

# Vragenlijst

	Nooit	Soms	Meestal	Altijd	Nvt. / Weet ik niet
<b>Inhoud van het werk</b>					
Ik kan mijn kennis en vaardigheden goed gebruiken					
Mijn taken zijn duidelijk					
Mijn verantwoordelijkheden en bevoegdheden zijn duidelijk					
Ik weet welk resultaat er van mij wordt verwacht					
<b>Zelfstandigheid</b>					
Ik kan zelf bepalen op welke manier ik mijn taken realiseer					
Ik heb ruimte om zelfstandig beslissingen te nemen					
Ik word betrokken bij beslissingen die mijn klanten aangaan					
Als ik initiatief neem wordt dat gewaardeerd					
<b>Verbeterklimaat</b>					
Ik heb de ruimte om zaken aan de orde te stellen die versimpeld of verbeterd kunnen worden					
Er is bij ons sprake van een cultuur van continu verbeteren					
Als ik een nieuw idee of plan heb lukt het me om dit ingevoerd te krijgen					
Ik heb er vertrouwen in dat zelfsturing leidt tot verbetering binnen mijn organisatie					

# Het model van Karasek

## Stap 1

### Bepaal je eigen regelruimte op een schaal van 0 tot 10

(laag)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	(hoog)
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

#### Regelruimte is:

De mogelijkheden die jij hebt om zelfstandig beslissingen te nemen over

- het werk wat je doet
- hoe je het werk uitvoert
- het tempo en de volgorde waarin jij de taken uitvoert

Misschien mag jij over het werk wat je doet **zelfstandig beslissen** en mag je dus veel helemaal zelf regelen. Dan heb je **veel regelruimte**. Moet je regelmatig **overleggen** met **collega's of leidinggevende(n)** dan kan je niet alles zelf beslissen en wordt de ruimte om je werk zelf te regelen al minder. Krijg je instructies over hoe je het werk moet doen of regelmatig **aanwijzingen** van anderen, bijvoorbeeld van een collega of arts, dan heb je **weinig regelruimte**.

## Stap 2

### Bepaal je eigen werklast op een schaal van 0 tot 10

(laag)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	(hoog)
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------

#### Werklast bestaat uit:

- De eisen die het werk aan de medewerker stelt
- De uitdaging die hij/zij eraan ondervindt
- De hoeveelheid werk en werktempo, als ook de taakhoud en het gewenste niveau

#### Hoge werklast

Misschien vraagt het werk veel van je. Je moet **geconcentreerd** werken en aandacht hebben voor de cliënt. Daarbij wordt er **kennis** van procedures en protocollen van je gevraagd. Misschien moet je zo **veel werk** doen dat je jouw **aandacht** niet kan verdelen. Dan is de werklast hoog. Zeker als je ook nog binnen een bepaalde tijd veel werk moet doen.

#### Lage werklast

Wat ook kan is dat het werk niet zoveel van je eist. Je **beheerst** je werk en de **uitdaging** is niet zo groot. Als je dan ook nog **genoeg tijd** hebt om alle werkzaamheden te doen is de werklast laag te noemen.