# Oefening 6

**Schema Samenhang Succesfactoren Work-Life. Markeer volgens stoplichtsysteem in rood, geel of groen.**

**Werk Privé (partner) Ik**

**Sociale steun** onderlinge aandacht steun door partner sociale vaardigheden en betrokkenheid, (en familie), zelfsteun professionele quality- time met me time

bijstand/ elkaar, vangnet eigen netwerk hulpverlening

**Liefde** van je werk houden van elkaar houden van jezelf houden

**Ontwikkelmogelijkheid** professionele en voor beiden ruimte zelfontplooiing en

persoonlijke groei, voor persoonlijke zelfontwikkeling, loopbaanmogelijk- ontwikkeling employability\* heden

**Gezondheid/veiligheid** goede arbeids- goed woon- en leef- zelfreflectie

omstandigheden, klimaat, onderlinge gezonde leefstijl aandacht en aandacht en zorg goede zelfzorg betrokkenheid

**Inkomen/voorwaarden** goede belonings- voldoende inkomen, voldoende eigen

structuur/ arbeids- goede onderlinge inkomen en adequaat voorwaarden afspraken over werk- beheer, zinvolle

privé en verdeling en participatie in beheer van geld samenleving/arbeid

**Autonomie** autonoom werken, respect voor ieders vrijheid eigen lot regelruimte en autonomie

afwisseling

**Aanpassingsvermogen** veranderings- aanpassing, copinggedrag

gezindheid (t.a.v. bijvoorbeeld aan assertiviteit taakeisen, organi- veranderende veerkracht satiewijzigingen), gezinssamenstelling

flexibiliteit

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Werk** | **Privé (partner)** | **Ik** |
| **Visie** | geaccepteerdebedrijfsvisie | gezamenlijkelevensvisie | overdachte eigen levensvisie |
| **Waarden/****arbeids-** **verhoudingen** | onderschreven bedrijfswaarden | gedeelde levenswaarden/ normen | intrinsieke eigen kernwaarden |
| **Cultuur/****communicatie** | passende bedrijfscultuur, inspraak, open communicatie | dezelfde sociaal- economische/culturele achtergrond, dialoog | stabiele eigen persoonscultuur, interne dialoog |
| **Match** | match qua taakeisen, opleidingsniveau, competentie, samenwerking en werksfeer | match qua sekse, behoeftes, interesses, opleidingsniveau en levenssfeer | innerlijk evenwicht, eigen ontwikkel- potentieel benutten, privacy |
| **Aantrekkings****kracht** | attractieve werkgever, specifieke bedrijfs- kenmerken | (blijvende) attractieve partner, specifieke aspecten | positief zelfbeelden uitstraling |
| **Vertrouwen** | vertrouwen binnen de organisatie | onderlingvertrouwen | zelfvertrouwen |
| **Erkenning en waardering** | door werkgever(en mede- werknemers), gehoord/ gezien worden | door partner (en familie), jezelfmogen zijn | zelferkenning en – waardering,jezelf zijn |

# Oefening 6 vervolg

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Werk** | **Privé (partner)** |  | **Ik** |
| **Erkenning en waardering** |  |  | onvoldoende erken- ning en waardering door werkgever (en mede- werknemers) | onvoldoende erken- ning en waardering door partner (en familie) |  | verminderde zelferkenning en zelfwaardering |
| **Liefde** |  |  | niet (meer) houden van je werk | gemis aan weder- zijdse liefde |  | verminderde eigenliefde |
| **Ontwikkelmogelijkheid** |  |  | gebrek aan profes- sionele en persoon- lijke ontwikkeling | ongelijke persoon- lijke ontwikkel- mogelijkheid |  | onvoldoende tot geen mogelijkheid voor zelfont- plooiing en zelf- ontwikkeling |
| **Gezondheid/veiligheid**  |  |  | matige tot slechte arbeidsomstandig- heden; agressie, geweld, seksuele intimidatie, pesten, bedrijfsongeval, beroepsziekte  | slechte leef- en woonomgeving, ongeval, ziekte, levensgebeurtenis, agressie, (seksuele) mishandeling  |  | slechte leefstijl, ongeval, ziekte, levensgebeurtenis, verslaving (per- soonlijke mishande- ling), onvoldoende zelfzorg  |
| **Inkomen/voorwaarden** |  |  | inkomensdaling/ ver- soberde arbeidsvoor- waarden | onvoldoende inko- men, verstoorde werk-privébalans, niet nagekomen onderlinge afspraken |  | onvoldoende inkomen, financieel wanbeheer, werkloosheid |
| **Autonomie** |  |  | onvoldoende tot niet autonoom werken | onvoldoende respect voor ieders autonomie |  | geen zeggenschap over eigen lot |
| **Aanpassingsvermogen** |  |  | veelvuldige organisatie- veranderingen | desinteresse, onverschilligheid |  | verveling, uitputting |

**Schema Samenhang Stressfactoren (onbalans, destabilisatie) Work-Life**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Werk** |  | **Privé (partner)** |  | **Ik** |
| **Visie** |  | organisatie- en beleidsverandering, geen heldere of niet meer onder- schreven visie |  | ongelijke levensvisies |  | wankelende levensvisie |
| **Waarden** |  | veranderende en niet (meer) aanvaarde of onduidelijke bedrijfswaarden |  | tegenstrijdige levenswaarden |  | onduidelijke eigen kernwaarden of niet geaccepteerd in sociale context |
| **Cultuur** |  | gewijzigde en niet (meer) passende bedrijfscultuur |  | botsende culturele achtergrond of veranderende omgevingscultuur (expat) |  | labiele eigen persoonscultuur |
| **Match** |  | mismatch door veranderde taak- eisen (hoge werk- druk), onbenutte competentie c.q. onjuist opleidings- niveau |  | veranderende taak- eisen (ouderschap, mantelzorger), onbenutte compe- tenties, dreigende echtscheiding |  | fysieke of mentale beperkingen, ver- anderende taak- eisen (zwanger- schap, ploegen- dienst), lager ont- wikkelpotentieel |
| **Aantrekkingskracht** |  | verlies aan attrac- tiviteit werkgever |  | verminderde attrac- tiviteit partner |  | negatief zelfbeeld en negatieve uitstraling |
| **Vertrouwen** |  | gemis aan vertrouwen binnen de organisatie |  | geschaad onderling vertrouwen |  | verminderd zelfvertrouwen |