

## Levensfasewijzer

De levensfase waarin u zich bevindt, is waarschijnlijk sterk van invloed op de wensen en behoeften die u ervaart in uw werk. Voor uw werkgever is het belangrijk te weten wat uw persoonlijke situatie is en wat het bedrijf kan doen om u gezond en gemotiveerd in het bedrijf te houden. Deze levensfasewijzer kan u helpen om te bepalen in welke levensfase u zich bevindt en welke zaken voor u waarschijnlijk belangrijk zijn. De levensfasewijzer is niet bedoeld als exact meetinstrument, maar kan u meer inzicht geven in uw levensfase en uw wensen. Samen met uw werkgever kunt u kijken op welke wijze uw bedrijf het werk voor u gezonder en plezieriger kan maken.



### *Invullen Levensfasewijzer*

Op de volgende pagina's treft u een aantal stellingen aan. Geef aan alle stellingen een score door een kruisje te zetten in de kolom A, B, C of D.

Neem daarbij uw situatie van **dit moment** als uitgangspunt.

**a-advies**

a-advies bv  
vondellaan 36  
3521 gh utrecht  
030-2620205  
[www.a-advies.nl](http://www.a-advies.nl)  
[info@a-advies.nl](mailto:info@a-advies.nl)

- A = helemaal mee eens  
 B = mee eens  
 C = mee oneens  
 D = helemaal mee oneens

Blok 1	A	B	C	D
Mijn werk staat op dit moment in mijn leven voorop				
Ik ben ambitieus en wil graag veel leren				
Mijn privésituatie laat het toe dat ik veel tijd in mijn werk kan stoppen				
Ik wil graag zo veel mogelijk uren werken, zodat ik zo veel mogelijk geld kan verdienen				
Ik kan mijn werk fysiek gemakkelijk aan				
<i>Tel het totaal aantal kruisjes in elke kolom</i>				
<i>Vermenigvuldig het totaal aantal kruisjes met het aantal punten</i>	<i>... x 4 pt = .....</i>	<i>... x 3 pt = .....</i>	<i>... x 2 pt = .....</i>	<i>... x 1 pt = .....</i>
<i>Tel alle punten van Blok 1 bij elkaar op</i>				

- A = helemaal mee eens  
 B = mee eens  
 C = mee oneens  
 D = helemaal mee oneens

Blok 2	A	B	C	D
Ik vind het belangrijk dat ik mijn werk goed kan combineren met mijn privéleven				
Ik houd zelden verlofdagen over				
Ik vind het prettig dat ik veel routine in mijn werk heb				
Ik vind het belangrijk dat er in mijn bedrijf voldoende aandacht is voor de gezondheid van medewerkers				
Ruimte om zelf je werktijden te bepalen, vind ik belangrijk				
<i>Tel het totaal aantal kruisjes in elke kolom</i>				
<i>Vermenigvuldig het totaal aantal kruisjes met hetaantal punten</i>	<i>... x 4 pt = .....</i>	<i>... x 3 pt = .....</i>	<i>... x 2 pt = .....</i>	<i>... x 1 pt = .....</i>
<i>Tel alle punten van Blok 2 bij elkaar op</i>				

- A = helemaal mee eens  
 B = mee eens  
 C = mee oneens  
 D = helemaal mee oneens

Blok 3	A	B	C	D
Plezier in mijn werk staat voor mij bovenaan				
Ik heb zin om nieuwe uitdagingen in mijn werk aan te gaan				
Ik denk regelmatig na over hoe mijn loopbaan er in de toekomst uit moet zien				
Ik denk regelmatig na over mijn gezondheid in relatie tot de rest van mijn werkend leven				
Ik ben bereid om regelmatig privéafspraken af te zeggen om in mijn werk verder te komen				
<i>Tel het totaal aantal kruisjes in elke kolom</i>				
<i>Vermenigvuldig het totaal aantal kruisjes met het aantal punten</i>	<i>... x 4 pt = .....</i>	<i>... x 3 pt = .....</i>	<i>... x 2 pt = .....</i>	<i>... x 1 pt = .....</i>
<i>Tel alle punten van Blok 3 bij elkaar op</i>				

- A = helemaal mee eens  
 B = mee eens  
 C = mee oneens  
 D = helemaal mee oneens

Blok 4	A	B	C	D
Ik merk dat het zware werk zijn tol begint te eisen				
Ik zou graag een stapje terug doen				
Ik vind het leuk om andere collega's de kneepjes van het vak te leren				
Ik vind het belangrijk om mij tot het einde van mijn loopbaan te blijven ontwikkelen en te leren				
Ik zou graag de mogelijkheid hebben om een aantal zware taken niet meer te hoeven uitvoeren				
<i>Tel het totaal aantal kruisjes in elke kolom</i>				
<i>Vermenigvuldig het totaal aantal kruisjes met het aantal punten</i>	<i>... x 4 pt = .....</i>	<i>... x 3 pt = .....</i>	<i>... x 2 pt = .....</i>	<i>... x 1 pt = .....</i>
<i>Tel alle punten van Blok 4 bij elkaar op</i>				

### Scores per blok

<b>Blok 1</b>	..... punten
<b>Blok 2</b>	..... punten
<b>Blok 3</b>	..... punten
<b>Blok 4</b>	..... punten

### Wat is uw hoogste score?

De uitkomst van uw antwoorden op de verschillende stellingen treft u aan op de volgende pagina's.

*Blok 1 is uw hoogste score:  
u bent een **bouwer** !*



Uw werk is voor u belangrijk.

