting: Verminderen van ongezonde werkdruk is maatwerk. Wat het beste werkt, is wat het beste bij jou past. Dit invulformulier met allerlei vragen helpt je hierbij. Door het in te vullen krijg je inzicht én overzicht.

1. Wat zijn jouw energievreters? Waar krijg jij ongezonde werkdruk van?

* ..
* ..
* ..
* ..

1. Wat zijn jouw energiegevers? Waar krijg jij werkplezier van?

* ..
* ..
* ..
* ..

1. Wat zijn jouw signalen van ongezonde werkdruk?

* ..
* ..
* ..
* ..

1. Waarom wil je minder werkdruk en meer werkplezier?

* ..
* ..
* ..
* ..

1. Wat kun je doen om je energievreters te verminderen? Je ongezonde werkdruk te verminderen?

* ..
* ..
* ..

1. Welke energievreters heb je geen invloed op en wil je aanvaarden en loslaten?
   * .
   * .
   * .
   * .
2. Wat kun je doen om meer energiegevers te krijgen? Je werkplezier te vergroten?

* ..
* ..
* ..
* ..

1. Wat kan je doen om je batterij opgeladen te houden?
   * .
   * .
   * .
   * .
   * .
2. Bespreek de stappen hiervoor met je leidinggevende en pas waar nodig aan. Bedenk wie je nog meer kan helpen, met wie ga je nog meer in gesprek?

* ..
* ..
* .

1. Wat ga je wanneer doen?

* ..
* .
* .
* ..