

ZELFZORG OP HET WERK

- 1 Ik neem mijn pauzes tijdens een werkdag
- 2 Ik neem tijd om met mijn collega's uit te wisselen
- 3 Ik stel mijn grenzen t.a.v. cliënten/bewoners en mijn collega's
- 4 Ik ervaar voldoening en plezier in mijn werk
- 5 Voor werkproblemen kan ik bij mijn leidinggevende terecht
- 6 Ik neem mijn privé problemen mee naar mijn werk
- 7 Ik heb plezier in mijn werk en kan het fysiek aan
- 8 Ik neem mijn werkproblemen niet mee naar huis
- 9 Bij werkproblemen kan ik bij mijn collega's terecht

1	2	3	4	5

Fysieke Zelfzorg
Psychologische en Emotionele Zelfzorg
Zelfzorg op het Werk

Score	Max
	65
	85
	45

De items waar 1, 2 en 3 is gescoord, vragen dus extra aandacht.

Bron: Zorgcounselling