




# Vragenlijst Hoe gaat het met mij?



Geef met een kruisje bij elk thema aan hoe het met jou gaat.

-  geen probleem, het gaat goed
-  geen groot issue, maar het kan beter
-  dit kan beter



## Werk veilig

1. Ik voel me fit en gezond.
2. Ik kan het werk lichamelijk en geestelijk goed aan.
3. Ik begin elke werkdag met volle energie.
4. Ik kan veilig en gezond werken.
5. Ik leef bewust gezond. (voldoende Bewegen, niet Roken, geen Alcohol, gezonde Voeding, voldoende Ontspanning)



<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Houd plezier

1. Ik kan goed met mijn collega's overweg.
2. Mijn werk-privé balans is prima.
3. Ik ben tevreden met mijn functie.
4. Ik heb plezier in mijn werk.
5. Ik word gesteund door mijn leidinggevende.
6. Er is voldoende overleg.
7. Ik voel me gewaardeerd.
8. Ik ben gemotiveerd.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Kijk vooruit

1. Ik kan mijn werk volhouden tot aan mijn pensioen.
2. Ik ben tevreden met de arbeidsvoorwaarden.
3. Ik zie kansen op de arbeidsmarkt.
4. Ik ben bereid ander werk te doen.
5. Ik wil me blijven ontwikkelen.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Kijk eens wat je hebt ingevuld. Welke thema's hebben aandacht nodig?

Zet hieronder de thema's die volgens jou aandacht nodig hebben:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Welke actie neem jij?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

