

# Werkgeluk checklist

## Hoe bevlogen ben jij?

In 2001 schreven de Utrechtse A&O psychologen Wilmar Schaufeli en Arnold Bakker een pleidooi voor een positieve benadering in de arbeids- en organisatiepsychologie. Hiervoor hebben zij de Utrechtse Bevlogenheid Schaal (UBES) ontwikkeld in 2004. Om de bevlogenheid te herkennen, moeten we het eerst analyseren.

Als je dat doet, ontdek je dat een bevlogen werkhouding uit 3 zaken bestaat:

- Toewijding: Bevlogen mensen voelen zich betrokken bij het werk, ze zijn er enthousiast over. Het kan ze iets schelen wat er gebeurt. Ze vinden het werk dat ze doen zinvol en zijn er trots op.
- Vitaliteit: Wie bevlogen is, voelt zich tijdens het werk, energie, sterk en veerkrachtig. Hij/zij voelt zich zelfverzekerd, kan een stootje hebben en laat zich niet zomaar ontmoedigen.
- Betrokkenheid (flow): Tenslotte gaan bevlogen mensen helemaal op in hun werk. Ze kunnen zich er goed op concentreren, vinden het uitdagend en leuk wat ze doen en vergeten vaak de tijd als ze aan het werk zijn.

Geef voor elke stelling aan in hoeverre deze op jou van toepassing is. Je kunt dat doen door het cijfer dat het beste jouw mening weerspiegelt, te omcirkelen.

Nr.	Stelling	Nooit	Soms	Geregeld	Vaak	Altijd
1	Mijn werk inspireert mij.	1	2	3	4	5
2	Ik ben enthousiast over mijn baan.	1	2	3	4	5
3	Ik ben trots op het werk dat ik doe.	1	2	3	4	5
4	Als ik 's morgens opsta, heb ik zin om aan het werk te gaan.	1	2	3	4	5
5	Op mijn werk bruis ik van energie.	1	2	3	4	5
6	Als ik werk, voel ik me fit en sterk.	1	2	3	4	5
7	Wanneer ik heel intensief aan het werk ben, voel ik mij gelukkig.	1	2	3	4	5
8	Ik ga helemaal op in mijn werk.	1	2	3	4	5
9	Mijn werk brengt mij in vervoering.	1	2	3	4	5

## Testuitslag

Tel de cijfers die je hebt omcirkeld bij elkaar op, wat is jouw score?

Lees hieronder de beschrijving die hoort bij jouw totaalscore.

**27 punten of minder:** Je bent weinig bevlogen. Je hebt weinig plezier in je werk en bent er niet door geboeid. Het is erg belangrijk om uit te zoeken waar je wel plezier in hebt.

**28 - 35 punten:** Je bent gemiddeld bevlogen, dat wil zeggen ongeveer net zo sterk als de meeste mensen. Je kunt echter nog meer plezier en bevrediging uit je werk halen. Kijk eens goed naar de taken waar je plezier in hebt en zorg ervoor dat je die nog meer kunt gaan doen, zodat je bevlogenheid stijgt.

**36 punten of meer:** Je bent bevlogen. Je staat op een enthousiaste en energieke manier in je werk. De uitdaging is natuurlijk om dit zo te houden.

### **Wat betekent deze uitslag voor jou?**

Maak vrijblijvend een afspraak om samen te bekijken wat **Caroline van Gelder Coaching** voor jou kan betekenen!

Warme groet,

*Caroline*