

Mijn Jobcrafting werkboek

KU LEUVEN

ESF
INVESTEERT IN
JOUW TOEKOMST



Europese Unie



Vlaanderen
is werk

 **idewe**

Oefening 1: Een overzicht van jouw job

Wat zijn jouw kerntaken?

Schrijf 8-12 taken op die voor jouw job belangrijk zijn	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

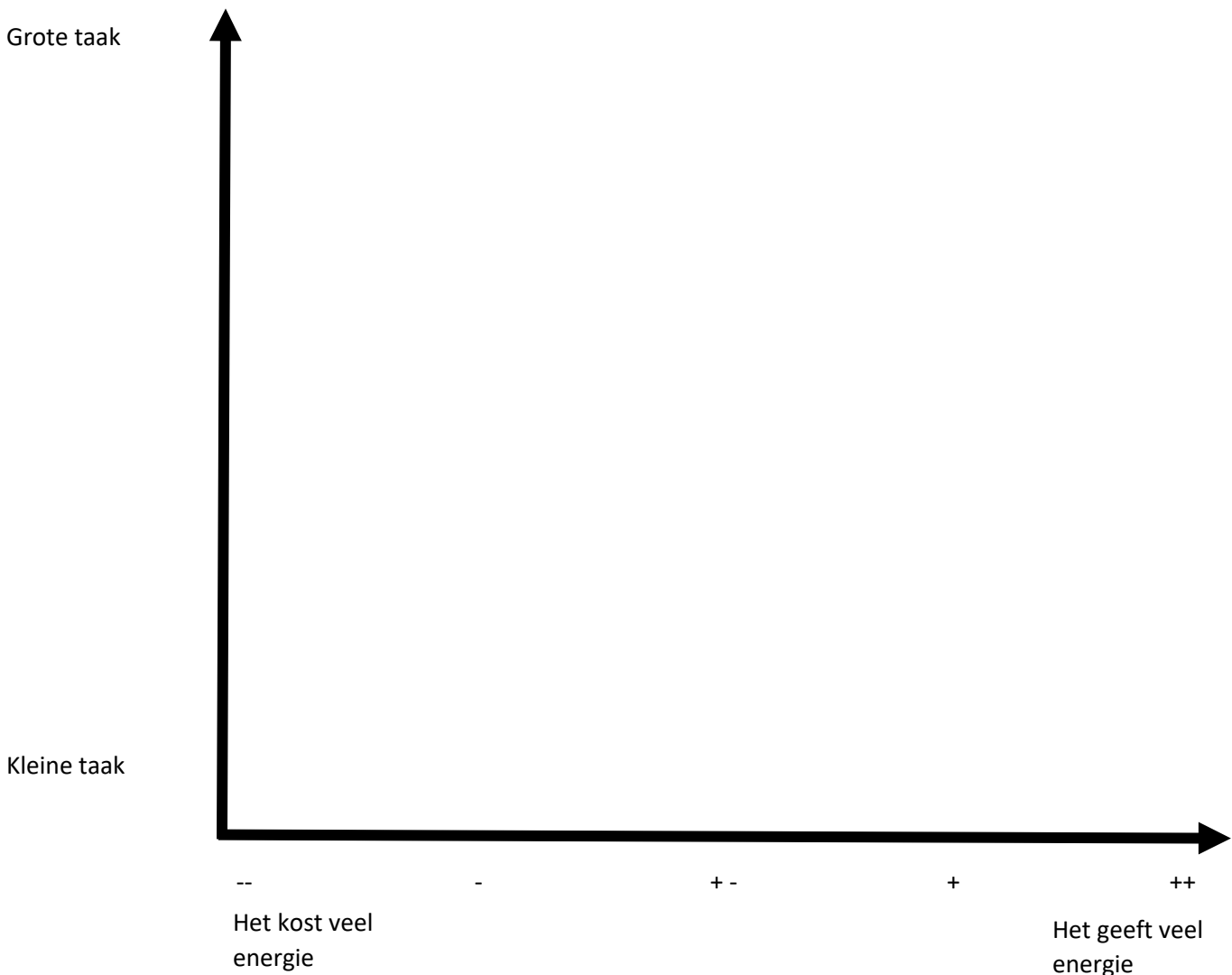


Rangschik ze van groot naar klein		
	Belang	Energie (++/ +/ + -/ -)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		



Oefening 2: Hoe energie-gevend is jouw job?

Zet jouw taken in de onderstaande grafiek. Op de verticale as rangschik je jouw taken van groot naar klein, zoals je deed in oefening 1. Op de horizontale as zet je de hoeveelheid energie die je van deze taken krijgt of de hoeveelheid energie die afneemt. Als een taak jou veel energie kost, plaats je dit aan de linkerkant, als het jou energie geeft, plaats je het aan de rechterkant. Probeer het genuanceerd te maken, zodat je meest energie gevende taak helemaal rechts staat, en je tweede meest energie gevende taak iets meer naar het midden.



Oefening 3: Jouw persoonlijk profiel

Energie-gevers

Sterktes, behoeften en interesses verschillen van persoon tot persoon. Dat betekent dat iedereen zijn job een beetje anders kan vormgeven. Probeer twee of drie aspecten op te sommen die deze energiegevers voor jou kunnen identificeren. Om jou te helpen, kun je de vragen onder elke energiegever beantwoorden.



<ul style="list-style-type: none"> - Voor welke taken vragen jouw collega's jouw expertise? - Welke vaardigheid of kennis maakt jou uniek in jouw team? - Wat omschrijven anderen als jouw sterktes? 	<ul style="list-style-type: none"> - Wat zou je missen als je deze job niet meer zou doen? - Wat maakt jou echt gelukkig in deze job? - Wat geeft jou voldoening in deze job? 	<ul style="list-style-type: none"> - Wat vind je het meest interessant in jouw job? - Wat is de grootste uitdaging in jouw job? - Wanneer vergeet je de tijd op het werk (of in jouw vrije tijd?)
1)	1)	1)
2)	2)	2)
3)	3)	3)

Energievreter

Naast onze energie-gevers heeft elke job bepaalde aspecten die het minder prettig en energiek maken. Deze energievreter kunnen emotioneel, fysiek of cognitief zijn. Probeer twee of drie aspecten op te sommen die deze energievreter voor jou identificeren. Om jou te helpen, kun je de vragen onder elke energievreter beantwoorden.



<ul style="list-style-type: none"> - Wat kan jou boos maken tijdens jouw werk? - Welke onderwerpen kunnen voor jou conflicten veroorzaken op het werk? - Wat maakt jou verdrietig of emotioneel op het werk? 	<ul style="list-style-type: none"> - Welke lichamelijke klachten verhinderen jou om jouw werk goed te doen? - Zijn er gezondheidsredenen waardoor jouw werktempo vertraagt? - Wanneer is jouw job fysiek zwaar? 	<ul style="list-style-type: none"> - Wat vind je moeilijk in jouw werk? - Wanneer is jouw baan saai of vervelend? - Op welke momenten / gelegenheden is het moeilijk om jou te kunnen concentreren?
1)	1)	1)
2)	2)	2)

3)	3)	3)
----	----	----

Oefening 4: Een ruw job crafting overzicht



Oefening 5: Het finaliseren van jouw Job Crafting plan

TAAK	SOORTEN CRAFTING					ACTIE
	Taak	Chrono	Relationeel	Cognitief	Context	