

# Uw persoonlijk adviesrapport

Het is nu aan u! De uitslag van de WZW Zelfregie app geeft u inzicht in uw sterke punten en uw verbetermogelijkheden. Bespreek de resultaten eens met iemand die u vertrouwt, zoals uw partner, vriend of collega. Om op uw werk met uw uitkomsten aan de slag te gaan raden wij u aan uw uitslag mee te nemen naar uw leidinggevende. Hij / zij kan samen met u kijken naar hoe uw kwaliteiten versterkt kunnen worden en wat er nodig is om de knelpunten te verbeteren. Onderstaande tabel geeft u tips om op eigen kracht aan een betere 'fit' met uw werk te creëren.

## Gezondheid en vitaliteit

Het fysieke, psychische en sociale vermogen om (specifieke) arbeid te verrichten.

Werken kost energie. Het is normaal dat u aan het eind van een werkdag vermoeid bent, maar u wel voldoende kunnen herstellen zodat u de volgende werkdag voldoende uitgerust bent en vol energie weer kan beginnen. Een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid draagt hieraan bij.

### Kenmerken

### Tips

<b>Groen</b>	U voelt zich zowel fysiek als mentaal goed. U zit lekker in uw vel. U heeft de energie om naar uw werk te gaan en uw werkzaamheden met plezier uit te voeren. En wanneer u tegen gezondheidsproblemen aan loopt weet u hoe u deze problemen kunt oplossen.	Tip: maak een lijstje met activiteiten op uw werk die u energie opleveren. Zo krijgt u een goed beeld voor uzelf waar u plezier uit haalt.
<b>Oranje</b>	U voelt zich niet altijd even lekker. U heeft af en toe last van gezondheidsklachten die invloed hebben op uw werk. U bent er niet altijd zeker van dat u deze klacht kunt oplossen of u weet misschien niet altijd hoe.	<p>Tip: maak een lijstje met activiteiten, zowel werk als privé, die u veel energie kosten (energievreters) én die u energie opleveren (energiegevers). Probeer de energievreters te beperken of er minder tijd aan te besteden en maak meer gebruik van de energiegevers.</p> <p>Tip: Bespreek met uw leidinggevende hoe u zich voelt. Uw leidinggevende kan u beter ondersteunen als hij/zij weet hoe u ervoor staat. Bedenk samen een verbeterplan.</p> <p>Tip: Probeer ook als u zich minder energiek voelt gezond te blijven eten en voldoende te bewegen. Hier krijgt u energie van.</p>
<b>Rood</b>	U voelt zich niet gezond en u weet u vaak geen raad meer hoe dit op te lossen. Uw klachten kunnen fysiek of mentaal zijn of een combinatie van beide. U heeft erg weinig energie tijdens uw werk. Dat is nadelig voor uw plezier in werk, uw prestaties maar ook voor uw gezondheid.	<p>Tip: maak een lijstje met activiteiten, zowel werk als privé die u veel energie kosten (energievreters) én die u energie opleveren (energiegevers). Probeer de energievreters te beperken of er minder tijd aan te besteden en maak meer gebruik van de energiegevers. Bespreek dit met uw leidinggevende of coach.</p> <p>Tip: Bespreek met uw leidinggevende hoe u zich voelt. Uw leidinggevende kan u beter ondersteunen als hij/zij weet hoe u ervoor staat. Bedenk samen een verbeterplan.</p> <p>Tip: Pauzeren is belangrijk, sla deze bij drukte dus juist niet over. Ook kan het helpen om gebruik te maken van korte rustmomenten.</p>

# Uw persoonlijk adviesrapport

## Kennis en Vaardigheden

Kennis en vaardigheden die nodig zijn om uw werk te kunnen (blijven) doen.

### Kenmerken

### Tips

Groen	U bent zeker van uw eigen kennis en kunde. Wanneer u geconfronteerd wordt met nieuwe taken dan heeft u vertrouwen in uzelf dat u de juiste kennis en vaardigheden zou kunnen aanleren.	Tip: Ga zo door. Blijf altijd op zoek naar nieuwe uitdagingen. Op die manier kunt u groeien op zowel persoonlijk als professioneel vlak.
Oranje	U bent niet altijd even zeker van uw eigen kunnen. U heeft de neiging om te twijfelen of u een taak wel aankunt.	Tip: Praat eens met uw partner of goede vriend over uw onzekerheden en bedenk samen een nieuwe uitdaging om meer vertrouwen in uw eigen kunnen te ontwikkelen. Tip: Vraag uw leidinggevende en collega's eens direct of u bepaalde taken goed doet. Dit kan spannend zijn, maar zal u wel helpen om uw werk beter uit te voeren en meer voldoening uit uw werk te kunnen halen. Een jaargesprek is hier een goed moment voor. Tip: Praat met uw leidinggevende of er een passende training binnen uw organisatie is waar u aan kunt deelnemen.
Rood	U voelt zich onzeker wanneer u een nieuwe taak krijgt en u heeft het idee dat u dit niet aan kan. U vindt anderen vaak slimmer en beter dan uzelf en u vindt het moeilijk om met tegenslagen om te gaan. Iets nieuws aanleren doet u daarom ook niet graag.	Tip: Vraag uw leidinggevende om een afspraak met een loopbaancoach. De coach kan u helpen inzien wat u talenten zijn en hoe u meer zelfvertrouwen kunt ontwikkelen. Tip: Bespreek met uw leidinggevende over uw onzekerheden. Begin bijvoorbeeld over de laatste situatie waarin u het gevoel had dat u uw werk niet aankon. Bedenk samen een verbeterplan. Een jaargesprek is hier een goed moment voor.

