

# Vitalogisch®

Maakt van vitaliteit een prioriteit



## P.E.P. WERKGELUK SCAN



# P.E.P.

## WERKGELUK SCAN

De onderstaande vragenlijst is gebaseerd op de drie cruciale onderdelen van werkgeluk. Vanuit Vitalogisch perspectief is het belang van werkgeluk gekoppeld aan de energiebronnen van de vitaliteitsschijf van vijf. Met deze vitaliteitsschijf zetten we het vliegwiel in gang waarmee je werkgeluk kunt creëren. Hiermee kun je een mooie invulling geven aan de drie onderstaande cruciale onderdelen voor werkgeluk:



**PASSIE EN PLEZIER**



**ENERGIE EN AUTONOMIE**



**PRESTATIES EN ERKENNING**

### UITLEG

Ben jij ook benieuwd naar je P.E.P. score? Geef dan met behulp van onderstaande schaal aan in welke mate de uitspraken van toepassing zijn. Het is belangrijk om de uitspraken eerlijk en zo intuïtief mogelijk te beantwoorden en er niet al te diep over na te denken.

**Antwoord de stellingen in de vragenlijst met:**

- 1 = helemaal niet mee eens**
- 2 = niet mee eens**
- 3 = geen mening**
- 4 = mee eens**
- 5 = helemaal mee eens**

# VRAGENLIJST 1/3



## PASSIE EN PLEZIER:

VUL IN

① helemaal niet mee eens ② niet mee eens ③ geen mening ④ mee eens ⑤ helemaal mee eens (Cijfer 1 tot 5)

1. Ik ben trots op mijn werk	<input type="text"/>
2. Ik heb veel plezier in mijn werk	<input type="text"/>
3. Mijn werkzaamheden geven mij veel voldoening	<input type="text"/>
4. Mijn huidige baan is ideaal voor mij	<input type="text"/>
5. Ik zie duidelijk het belang van mijn werk en mijn taken in	<input type="text"/>
6. Ik hoef praktisch nooit werkzaamheden te doen die ik niet leuk vind	<input type="text"/>
7. Ik vertel anderen graag over mijn werk	<input type="text"/>
8. De organisatiecultuur bevalt mij prima	<input type="text"/>
9. Ik heb affiniteit met de producten of diensten van mijn organisatie	<input type="text"/>
10. Ik kan in deze baan een zinvolle bijdrage leveren	<input type="text"/>
<b>Totaal aantal punten</b>	<b>0</b>

# VRAGENLIJST 2/3



## ENERGIE EN AUTONOMIE:

VUL IN

1 helemaal niet mee eens 2 niet mee eens 3 geen mening 4 mee eens 5 helemaal mee eens (Cijfer 1 tot 5)

1. Ik sta 's ochtends energiek op	<input type="text"/>
2. Het werktempo is goed voor mij	<input type="text"/>
3. Ik geef duidelijk mijn wensen aan en zeg 'nee' als ik vol zit	<input type="text"/>
4. Ik ben blij met de (hoeveelheid) uren die ik werk	<input type="text"/>
5. Ik ervaar voldoende vrijheid in mijn functie	<input type="text"/>
6. De werkdruk ervaar ik als regelmatig en behapbaar	<input type="text"/>
7. Ik ervaar weinig tot geen stress in mijn huidige functie	<input type="text"/>
8. Ik hoef weinig tot nooit over te werken	<input type="text"/>
9. Ik heb voldoende tijd en energie over voor mijn privéleven	<input type="text"/>
10. Ik meld me zelden ziek	<input type="text"/>
<b>Totaal aantal punten</b>	<b>0</b>

# VRAGENLIJST 3/3



## PRESTATIES EN ERKENNING:

VUL IN

1 helemaal niet mee eens 2 niet mee eens 3 geen mening 4 mee eens 5 helemaal mee eens (Cijfer 1 tot 5)

1. Ik ben tevreden met wat ik verdien	<input type="text"/>
2. De onderlinge verhoudingen zijn goed	<input type="text"/>
3. De onderlinge communicatie verloopt soepel	<input type="text"/>
4. Ik werk heel hard en dat wordt gezien	<input type="text"/>
5. Er zijn voldoende mogelijkheden voor persoonlijke ontwikkeling	<input type="text"/>
6. Er is veel onderlinge ondersteuning onder medewerkers	<input type="text"/>
7. Het is me duidelijk wat er van me verwacht wordt	<input type="text"/>
8. Er is op mijn werk veel aandacht voor doorleren en ontwikkeling	<input type="text"/>
9. Ik ben assertief en pak de kansen die zich voordoen	<input type="text"/>
10. Ik krijg voldoende groeikansen binnen deze organisatie	<input type="text"/>
<b>Totaal aantal punten</b>	<b>0</b>

# JOUW SCORE

	PASSIE EN PLEZIER:	0
	ENERGIE EN AUTONOMIE:	0
	PRESTATIES EN ERKENNING:	0
TOTAAL:		0

## UITLEG TOTAALSCORE

### 115 punten of hoger

Gefeliciteerd! Je scoort een goed. Het zit met jouw werkgeluk wel snor.

### Tussen de 90 en 114 punten

Dan ervaar je jouw werkgeluk als een voldoende. Door een onderdeel aan te pakken, kun je al snel meer werkgeluk creëren.

### 89 punten of lager

Dan ervaar je jouw werkgeluk als onvoldoende. Het is tijd voor een goed gesprek met een vitaloog om samen te kijken naar hoe jij jouw werkgeluk positief kunt beïnvloeden.

## UITLEG ONDERDEELSCORE

### Op welk onderdeel heb jij een voldoende gescoord (30 punten of hoger) en gaat het goed?

Op welk onderdeel zou je willen verbeteren en wat heb je daarvoor nodig?

### Op welk onderdeel scoor jij matig (25-29 punten)?

Dan is het interessant om te onderzoeken wat jij eraan kunt doen om verbetering te realiseren en te bedenken wat je daarbij nodig hebt.

### Scoor jij op één van de onderdelen 24 of minder punten?

Dan kan het je helpen om te onderzoeken wat jij nodig hebt om makkelijker werkgeluk te ervaren op dat onderdeel.

### Scoor jij op 2 of 3 onderdelen 24 of minder punten?

Dan ben je gebaat bij een goed gesprek met een vitaloog over wat jij nodig hebt en kunt doen om meer werkgeluk te ervaren en te creëren.

**Hopelijk krijg je door de uitslag van de scan al een goede indicatie van wat je nodig hebt om meer werkgeluk te ervaren.**

Welk onderdeel heeft NU jouw aandacht nodig?

PRINT