



Oefening 6

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

	Werk	Privé (partner)	Ik
Visie	geaccepteerde bedrijfsvisie	gezamenlijke levensvisie	overdachte eigen levensvisie
Waarden/arbeids- verhoudingen	onderschreven bedrijfswaarden	gedeelde levens- waarden/ normen	intrinsieke eigen kernwaarden
Cultuur/communicatie	passende bedrijfscul- tuur, inspraak, open communicatie	dezelfde sociaal- economische/ culturele achtergrond, dialogoog	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
Aantrekkingskracht	attractieve werkgever, specifieke bedrijfs- kenmerken	(blijvende) attractieve partner, specifieke aspecten	positief zelfbeeld en uitstraling
Vertrouwen	vertrouwen binnen de organisatie	onderling vertrouwen	zelfvertrouwen
Erkenning en waardering	door werkgever (en mede-werk- nemers), gehoord/ gezien worden	door partner (en familie), jezelf mogen zijn	zelferkenning en – waardering, jezelf zijn

	Werk	Privé (partner)	Ik
Sociale steun	onderlinge aandacht en betrokkenheid, professionele bijstand/ hulpverlening	steun door partner (en familie), quality- time met elkaar, vangnet	sociale vaardigheden zelfsteun me time eigen netwerk
Liefde	van je werk houden	van elkaar houden	van jezelf houden
Ontwikkelmogelijkheid	professionele en persoonlijke groei, loopbaanmogelijk- heden	voor beiden ruimte voor persoonlijke ontwikkeling	zelfontplooiing en zelfontwikkeling, employability*
Gezondheid/veiligheid	goede arbeids- omstandigheden, aandacht en betrokkenheid	goed woon- en leef- klimaat, onderlinge aandacht en zorg	zelfreflectie gezonde leefstijl goede zelfzorg
Inkomen/voorwaarden	goede belonings- structuur/ arbeids- voorwaarden	voldoende inkomen, goede onderlinge afspraken over werk- privé en verdeling en beheer van geld	voldoende eigen inkomen en adequaat beheer, zinvolle participatie in samenleving/arbeid
Autonomie	autonoom werken, regelruimte en afwisseling	respect voor ieders autonomie	vrijheid eigen lot
Aanpassingsvermogen	veranderings- gezindheid (t.a.v. taakeisen, organi- satiewijzigingen), flexibiliteit	aanpassing, bijvoorbeeld aan veranderende gezinssamenstelling	copinggedrag assertiviteit veerkracht



Oefening 6 vervolg

Schema Samenhang Stressfactoren (onbalans, destabilisatie) Work-Life

	Werk	Privé (partner)	Ik
Visie	organisatie- en beleidsverandering, geen heldere of niet meer onderschreven 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 taakeisen (hoge werkdruk), onbenutte competentie c.q. onjuist opleidingsniveau	veranderende taakeisen (ouderschap, mantelzorger), onbenutte competenties, dreigende echtscheiding	fysieke of mentale beperkingen, veranderende taakeisen (zwangerschap, ploegendienst), lager ontwikkelpotentieel
Aantrekkingskracht	verlies aan attractiviteit werkgever	verminderde attractiviteit partner	negatief zelfbeeld en negatieve uitstraling
Vertrouwen	gemis aan vertrouwen binnen de organisatie	geschaad onderling vertrouwen	verminderd zelfvertrouwen

	Werk	Privé (partner)	Ik
Erkenning en waardering	onvoldoende erkenning en waardering door werkgever (en mede-werknemers)	onvoldoende erkenning en waardering door partner (en familie)	verminderde zelferkenning en zelfwaardering
Liefde	niet (meer) houden van je werk	gemis aan wederzijdse liefde	verminderde eigenliefde
Ontwikkelmogelijkheid	gebrek aan professionele en persoonlijke ontwikkeling	ongelijke persoonlijke ontwikkelingsmogelijkheid	onvoldoende tot geen mogelijkheid voor zelfontplooiing en zelfontwikkeling
Gezondheid/veiligheid	matige tot slechte arbeidsomstandigheden; agressie, geweld, seksuele intimidatie, pesten, bedrijfsongeval, beroepsziekte	slechte leef- en woonomgeving, ongeval, ziekte, levensgebeurtenis, agressie, (seksuele) mishandeling	slechte leefstijl, ongeval, ziekte, levensgebeurtenis, verslaving (persoonlijke mishandeling), onvoldoende zelfzorg
Inkomen/voorwaarden	inkomensdaling/ versoberde arbeidsvoorwaarden	onvoldoende inkomens, 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 organisatieveranderingen	desinteresse, onverschilligheid	verveling, uitputting