

Lukt het jou om na je werkdag los te koppelen? Doe de test!



Verlof & vrije dagen

- Ik kan niet anders dan ook tijdens mijn verlofperiode mijn mails op te volgen.
- Lang verlof (2 weken of meer) staat mijn werkgever niet toe.
- Bij ziekte of personeelstekort vragen ze me vaak om in te springen.

Pauses op het werk

- Vergaderingen worden vaak gepland tijdens de lunchpauzes.
- Ik neem zelden tijd voor een lunchpauze.
- Pauzes buiten de officiële lunchpauze zijn not done op het werk.



Organisatie van het werk

- Mails, telefoons en collega's leiden me continu af waardoor geconcentreerd doorwerken heel moeilijk is.
- Last-minute wijzigingen op het werk maken het moeilijk om me aan een vaste planning te houden.
- Ik heb vaak het gevoel dat ik alles en niets aan het doen ben op het werk door continu brandjes te blussen.
- Ik heb het gevoel nooit klaar te zijn met mijn werktaken.
- Mijn leidinggevende verwacht dat ik overwerk wanneer mijn werk nog niet klaar is.
- Overuren mag ik niet opnemen, ze worden als 'part of the job' gezien.

Werkdruk

- Ik ervaar veel druk van mijn leidinggevende(n).
- Er wordt van mij verwacht dat ik werkmails ook buiten de werkuren lees en/of beantwoord.
- Mijn werkgever, collega's en/of klanten verwachten dat ik ook na de werkuren bereikbaar ben.
- Ik vind het zelf belangrijk om ook buiten de werkuren bereikbaar te blijven voor het werk.
- De werkdruk is momenteel zeer hoog waardoor deconnecteren moeilijk is.
- Ik heb veel strakke en moeilijk haalbare deadlines.



Persoonsgebonden kenmerken

- Ik pieker vaak over het werk in mijn privétijd.
- Bepaalde gewoontepatronen blokkeren me om goed te deconnecteren (bv. werkmails checken buiten de werkuren).
- Ik heb vaak het gevoel dat het nooit goed genoeg is.
- Ik pieker vaak over wat anderen (bv. collega's of leidinggevenden) van mijn werk vinden.

Overige

- Er is een gebrek aan duidelijke afspraken rond thuiswerk.
- Ik ervaar weinig (sociale) steun van mijn leidinggevende(n).
- Er zijn regelmatig spanningen en/of conflicten op de werkvloer die ik moeilijk kan loslaten.
- Er worden zeer hoge verwachtingen van mij gesteld op het werk.

Neem hier 1 barrière uit en tracht deze de komende week weg te halen of te verlichten.

Moeilijk voor jou of jouw team om een gezonde werk-privébalans te vinden?

Ga zelfstandig aan de slag met een begeleid groeitraject, of doe deze oefening samen met een mentale sidekick van BloomUp en bespreek hoe je alle rollen beter in balans kan brengen.

[Plan je demo in >](#)