



**werk
energie
analyse**[®]
voor meer energie en werkplezier



Werkenergieanalyse is gebaseerd op:

- Positieve psychologie
- Bevlogenheidsonderzoek door Arnold Bakker Erasmus Universiteit Rotterdam (10.000 mensen)
- Flow door Mihaly Csikszentmihalyi
- 7 Eigenschappen van Covey
- 80/20 regel Pareto

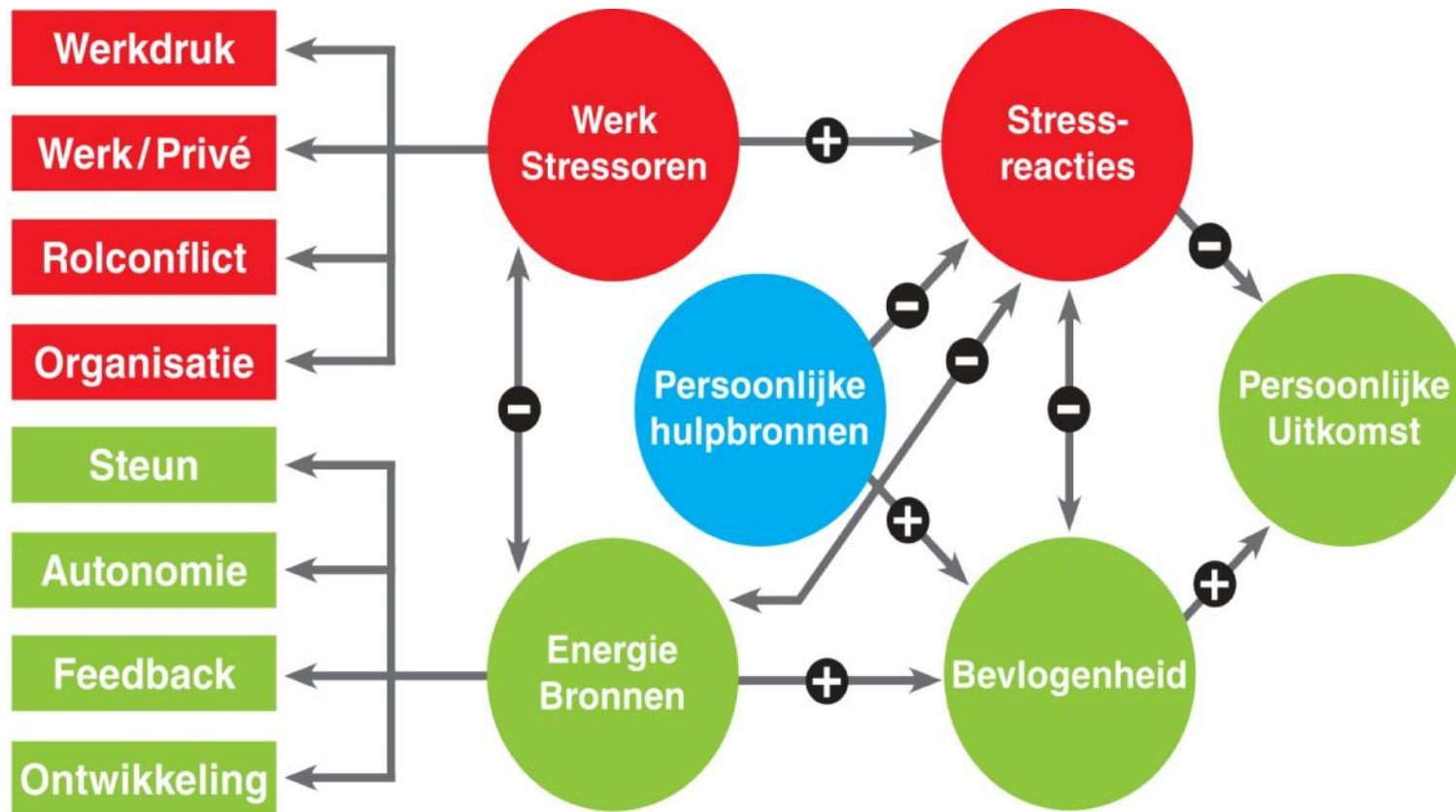


**werk
energie
analyse**[®]
voor meer energie en werkplezier

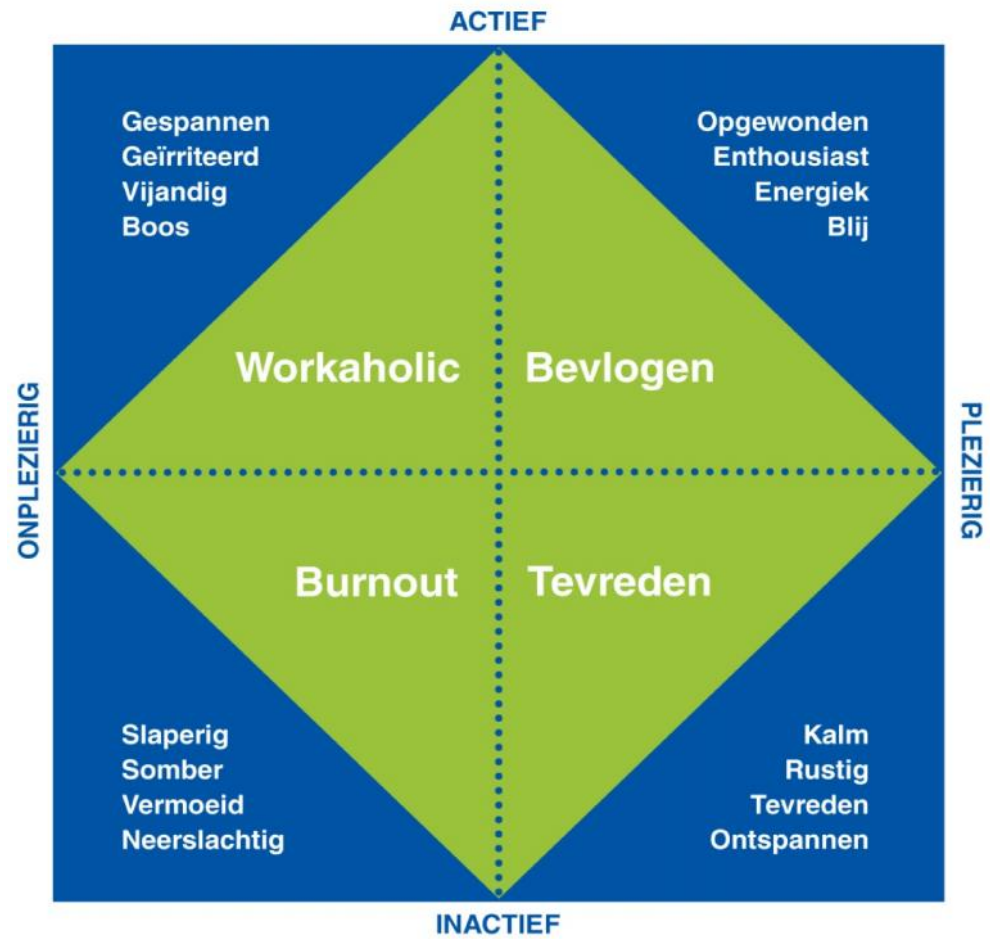


Definitie van bevlogenheid:

- Toewijding: (vraag 1-3)
sterke betrokkenheid bij het werk en de organisatie
- Vitaliteit: (vraag 4-6)
het bruisen van energie, zich sterk en fit voelen
- Absorptie/betrokkenheid: (vraag 7-9)
op een plezierige wijze opgaan in het werk



JobDemands-Resources model Arnold Bakker (JD-R model)



De circumplex van welbevinden, Naar Russell 2003

Waar valt nog VEEL WINST te behalen?



