



## **DRAAGLASTEN VS. DRAAGKRACHTEN**

**BRENG IN KAART WAT JOU STRESS BEZORGT OP HET WERK. DIT KAN GAAN OVER KLEINE DINGEN, OF EERDER FUNDAMENTELE ZAKEN. EENMAAL JE DIT EXPLICIET HEBT NEERGEPEND, KAN JE HIERMEE NAAR JE LEIDINGGEVENDE GAAN OM HET GESPREK AAN TE GAAN. JE KAN DAN OOK HETZELFDE DOEN VOOR DE ELEMENTEN IN JOUW JOB DIE JE ENERGIE EN MOTIVATIE BEIDEN. IN SAMENSpraak MET DE LEIDINGGEVENDE KAN JE IN EEN TWEEDE STAP DAN GAAN KIJKEN OF JE BEPAALDE STRESSFACTOREN KAN VERMINDEREN, OF ALS JE NET MEER VAN DE TAKEN KAN OPNEMEN DIE JE ENERGIE GEVEN. WANNEER JE DIT OP VOORHAND VOORBEREIDT, KAN JE OP EEN EFFICIËNTE MANIER HET GESPREK AANGAAN, EN TOON JE BOVENDIEN OOK AAN JE LEIDINGGEVENDE DAT JE OPRECHT BEGAAN BENT MET JE EIGENLIJKE WERKSITUATIE EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING, WAT HIJ/ZIJ ZEKER ZAL KUNNEN WAARDEREN!**