



Reflectievragen bij de 7 dimensies van persoonlijke gezondheid en welzijn

Deze vragenlijst helpt om in gesprek te gaan over persoonlijke gezondheid en welzijn in relatie tot het werk.

De vragen zijn verdeeld over zes dimensies: fysieke fitheid, mentaal welzijn, zingeving, balans, betrokkenheid en dagelijks functioneren.

De vragen zijn bedoeld als inspiratie en hulpmiddel. Je hoeft ze niet allemaal te gebruiken; kies die vragen die passen bij de situatie of het gesprek. Soms kan één enkele vraag al voldoende zijn om een waardevol gesprek op gang te brengen.

Belangrijk om te weten: de vragenlijst is niet bedoeld om tekortkomingen te benadrukken. Minstens zo waardevol is het om samen stil te staan bij wat goed gaat en energie geeft, en te onderzoeken hoe deze sterke kanten verder benut kunnen worden.

Gebruik de vragen:

- als voorbereiding op een gesprek (zowel voor leidinggevende als medewerker),
- tijdens het gesprek zelf, om diepgang te creëren,
- of achteraf, om samen te reflecteren en concrete verbeterpunten of acties te formuleren.

Het doel van deze vragenlijst is niet om te controleren, maar om ruimte te geven voor inzichten, begrip en gezamenlijke afspraken die bijdragen aan werkplezier, gezondheid en ontwikkeling.

1. Fysieke fitheid

- Hoe ervaar je je lichamelijke conditie op dit moment?
- Zijn er dingen die je fysiek zou willen verbeteren (zoals beweging, voeding of slaap)?
- Hoe ervaar jij je fysieke fitheid tijdens je werk?
- Hoe goed kun jij je werk fysiek volhouden?
- Welke lichamelijke klachten ervaar jij door je werk (zoals rugpijn, RSI, etc.)?
- Welke invloed heeft je werk op je lichamelijke gesteldheid?
- Hoe zou je je fysieke fitheid tijdens en na een werkdag omschrijven?



2. Mentaal welzijn

- Hoe gaat het met je stemming en stressniveau de laatste tijd?
- Wanneer voel je je mentaal het meest in balans, en wanneer niet?
- Wanneer merk je dat je je mentaal sterk voelt
- Hoe uit jij je emoties op een gezonde manier op het werk?
- Hoe ga jij om met stressvolle situaties op je werk?
- Wat helpt jou om mentaal in balans te blijven tijdens drukke periodes?
- In hoeverre voel jij je gehoord en begrepen als je ergens mee zit?

3. Zingeving

- Waar haal jij momenteel voldoening of betekenis uit, binnen of buiten je werk?
- Wat kun jij in je werk doen waar je echt in gelooft?
- Wat geeft jou het gevoel dat je werk er echt toe doet
- Wat in je werk sluit aan bij wat jij belangrijk vindt?
- Hoe zou jij willen dat je werk aansluit op wie jij bent als persoon?

4. Balans (werk ↔ privé)

- Hoe ervaar jij de balans tussen werk en privéleven?
- Zijn er momenten dat je merkt dat het één teveel ten koste gaat van het ander?
- Hoe ervaar jij de balans tussen werkdruk en ontspanning in je werk?
- Wanneer voelt het voor jou alsof werkdruk ten koste gaat van werkplezier?

5. Betrokkenheid

- Hoe ervaar je je motivatie en plezier in het werk?
- Zijn er situaties waarin je je extra verbonden voelt met het team of de organisatie?
- Hoe voel jij je betrokken bij de doelen van jouw organisatie?
- Wanneer voel jij je trots op het werk dat je doet?
- Wanneer voel jij dat je echt iets bijdraagt in je werk?
- Wat motiveert jou om je werk goed te doen?
- Hoe tevreden ben jij over je werk en werkomstandigheden?
- Waar geniet jij van tijdens je werkdag en de contacten op het werk?
- Welke ruimte heb jij voor persoonlijke ontwikkeling binnen je werk?
- Op welke momenten voel jij je gewaardeerd in je werk?
- Hoe ervaar jij de waardering van collega's of leidinggevenden?



- Wat helpt jou om werkplezier te behouden, ook in drukke tijden?
- Hoe voel jij je onderdeel van het team of de organisatie?
- Hoe word jij betrokken bij besluitvorming binnen je werk?
- Op welke manier kun jij je ideeën en mening uiten op het werk?
- Hoe voel jij je gerespecteerd door je collega's en leidinggevenden?
- Wat maakt dat jij je betrokken voelt bij je werk?

6. Dagelijks functioneren

- Hoe gaat het je af om je taken goed te plannen en uit te voeren?
- Zijn er belemmeringen waardoor je minder productief of gefocust kunt zijn?
- Hoe zelfverzekerd voel jij je over je prestaties en beslissingen?
- Welke kansen krijg jij om samen te werken met anderen?
- Wat helpt jou om goed samen te werken met collega's?
- Wanneer ervaar jij goede samenwerking en verbinding met anderen?
- Welke middelen of ondersteuning heb jij om je werk goed te doen?
- Hoe ga jij om met veranderingen of onverwachte situaties in je werk?
- Hoe los jij problemen of knelpunten in je werk op?
- Wat helpt jou om overzicht te houden in je dagelijkse taken?
- Wat doe jij als je werkdruk toeneemt?
- In hoeverre voel jij je ondersteund in de uitvoering van je werk?
- Wat maakt dat jij je werk op een manier kunt doen die bij je past?
- Hoe goed lukt het je om tijdens je werk voldoende pauzes te nemen?

7. Vitaliteit

- Hoe voel je je qua energie gedurende de dag of week?
- Welke dingen helpen jou om je vitaal te voelen of weer op te laden?
- Als je jouw energie en herstel een cijfer zou geven van 1–10, welk cijfer zou dat zijn?
- Op welke momenten voel jij je het meest energiek op een werkdag?
- Hoe ervaar jij de balans tussen inspanning en herstel op een werkdag?
- Wat helpt jou om fysiek goed te herstellen van je werk?
- In hoeverre kun jij herstellen van drukke periodes op het werk?
- Welke factoren maken dat jij met energie aan je werk begint?
- Wat merk je lichamelijk aan jezelf na een drukke werkdag?