



Hoeveel Werkplezier ervaar jij in je baan? Hoe bevlogen ben je?

Twintig jaar geleden, in 2001, schreven de Utrechtse arbeids- en organisatiepsychologen Wilmar Schaufeli en Arnold Bakker een pleidooi voor een positieve benadering in de arbeids- en organisatiepsychologie. In 2004 hebben zij hiervoor de Utrechtse Bevlogenheid Schaal (UBES) ontwikkeld. Om de bevlogenheid te herkennen, moeten we het eerst analyseren.

Een bevlogen werkhouding bestaat uit drie componenten:

1. Toewijding: Bevlogen mensen voelen zich betrokken bij het werk, ze zijn er enthousiast over. Ze vinden het belangrijk en het kan ze niet schelen wat er gebeurt. Ze vinden het werk dat ze doen zinvol en zijn er trots op.
2. Vitaliteit: Wie bevlogen is, voelt zich tijdens het werk energiek, sterk en veerkrachtig. Maar ook zelfverzekerd, kan tegen een stootje en laat zich niet zomaar ontmoedigen.
3. Flow (betrokkenheid): Bevlogen mensen gaan helemaal op in hun werk. Ze kunnen zich er goed op focussen, vinden het uitdagend en leuk wat ze doen, en vergeten vaak de tijd als ze aan het werk zijn.



De Werkplezier APK Check!

Onderstaande stellingen geven jou inzicht in je bevoegenheid en je werkplezier.

Geef voor elke stelling aan in hoeverre deze voor jou van toepassing is en omcirkel het cijfer dat voor jou bij deze stelling hoort.

1 = nooit | 2 = soms | 3 = geregeld | 4 = vaak | 5 = altijd

Stelling:

Als ik opsta, heb ik zin om naar mijn werk te gaan.	1	2	3	4	5
Op mijn werk bruis ik van de energie.	1	2	3	4	5
Ik ben enthousiast over mijn baan.	1	2	3	4	5
Ik ben trots op het werk dat ik doe.	1	2	3	4	5
Mijn werk inspireert mij.	1	2	3	4	5
Ik ga helemaal op in mijn werk.	1	2	3	4	5
Wanneer ik heel intensief aan het werk ben, voel ik mij gelukkig.	1	2	3	4	5
Als ik werk, voel ik me fit en vitaal.	1	2	3	4	5
Mijn werk brengt mij in vervoering	1	2	3	4	5
Totaal					

Tel de cijfers die je hebt omcirkeld bij elkaar op. Wat is jouw totaal score?



Lees hieronder de beschrijving die hoort bij jouw totaalscore.

27 punten of minder: Je bent weinig bevlogen. Je hebt weinig plezier in je werk en bent er niet door geboeid. Het is erg belangrijk om uit te zoeken waar je wel plezier in hebt en hoe je jouw werkplezier kunt gaan verhogen.

28 tot 35 punten: Je bent gemiddeld bevlogen, dat wil zeggen dat je net zo bevlogen bent als de meeste mensen. Je kunt echter nog meer plezier en bevrediging uit je werk halen. Kijk eens goed naar de taken waar je plezier in hebt en zorg ervoor dat je die nog meer kunt gaan doen, zodat je werkplezier en bevlogenheid gaat stijgen.

36 punten of meer: Je bent bevlogen. Je staat op een enthousiaste en energieke manier in je werk. Je ervaart flow. De uitdaging is natuurlijk om dit zo te houden.

Wat betekent deze uitslag voor jou?

Maak vrijblijvend een afspraak zodat we samen kunnen kijken wat [Colette Cosijn Coaching](#) voor jou kan betekenen!

Met bevlogen groet,

Colette