

FITOAL 050

MIJN WERKVERMOGEN

WERKEN BIJ 050

MIJN WERKPLEZIER

HET BALKON

MIJN KENNIS & KUNDE

MIJN GEZONDHEID

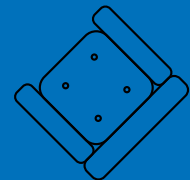
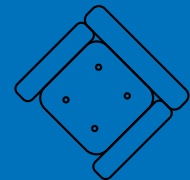
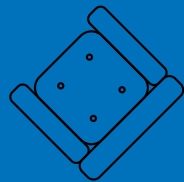
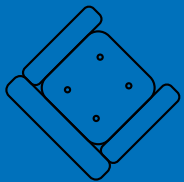
## FYSIEKE BALANS

- Kan je je werk fysiek goed volhouden?
- Zo nee: wat maakt dat je dat niet lukt ?  
Zo ja: doe je daar zelf iets voor?
- Hoe zie je de fysieke belasting over een aantal jaren?
- Is er een balans in staan/zitten?

# M I J N G E Z O N D H E I D

## MENTALE BALANS

- Wat maakt dat je plezier hebt in je werk?
- Hoe zit je in je vel?
- Hoe zie jij je balans tussen inspanning en ontspanning?
- Verleen je mantelzorg?



## KENNIS EN VAARDIGHEDEN

- Zijn je kennis en vaardigheden nog toereikend voor de functie?
- Welke vaardigheden heb je maar worden nu onvoldoende benut?

- Welke cursus/opleiding zou je willen volgen?

## ONTWIKKELING EN KANSEN

- Zie je belemmeringen om door te werken in je functie? Welke zijn dat?
- Wat verwacht je van je werkgever en wat kun je zelf doen?
- Hoe zorg je dat je jouw werk goed kan (blijven) doen?

# M I J N K E N N I S & K U N D E

## TALENTEN EN KWALITEITEN

- Zijn er talenten die je wel gebruikt in je vrije tijd (hobby's en nevenactiviteiten) en kun je deze ook inzetten in je werk?
- Wil je onderzoeken welke talenten/kwaliteiten je hebt die je kunt inzetten in je werk?
- Welke talenten heb je en benut je die voldoende in je werk?

## VERANDERINGEN

- Hoe ziet jouw baan er over 3 tot 5 jaar uit?
- Welke veranderingen verwacht je in je werk en hoe bereid je je daarop voor?
- Kun en wil je je huidige werk tot aan je pensioen volhouden?
- Als je baan ophoudt te bestaan, wat zou je dan willen doen?

## SFEER

- Is er tijd voor ontspanning met je collega's?
- Kun je op je werk zeggen wat je vindt?

- Heb je leuke collega's, en waar blijkt dat uit?
- Ga je met plezier naar je werk?

## MOTIVATIE

- Wat is het leukste onderdeel van je werk? En wat is het minst leuke?
- Wat is jouw droombaan?
- Waardoor word jij gemotiveerd in jouw werk?

# M I J N W E R K P L E Z I E R

## SAMENWERKING

- Hebben jij en je collega's dezelfde koers voor ogen?
- Houden jij en je collega's zich aan de afspraken?
- Kun je bij je collega's terecht voor ondersteuning?
- Hoe kan er nog beter worden samengewerkt binnen je team?

## WAARDEN EN NORMEN (GEDRAG)

- Zijn er tijdens je werk wel eens grenzen overschreden?
- Ervaar je erkenning in je werk?
- Kun jij jezelf zijn op het werk?

## BALKON

- Kun je werk en privéleven goed combineren?

- Wat zijn je toekomstdromen?

TERUG

TERUG

## ARBEIDSOMSTANDIGHEDEN

- Zijn er voldoende hulpmiddelen om veilig te kunnen werken?
- Kun je je voldoende concentreren op je werkplek?
- Voel je je fysiek en mentaal veilig binnen je werk?

## LEIDERSCHAP

- Wat verwacht je van jouw leidinggevende?
- Weet jouw leidinggevende waar je wel/geen energie van krijgt?
- Hoe ervaar je de samenwerking met je leidinggevende?

# WERKEN BIJ 050

## FUNCTIE-INHOUD

- Hoe staat het met de werkdruk?
- Word je gestimuleerd om je te ontwikkelen in jouw loopbaan/functie?
- Wat heb je nodig van je werkgever om je werk goed te kunnen (blijven) doen?
- Heb je ideeën over hoe jouw werk efficiënter/slimmer kan worden ingericht?

## RESULTATEN & VERWACHTINGEN

- Hoe geef je de missie en visie van de gemeente Groningen vorm in je werk?
- Aan wie leg je verantwoording af?
- Zijn er duidelijke afspraken over het wat, hoe en wanneer van je werk?
- Krijg je voldoende waardering?