



croan
versterkt ontwikkeling

Enquête werkstress

Meet de werkstress in jouw team met deze doelgerichte enquête. Gericht en goed gestructureerd voor heldere inzichten in werkgerelateerde stress.



Algemene informatie

Naam medewerker (optioneel):

Functie/rol in het team:

Afdeling/teamnaam:

Datum van indienstreding:

1. Werkbelasting

a. Op een schaal van 1 tot 5, hoe vaak voel je je overweldigd door jouw werkbelasting?

☐ Zelden ☐ Soms ☐ Regelmatig ☐ Vaak ☐ Altijd

b. Heb je vaak het gevoel dat je te veel taken en verantwoordelijkheden hebt?

☐ Ja ☐ Nee

2. Werk-privébalans

a. Op een schaal van 1 tot 5, hoe goed houd jij werk en privé in balans?

☐ Zeer goed ☐ Goed ☐ Redelijk ☐ Slecht ☐ Zeer slecht

b. Vervul je regelmatig werkgerelateerde verplichtingen buiten werktijd?

☐ Ja ☐ Nee

3. Ondersteuning en communicatie

a. Heb je het gevoel dat je voldoende ondersteund wordt door jouw collega's en leidinggevenden?

☐ Ja ☐ Nee

b. Hoe tevreden ben jij met de communicatie binnen het team en met leidinggevenden?

☐ Zeer tevreden ☐ Tevreden ☐ Neutraal ☐ Ontevreden ☐ Zeer ontevreden



croan
versterkt ontwikkeling

4. Autonomie en controle

a. Heb je het gevoel dat je voldoende autonomie hebt in jouw werk?

☐ Ja ☐ Nee

b. Worden belangrijke beslissingen die jouw werk beïnvloeden met jou besproken?

☐ Ja ☐ Nee

5. Werkgerelateerde symptomen

a. Ervaar je fysieke problemen zoals hoofdpijn, vermoeidheid, spijsverteringsproblemen of slaapproblemen als gevolg van je werk?

☐ Ja ☐ Nee

b. Heb je last van spanning, nervositeit of angst op het werk?

☐ Ja ☐ Nee

6. Feedback en erkenning

a. Krijg je regelmatig constructieve feedback over jouw prestaties?

☐ Ja ☐ Nee

b. Voel je je erkend en beloond voor jouw inzet?

☐ Ja ☐ Nee

7. Persoonlijke copingstrategieën

a. Maak je gebruik van stressmanagementtechnieken om met stress om te gaan. Zo ja, welke zijn dat?

8. Organisatiebeleid

a. Ben je bekend met het beleid van de organisatie met betrekking tot welzijn en werkstress?

☐ Ja ☐ Nee

b. Heb je gebruik gemaakt van beschikbare middelen of programma's om stress op het werk aan te pakken? Zo ja. Welke?

9. Algemene tevredenheid

a. Hoe tevreden ben je over jouw werk in het algemeen?

☐ Zeer tevreden ☐ Tevreden ☐ Neutraal ☐ Ontevreden ☐ Zeer ontevreden

10. Feedback en suggesties

Heb je feedback, suggesties of andere zaken die je graag wilt delen met betrekking tot werkstress op de werkvloer?

Deze enquête is aanpasbaar naar de specifieke behoeften en context van jouw team en organisatie. Het is belangrijk om de anonimiteit van de respondenten te waarborgen, zodat zij open en eerlijk antwoord kunnen geven. Analyseer de resultaten na het verzamelen van de gegevens en gebruik deze om actie te nemen tegen werkstress en het welzijn van je team te verbeteren. Hulp nodig? Neem contact op voor een deskundig en vrijblijvend advies via www.croan.nl/contact.