# Uw persoonlijk adviesrapport

## Bezieling en Welbevinden

Motivatie, inspiratie en energie. Gelukkige medewerkers hebben meer tevreden en loyale klanten en zijn

### Kenmerken

### Tips

Groen	U weet wat u leuk vindt en wat niet. Dit zorgt ervoor dat u weet wat u wil. Als op uw werk een situatie voordoet waarin u werkzaamheden moet verrichten die u niet liggen bent u in staat dit aan te geven bij uw leidinggevende.	Tip: U bent goed bezig. Houd altijd goed in de gaten of u voldoende plezier haalt uit uw werk.
Oranje	U vindt het soms lastig om voor uzelf te bepalen wat u leuk vindt en wat bij u past. U gelooft niet dat u altijd in staat bent om uw dromen te volgen.	Tip: Ga eens een gesprek aan met uw partner of goede vriend over dat u het soms lastig vindt om te bepalen wat u wilt. Hij / zij kan u wellicht helpen hier achter te komen. Tip: Vraag uw leidinggevende om een afspraak met een loopbaancoach. Deze is gespecialiseerd in het helpen ontdekken waar u goed in bent en waar u energie van krijgt.
Rood	U vindt het lastig om voor uzelf te bepalen wat u leuk vindt en wat bij u past. U gelooft niet dat u in staat bent uit te vinden wat uw dromen zijn en om deze te volgen.	Tip: Bespreek met uw leidinggevende over dat u het lastig vindt om te bepalen wat u wilt. Bepaal samen een realistisch doel. Tip: Vraag uw leidinggevende om een afspraak met een loopbaancoach. Deze is gespecialiseerd in het helpen ontdekken waar u goed in bent en waar u energie van krijgt.

# Uw persoonlijk adviesrapport

## Mobiliteit en Flexibiliteit

Het vermogen je aan te passen aan veranderende omstandigheden (veerkracht en houding). Passend werk in elke levensfase.

### Kenmerken

### Tips

Groen	U gelooft dat u in staat bent om u op uw werk flexibel op te stellen zonder dat u er zelf onder lijdt. Daarnaast bent u ervan overtuigd dat u, indien nodig, werk kunt vinden dat bij u past.	Tip: Ga eens een gesprek aan met een collega of uw leidinggevende over ideeën die u heeft om aspecten van uw werk te verbeteren en wat u samen kan doen om deze vorm te geven. Op deze manier kunnen jullie de werkplek effectiever en leuker maken.
Oranje	U heeft niet altijd het idee dat u zich op u werk flexibel kunt opstellen zonder dat u eronder lijdt. U twijfelt of u in staat bent om op basis van uw eigen kracht nieuw werk te vinden.	Tip: Bespreek eens met u leidinggevende dat u het soms lastig vindt dat er veranderingen plaatsvinden. Tip: Vraag eens een gesprek aan met een loopbaancoach. De coach kan u wellicht helpen een positievere houding tegenover veranderingen te ontwikkelen. Tip: Geef uw grenzen aan en maak, bijvoorbeeld tijdens een werkoverleg, bepaalde problemen bespreekbaar. Leg hierbij de nadruk op wat er kan veranderen en niet op het probleem.
Rood	U gelooft niet dat u in staat bent om uzelf flexibel op te stellen op uw werk. Daarnaast denkt u ook dat u niet in staat bent om, indien nodig, werk te vinden dat bij u past.	Tip: Praat met u leidinggevende over de moeilijkheden die u ondervindt wanneer er veranderingen op het werk plaatsvinden. Tip: Vraag een gesprek aan met een loopbaancoach. Deze kan u wellicht helpen een positievere houding tegenover veranderingen te ontwikkelen en u leren om grenzen aan te geven. Tip: Vraag uw collega of goede vriend om een top 3 van uw beste eigenschappen. Hierdoor ziet u in dat u misschien veel meer kan dan dat u denkt.