Overzicht -> Inzicht-> Uitzicht

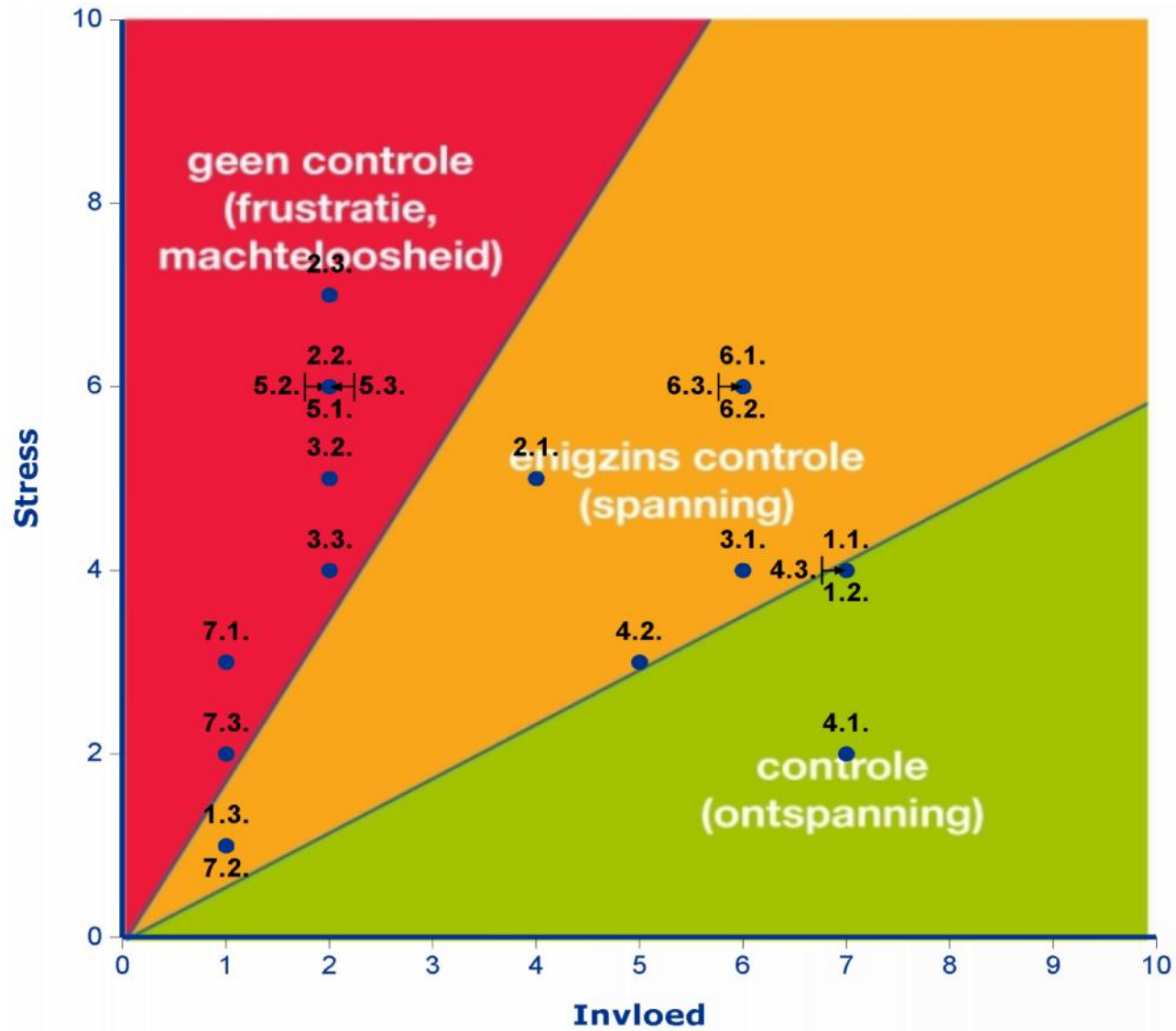
- verbanden zien
- oplossingsgericht
- prioriteitenplan



