



# ENERGIE

## checklist

### ENERGIEGEEVERS

- Inspraak in school
- Goed balans privé/school
- Nee durven zeggen
- Afwisseling
- Zelfstandigheid
- Problemen kunnen oplossen
- Lessen die goed gaan
- Kinderen die goed meedoen
- Goede resultaten
- Creativiteit kwijt kunnen
- Zelf lessen ontwerpen/aanpassen
- Tijd voor voorbereiding
- Humor
- Fijne collega's
- Goede ondersteuning in de school
- Goede sfeer in team
- Ruimte voor hart luchten
- Efficiënt overleg
- Complimenten krijgen
- Opbouwende feedback
- Waardering krijgen
- Goed contact met ouders
- Afspraken worden nagekomen
- Kansen krijgen op school
- Goede informatie

### ENERGIEVRETERS

- Te veel moeten
- Veel onverwachte gebeurtenissen
- Veel opgelegd van bovenaf
- Veel afleiding in het werk
- Te veel administratie
- Te weinig tijd voor voorbereiding
- Storend gedrag in de klas
- Veel zorg in de klas
- Lokalen met deuren dicht
- Weinig contact met collega's
- Weinig ruimte voor creativiteit
- Weinig ruimte voor experimenteren
- Geen ruimte voor uitblazen
- Weinig informatie ontvangen, of laat
- Pesten
- Geen waardering
- Moeizaam contact met ouders
- Onduidelijke of zware eisen
- Weinig invloed in de school
- Veel inefficiënt overleg
- Veel verzuim
- Weinig ontspanning
- Ingrijpende levensgebeurtenis
- Perfectionisme
- Werk niet los kunnen laten



