

### Wie/wat in het bedrijf is oorzaak van je burn-out?

Burn-out zijn langdurig opgekropte irritaties. Denk even terug aan je werk. Aan wie of wat heb jij je meermaals en langdurig geërgerd. Geef punten van 1 tot 10 qua tevredenheid op elk onderdeel van je werk. Tel daarna per blok de punten op. Je ontdekt zo de bijdrage van je werkgever in je burn-out

	Punten op 10
<b>Arbeidsinhoud - max 110</b>	
Job inhoud	
Competentiegebruik	
Autonomie in je werk	
Uitdaging	
Creativiteit	
Duidelijkheid	
Mentale inspanning	
Fysieke inspanning	
Aanzien van de job	
Werkdruk	
Vraag naar flexibiliteit	
<b>Relaties - max 70</b>	
Competentie collega's	
Ondersteuning collega's	
Competentie directe baas	
Ondersteuning directe baas	
Teamwerk	
Algemene sfeer	
Klantencontact	
<b>Arbeidsomstandigheden - max 60</b>	
Gezondheid	
Veiligheid	

Uitrusting	
Afleiding	
Lichaamshouding	
Aantal medewerkers	
<b>Arbeidsorganisatie - max 80</b>	
Competenties directie	
Ondersteuning directie	
Organisatie	
Communicatie	
Overleg	
Beoordeling	
Samenwerking tussen afdelingen	
Organisatiecultuur	
<b>Arbeidsvoorwaarden - max 100</b>	
Verlofregeling	
Werkuren	
Loon	
Indirecte voordelen	
Werkzekerheid	
Doorgroeimogelijkheden	
Persoonlijke ontwikkeling	
Work life balans	
Reistijd	
Thuiswerk	
<b>Totaal - max 420</b>	

Waarom ben jij gecrasht? Wat wil jij in de toekomst meer? Wat wil jij niet meer? Wat mis je in je job.

Begin gerust met de oorzaak van je burn-out bij iets of iemand anders te leggen. Helaas weten we ook dat deze omstandigheden vaak niet zo maar (kunnen) veranderen. Daarom zijn volgende oefeningen belangrijk. Hoe komt dit? Daar liggen jouw mogelijkheden om rapper uit burn-out te geraken.