

# WAT METEN WE MET DE HUMAN CAPITAL SCAN?

## WERKSITUATIE

### ENERGIEBRONNEN

- 1. Sociale Energiebronnen**
  - ♥ Steun collega's en leiding
  - ♥ Teamsfeer
  - ♥ Waardering collega's
  - ♥ Verbondenheid
- 2. Werk Energiebronnen**
  - ♥ Afwisseling
  - ♥ Job fit
  - ♥ Hulpmiddelen
  - ♥ Inspraak
  - ♥ Autonomie
  - ♥ Zinvol werk
  - ♥ Team effectiviteit
  - ♥ Rolduidelijkheid
- 3. Organisatie Energiebronnen**
  - ♥ Communicatie
  - ♥ Waardevolle bijdrage
  - ♥ Vertrouwen in organisatie
  - ♥ Gemeenschappelijke waarden
  - ♥ Ruimte voor initiatief
- 4. Groei Energiebronnen**
  - ♥ Prestatiefeedback
  - ♥ Leer- en ontwikkelingsmogelijkheden
- 5. Gezondheidscultuur en -beleid**



### LEIDERSCHAP

- ♥ Appreciatie
- ♥ Ondersteuning
- ♥ Psychologische veiligheid
- ♥ Doelstellingen
- ♥ Motivatie & inspiratie
- ♥ Kenmerken leidinggevende



### PERSOONLIJKE HULPBRONNEN

- 1. Mentale hulpbronnen**
  - ♥ Tevredenheid leven, coping
  - ♥ Job crafting, zelfvertrouwen
  - ♥ Perfectionisme
  - ♥ Herstelmogelijkheden
  - ♥ Grenzen bewaken
  - ♥ Flexibiliteit, focus, optimisme
  - ♥ Piekeren, extra-rol gedrag, ...
- 2. Fysieke hulpbronnen**
  - ♥ Beweggedrag
  - ♥ Zitgedrag
  - ♥ Voedingsgewoonten
  - ♥ Alcohol- en rookgedrag



### STRESSOREN

- 1. Kwalitatieve belasting**
  - ♥ Emotionele belasting
  - ♥ Geestelijke belasting
  - ♥ Lichamelijke belasting
  - ♥ Werk-privebelasting
  - ♥ Reistijd
  - ♥ Baanonzekerheid
  - ♥ Digitale stress
  - ♥ Verloop
- 2. Kwantitatieve belasting**
  - ♥ Werkdruk
  - ♥ Onderbelasting
  - ♥ Verandertempo
- 3. Organisatie belasting**
  - ♥ Veranderingen
  - ♥ Bureaucratie
  - ♥ Werkcultuur
  - ♥ Ongewenst gedrag



## ENERGIE

### BEVLOGENHEID

- ♥ Vitaliteit
- ♥ Toewijding
- ♥ Absorptie



### BURN-OUT

- ♥ Geestelijke & lichamelijke uitputting
- ♥ Mentale distantie
- ♥ Cognitieve controle



## GEVOLGEN

### MOTIVATIE EN BETROKKENHEID

- ♥ Werktevreedenheid
- ♥ Emotionele loyaliteit
- ♥ Verloopintentie

