



Werk- en  
LeefVermogen

SAMEN WERKEN AAN  
DUURZAME INZETBAARHEID  
VAN MENS EN ORGANISATIE

# Mijn Huis van WerkVermogen

*Persoonlijk reflectie en actieboek*

---

NAAM

DATUM

---

Werk- en LeefVermogen · [werkenleefvermogen.nl](http://werkenleefvermogen.nl)

# Welkom in jouw huis

Iedereen wil met energie en plezier blijven werken. Toch lukt dat niet altijd.

Soms kost je werk meer energie dan het oplevert. Of merk je dat je motivatie afneemt, terwijl je niet precies weet waardoor.

Het Huis van WerkVermogen helpt je stil te staan bij de factoren die invloed hebben op jouw werkplezier, energie en duurzame inzetbaarheid. Niet alleen gezondheid speelt daarbij een rol, ook jouw ontwikkeling, motivatie, werksituatie én de invloed van je omgeving bepalen hoe stevig jouw 'huis' er op dit moment bij staat. Er is geen goed of fout huis. Dit werkboek helpt je vooral om inzicht te krijgen in waar jouw grootste kansen liggen.



## Hoe gebruik je dit werkboek?

Neem voor iedere verdieping rustig de tijd. Er zijn geen goede of foute antwoorden: schrijf op wat je als eerste te binnen schiet. Vaak levert juist dát de mooiste inzichten op.

Aan het einde van het werkboek maak je een persoonlijk actieplan. Niet met tien grote veranderingen, maar met een paar kleine stappen die voor jou echt verschil maken.



**Wat geeft mij energie?**

**Wat kost mij energie?**

# **Eerste verdieping — Competenties**

*wat je kunt en leert*

**Hier ben ik sterk in:**

**Hier wil ik in groeien:**



## Tweede verdieping — Waarden & Motivatie

*wat jij belangrijk vindt*

**Wat vind ik belangrijk in mijn werk?**

**Wat mis ik op dit moment?**



# Derde verdieping — Werk & Samenwerking

*de inhoud en de mensen*

**Wat gaat goed in mijn werk?**

**Wat kan beter?**



**Wat speelt er in mijn omgeving dat invloed heeft op mijn werk of welzijn?**

**Bijvoorbeeld:**

- mantelzorg
- gezin
- financiën
- vrijwilligerswerk
- maatschappelijke gebeurtenissen



## Reflectie – Kijk eens naar het geheel

wat raakte jou?

Je hebt nu alle verdiepingen van jouw Huis van WerkVermogen verkend. Neem nu even rustig de tijd om terug te kijken naar wat je hebt ingevuld. Vaak vallen juist nu verbanden op die je eerder nog niet zag. Sta even stil bij wat je raakt, wat je verrast en waar je energie van krijgt. Deze inzichten vormen de basis voor de volgende stap: van inzicht naar actie.

Wat herken ik in mijn eigen huis?	Wat verrast mij?	Waar ben ik eigenlijk trots op?

Waar wil ik als eerste mee aan de slag?

### Welke stap zet jij deze week?

*Inzicht is waardevol, maar echte verandering ontstaat wanneer je er iets mee doet. Kies daarom niet voor tien grote veranderingen tegelijk, maar voor één of twee kleine, haalbare stappen die je de komende periode bewust gaat zetten.*



## Dak — Inzetbaarheid

*het resultaat van alle verdiepingen*

**Wat heb ik nodig om duurzaam inzetbaar te blijven?**

# Mijn persoonlijk actieplan

*Drie concrete stappen die ik ga zetten:*

1

**Dit doe ik zelf:**

2

**Dit bespreek ik met mijn leidinggevende:**

3

**Hierbij heb ik ondersteuning nodig:**

 **Mijn eerste stap zet ik vóór:**

# En nu?

Hopelijk heeft dit werkboek je geholpen om stil te staan bij jouw werkvermogen.

Soms is één inzicht al voldoende om iets in beweging te zetten.

*Wil je verder aan de slag? Bekijk dan ook:*

✿ [Jouw WerkVermogen Scan](#)

✿ [Workshops Huis van WerkVermogen](#)

✿ [Coaching Werk- en LeefVermogen](#)

*Iedere kleine stap begint met bewustwording. Veel succes met de eerste stap naar meer werkplezier, energie en duurzame inzetbaarheid.*

---

Meer informatie: [www.werkenleefvermogen.nl](http://www.werkenleefvermogen.nl)