



# werk energie analyse®

voor meer energie en werkplezier

## Werkenergieanalyse®

### Hoe bevlogen ben jij in je werk?

#### Herken je dit?

Een groot deel van onze tijd zijn we aan het werk. Dat kost energie, maar als het goed is krijg je ook energie van je werk. Heb jij een goede energiebalans, of merk je de laatste tijd dat je te veel vermoeid bent en ervaar je voornamelijk spanning in je werk? Of zoek je juist meer uitdaging in je werk en wil je jezelf verder ontwikkelen, waarbij je de regie in eigen hand wil nemen?

#### De Werkenergieanalyse® helpt je om dit mogelijk te maken

De Werkenergieanalyse® is een uniek en pragmatisch instrument om je bevlogenheid in kaart te brengen en inzicht te krijgen waar je wel en geen invloed op hebt om je bevlogenheid te verbeteren. Het is gebaseerd op het bevlogenheidsonderzoek van Arnold Bakker (Job Demand Resource model) en steunt op vier pijlers van duurzame inzetbaarheid, namelijk:

- ✓ Betrokkenheid
- ✓ Goede arbeidsverhouding
- ✓ Gezondheid
- ✓ Ontwikkeling

#### Hoe werkt het?

De Werkenergieanalyse® is een analyse-instrument dat eenvoudig online kan worden ingevuld. Je krijgt inzicht in jouw energie- en stressbronnen op zowel organisatie- als functieniveau. Dit wordt visueel weergegeven in een persoonlijke rapportage die je vervolgens bespreekt met een onafhankelijke coach, waardoor vertrouwelijkheid is gegarandeerd. Je ontdekt op welke aspecten jij wel of geen invloed hebt, waardoor je weet welke toekomstige acties voor jou effectief zijn. Samen met de coach maak je een persoonlijk prioriteitenplan, zodat je daarna direct en doelgericht aan de slag kunt gaan.

Enkele reacties:

*“De Werkenergieanalyse heeft mijn onderbuikgevoel concreet gemaakt en heeft mij inzicht gegeven in waar ik energie van krijg. Het nabespreken van de analyse met mijn coach helpt om met een ander perspectief naar mijn werk te kijken, actieplannen te maken en uiteindelijk hoe ik meer plezier uit mijn werk kan halen.”*

*“Ik heb als manager bij de TU Delft zelf de Werkenergieanalyse gedaan net als diverse medewerkers van mijn afdeling. Met een inspanning van een uur ligt alle benodigde informatie op tafel en in een open en veilige sfeer wordt tijdens het gesprek helder wat je wensen zijn en kan je doelgericht met bijvoorbeeld je leidinggevende in gesprek. Ik heb bij mijzelf en bij mijn medewerkers gezien dat deze analyse geholpen heeft bij het maken van keuzes in het werk en het pakken van de regie daarop”*

*“Wanneer je een kwalitatieve goede analyse wilt in een relatief korte tijd, is dit echt een aanrader!”*

De Werkenergieanalyse® ondersteunt je bij het zelfverzekerd en doelgericht sturen van jouw carrière. Want alleen werk dat bij je past geeft steeds weer plezier, energie en voldoening! Haal het beste uit jezelf! Daar pluk je niet alleen op je werk maar ook in je privéleven de vruchten van!

### Mensen bepalen het succes van de organisatie

Wij helpen organisaties in te spelen op nieuwe ontwikkelingen en uitdagingen door het potentieel van hun medewerkers optimaal te benutten.

#### Meer informatie?

Elise Goosens: 06-30970335 [elise@di-katalysator.nl](mailto:elise@di-katalysator.nl)  
Marese Dijken: 06-57640067 [marese@di-katalysator.nl](mailto:marese@di-katalysator.nl)

