

CHECKLIST WERK EN STRESS

Klachten in relatie tot werk:

- Werksfeer
- Werkplek
- Pestgedrag
- Roddelcultuur
- Geen steun leidinggevende
- Onder je niveau werken
- Boven je niveau werken
- Werkdruk
- Te veel taken
- Onduidelijke taken
- Weinig scholingsmogelijkheid
- Communicatie
- Dreigend baanverlies
- Reorganisatie
- Slechte beoordelingen
- Ziekteverzuim
- Balans privé-werk
- Andere klachten...

Lichamelijke klachten:

- Hoofdpijn - nek - schouderpijn
- Duizeligheid
- Hartkloppingen
- Rugpijn - buikpijn
- Maag - darmklachten
- Onrust - veel transpireren
- Slaapproblemen - vermoeidheid
- Gewichtstoename of verlies
- Andere klachten...

Psychische klachten:

- Piekeren
- Negatief denken
- Zorgen maken
- Depressieve gevoelens
- Besluiteloosheid
- Geheugenproblemen
- Concentratieproblemen
- Gevoel van eenzaamheid
- Gevoel van onverschilligheid
- Gevoel van 'leeg' zijn
- Overal tegenop zien
- Andere klachten...

Gedrag

- Sociaal terugtrekken
- Introvert gedrag
- Extrovert gedrag
- Emotioneel reageren
- Steun zoeken
- Ruzie zoeken
- Cynisme
- Klagen
- Overdrijven van activiteiten
- Uitstelgedrag
- Problemen groter maken
- Werk niet afmaken
- Geen prioriteiten stellen
- Andere klachten...

