

Werkenergie Kompas

Gesprekskaarten voor leidinggevenden om werkenergie, balans, groei, motivatie en samenwerking op een veilige en werkgerichte manier bespreekbaar te maken.



Werkenergie Kompas

Werkenergie ontstaat wanneer mensen hun talenten kunnen gebruiken, zich gezien voelen, balans ervaren en kunnen werken in een omgeving die hen ondersteunt.

Toch ontstaat een goed gesprek over werk niet altijd vanzelf. Soms is het lastig om te bepalen waar je begint, welke vraag helpt of hoe je bespreekbaar maakt wat er echt speelt.

Het Werkenergie Kompas geeft richting aan dat gesprek. Niet als checklist, maar als startpunt om stil te staan bij energie, werkplezier, ontwikkeling en samenwerking. Over wat goed gaat, waar iets knelt en wat iemand nodig heeft om goed en gezond te blijven werken.

Het Werkenergie Kompas bestaat uit vijf gesprekskaarten. Elke kaart belicht een ander onderdeel van werkenergie. Kies het thema dat op dat moment het meest relevant is, of laat de medewerker zelf een kaart kiezen.

Gebruik de vragen als opening, luister goed door en sluit af met een concrete vervolgstap.

Bij signalen van ernstige overbelasting, verzuimrisico, onveiligheid of gezondheidsklachten: ga niet zelf diagnosticeren of oplossen, maar betrek HR, arbodienst, vertrouwenspersoon of een andere externe partij volgens de interne afspraken.

De 5 gesprekskaarten

1



Energie & balans

Hoe gaat het met je werkenergie, en wat helpt om het werk vol te houden?

2



Talent & groei

Waar ben je goed in, wat geeft energie en wat wil je als volgende stap leren?

3



Waarden & motivatie

Wat vind je belangrijk, waar wil je aan bijdragen, wat schuurt?

4



Samenwerking & omgeving

Hoe ervaar je het team, de leiding, cultuur, autonomie en werkdruk?

5



Buitenwereld & omstandigheden

Wat heeft invloed op je werkenergie, en wat is nodig om het werk haalbaar te houden?



Zo gebruik je het Kompas

1. Kies een thema dat nu het meest relevant is.

2. Kies één of enkele vragen als startpunt, niet als checklist.

3. De medewerker bepaalt zelf wat hij of zij wil delen.

4. Luister, vat samen en vraag door.

5. Sluit af met een concrete vervolgstap.

Leg alleen de concrete werkafpraak vast. Leg geen medische informatie, diagnoses, klachten of privé-inhoud vast, ook niet als de medewerker die zelf deelt.

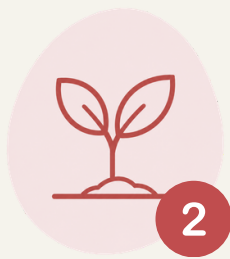


Energie & balans

Hoe gaat het met je werkenergie, en wat helpt om het werk vol te houden?

Gebruik deze kaart als iemand veel druk ervaart, moe is of juist wil vasthouden wat goed werkt. Vraag: hoe gaat het, wat kost energie, wat helpt om op te laden en welke steun of aanpassing is nu nodig? Houd het werkgericht.

- Waar merk je aan dat je goed in je energie zit?
- Wat kost je op dit moment meer energie dan je zou willen?
- Wat helpt jou om gedurende de dag op te laden?
- Hoeveel ruimte ervaar je op dit moment om je werk goed vol te houden?
- Zijn er werkafspraken die kunnen helpen om het werk beter vol te houden?
- Wat zou er mogen veranderen om met meer rust te werken?
- Waar heb je op dit moment steun bij nodig?
- Wat wil je graag behouden omdat het goed voor je werkt?



Talent & groei

Waar ben je goed in, wat geeft energie en wat wil je als volgende stap leren?

Gebruik deze kaart om talent beter te benutten. Vraag: bij welke taken komt iemand het best tot zijn of haar recht, welke werkzaamheden geven energie, wat wil iemand vaker doen en wat is een logische volgende stap in de ontwikkeling? Kies liever één haalbaar ontwikkelpunt dan een lange lijst met wensen.

- Bij welke taken voel jij je het meest op je plek?
- Wanneer vergeet je de tijd tijdens je werk?
- Welke kwaliteiten van jou worden nu goed benut?
- Welke kwaliteit blijft nog te vaak onzichtbaar?
- Wat zou je graag beter in willen worden?
- Welke stap in je ontwikkeling voelt logisch voor de komende periode?
- Waar ben je nieuwsgierig naar?
- Welke werkzaamheden zou je graag vaker doen?
- Zijn er bepaalde cursussen of opleidingen waar je enthousiast van wordt?

**3**

Waarden & motivatie

Wat vind je belangrijk, waar wil je aan bijdragen, wat schuurt?

Gebruik deze kaart als de motivatie terugloopt of als iemand merkt dat werk wringt. Vraag: wat is voor jou belangrijk in je werk, wanneer voelt werk zinvol, waar schuurt het nu en wat heb je nodig om met meer overtuiging of plezier te werken? Maak het concreet met voorbeelden uit het dagelijks werk.

- Wanneer voelt werk voor jou zinvol?
- Waar wil jij met je werk aan bijdragen?
- Welke waarden zijn voor jou belangrijk in samenwerking?
- Wanneer voel jij je gezien of gewaardeerd?
- Waar merk je dat het werk minder goed aansluit bij wat jij belangrijk vindt?
- Wat heb je nodig om op een manier te werken die bij je past?
- Waar word jij enthousiast van als je denkt aan de toekomst?
- Wat mogen collega's absoluut van jou verwachten?



Samenwerking & omgeving

Hoe ervaar je het team, de leiding, cultuur, autonomie en werkdruk?

Gebruik deze kaart als er spanning is in samenwerking, afstemming of als er werkdruk speelt. Vraag: wat gaat goed, waar is meer duidelijkheid nodig, waar is meer ruimte of steun nodig, en welke verandering zou de werkdag merkbaar beter maken? Houd de focus op wat in de dagelijkse praktijk te verbeteren is.

- Hoe ervaar je de samenwerking binnen het team?
- Wat gaat er goed in de manier waarop we met elkaar werken?
- Waar kunnen we als team makkelijker, duidelijker of eerlijker in worden?
- Krijg je genoeg ruimte om je werk op jouw manier goed te doen?
- Waar heb je meer duidelijkheid over nodig?
- Hoe ervaar je de communicatie vanuit leiding of organisatie?
- Wat helpt jou om je verbonden te voelen met collega's?
- Welke verandering zou jouw werkdag merkbaar beter maken?



Buitenwereld & omstandigheden

Wat heeft invloed op je werkenergie, en wat is nodig om het werk haalbaar te houden?

Gebruik deze kaart voorzichtig en alleen als de medewerker daar ruimte voor voelt. Privé-informatie hoeft niet gedeeld te worden. Vraag niet door op de inhoud van de privésituatie, maar bespreek alleen wat nodig is om het werk werkbaar te houden.

- Zijn er omstandigheden waar we in je werk rekening mee kunnen houden, zonder dat je daar inhoudelijk op hoeft in te gaan?
- Wat helpt jou om je werk haalbaar te houden als er buiten het werk veel speelt?
- Wat heb je van ons nodig om je werk op een passende manier te kunnen blijven doen?
- Welke praktische aanpassing of afspraak zou tijdelijk kunnen helpen?