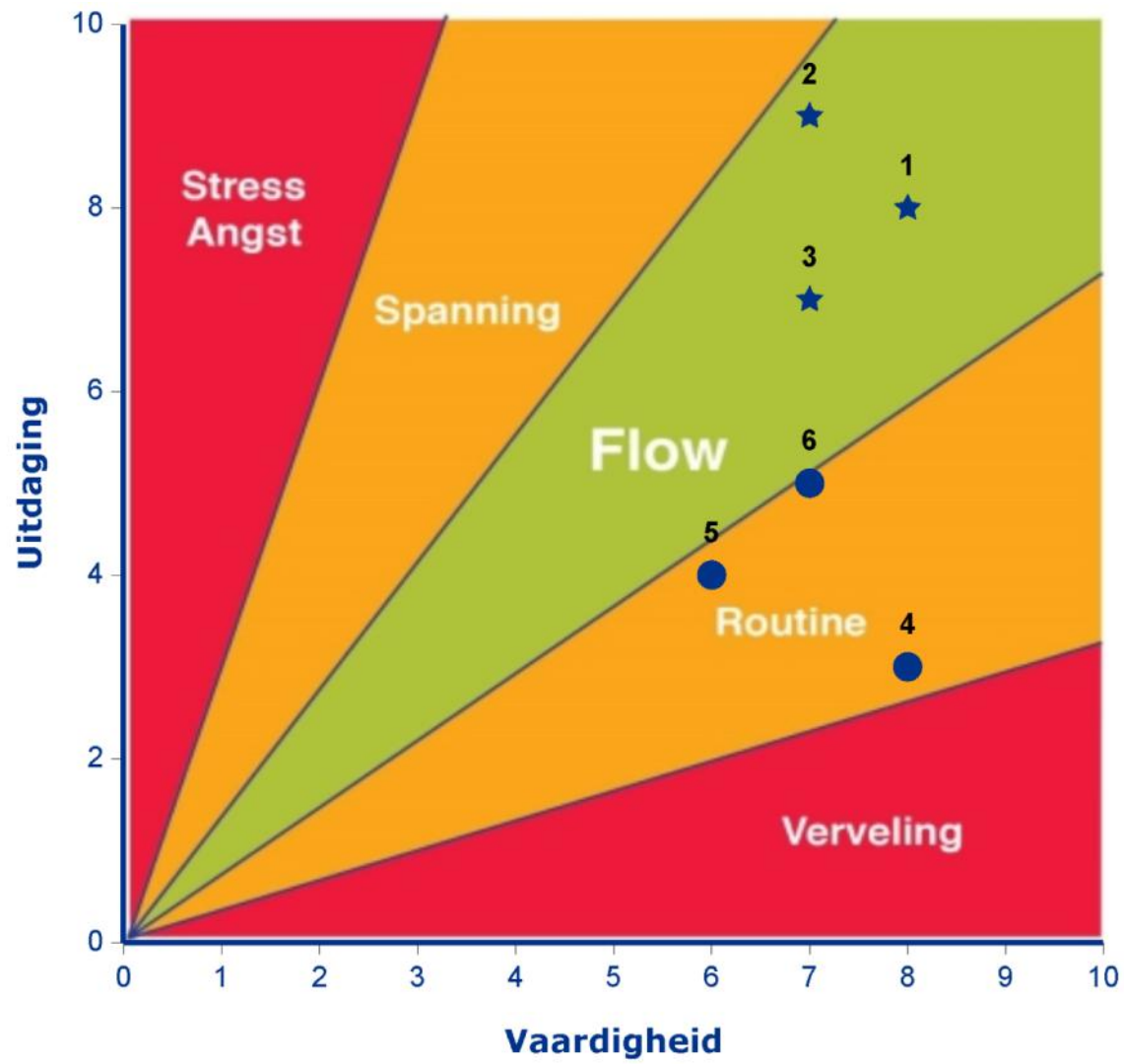
**werkbeleving op:
organisatie- en
functieniveau**

- mate van bevoegenheid
- energie- en stressbronnen
- inzicht eigen invloed
- persoonlijke hulpbronnen
- zingeving en zelfreflectie

Grafiek: inzicht in stress en invloed



Grafiek: persoonlijke flow





**werk
energie
analyse**[®]
voor meer energie en werkplezier



Loopbaanadvies & Coaching

Werkenergieanalyse in te zetten voor:

- Voorbereiding op persoonlijk ontwikkelgesprek
- Niet optimaal functioneren (of zieke) werknemer
- Formuleren ontwikkelings- en opleidingsbehoefte
- Keuze willen maken om wel of niet te blijven
- Als terugblik op "oude" functie bij outplacement
- Als nulmeting voor optimalisatie teamprestatie