U werkt graag en hard. U kunt veel tijd aan werken besteden; uw privé-situatie laat dit ook toe. In uw werk staat u voor veel dingen open. U bent leergierig en ambitieus. U werkt waarschijnlijk graag samen met ervaren collega's, omdat u veel van hen kunt leren.

U vindt het belangrijk om van uw werkgever en uw collega's feedback te krijgen op uw functioneren. Aangezien u graag wilt laten zien wat u kunt, loopt u het gevaar uw eigen grenzen te overschrijden. Meer zelfvertrouwen en een kritische houding kunnen u helpen om uw grenzen beter te bewaken. Ook een helder omschreven takenpakket kan hierbij helpen.

Vraag uw werkgever regelmatig wat hij/zij van u verwacht. Maak ook uw eigen wensen en ambities kenbaar.

Arbeidsvoorwaarden die voor u belangrijk kunnen zijn:

- vast contract
- beloning
- scholings- en ontwikkelingsactiviteiten
- tijdsparen (sparen voor verlof op een later moment)
- overwerkmogelijkheden



*Blok 2 is uw hoogste score:  
u bent een **vliegende keep** !*

U bevindt zich in het spitsuur van het leven en bent het beste te omschrijven als een vliegende keep. U probeert zo goed mogelijk alle ballen in de lucht te houden, thuis en op het werk. U heeft voldoende ervaring om te weten wat uw mogelijkheden op uw werk zijn. U probeert binnen deze mogelijkheden zo veel mogelijk uit het leven te halen, zowel op het gebied van carrière, als in het gezin en in sociale contacten.

Naast beloning en ontwikkelingsmogelijkheden wordt ook de aandacht voor gezondheid op het werk belangrijker. Vanwege de combinatie van werk en een druk privéleven bent u wellicht ook kwetsbaar, zeker als u thuis zorgtaken heeft.

Voor medewerkers in het spitsuur is het prettig als zij de ruimte krijgen om werk en privé goed op elkaar te kunnen afstemmen. Enige flexibiliteit in begin- en einduren kan wenselijk zijn.

Begrip voor uw persoonlijke situatie is voor u belangrijk en kan helpen de combinatie makkelijker te maken. Vertel uw werkgever over uw privésituatie en dat, ondanks alle drukte thuis, werk voor u heel belangrijk is. Wederzijds begrip kan de situatie voor beiden aanzienlijk veraangenamen.

Arbeidsvoorwaarden die voor u belangrijk kunnen zijn:

- werkzekerheid
- arbeidsduur (meer of juist minder willen werken)
- vakantiedagen
- verlofregelingen
- werktijden
- scholings- en ontwikkelingsmogelijkheden





*Blok 3 is uw hoogste score:  
u bent een **gelukzoeker** !*

Uw privésituatie wordt waarschijnlijk gekenmerkt door meer structuur en rust, waardoor u meer ruimte krijgt om u op uw werk te focussen. U weet inmiddels wat u wilt en wat u kunt. Ook uw werkgever weet wat hij/zij van u mag verwachten. Stilstaan is echter geen optie. U bent juist toe aan verdieping en nieuwe uitdagingen. Uw carrière is voor u belangrijk. Mogelijk denkt u na over uw loopbaan op de langere termijn. Wilt u misschien nog een carrièrestap maken? Heeft u behoefte aan meer verantwoordelijkheid? Of bent u juist op zoek naar verdieping in uw huidige functie? In deze fase is het goed om uw wensen en motivatie bespreekbaar te maken. Wellicht is er meer mogelijk dan u op dit moment denkt. Scholing kan een mogelijkheid zijn om u te verdiepen of een nieuwe uitdaging aan te gaan.

Kijk samen met uw werkgever hoe u uw werk boeiend kunt houden. Als u stil blijft staan, loopt u het risico vast te lopen. Gezondheidsproblemen liggen dan op de loer. Het is belangrijk om gezondheidsproblemen voor te zijn. Bespreek samen met uw werkgever wat nodig is om optimaal te functioneren.

Arbeidsvoorwaarden die voor u belangrijk kunnen zijn:

- beloning
- arbeidsduur (meer of juist minder willen werken)
- scholings- en ontwikkelingsmogelijkheden
- arbeidsomstandigheden
- gezondheidsarrangementen



*Blok 4 is uw hoogste score:  
u bent een rots in de branding !*

U beschikt over veel werk- en levenservaring en bent met al uw ervaring dan ook een rots in de branding voor het bedrijf. U weet veel en collega's kunnen veel van u leren.

Het werk kan fysiek zwaar zijn geworden. Het is zaak om op tijd na te denken over mogelijkheden om het werk fysiek vol te kunnen houden. Zo kan het inzetten van hulpmiddelen helpen om zware tilwerkzaamheden uit te kunnen voeren. Het in ontwikkeling blijven, bijvoorbeeld door scholing, kan belangrijk voor u zijn om het werk leuk en uitdagend te blijven houden.

Juist in deze levensfase is het belangrijk om uw mogelijkheden en wensen te bespreken met uw werkgever. Het kan zijn dat sommige fysieke inspanningen niet meer zo goed gaan; probeer daarvoor samen vervangende werkzaamheden te vinden.

Gebruik uw ervaring in het vinden van slimme oplossingen. Anderen kunnen veel van u leren. Voor het bedrijf kan dat van enorme waarde zijn. Wanneer de pensioenleeftijd nadert, kunt u zich samen met uw werkgever voorbereiden op een afscheid en kunt u eventueel door deeltijdpensioen rustig afbouwen.

Arbeidsvoorwaarden die voor u belangrijk kunnen zijn:

- arbeidsduur (meer of juist minder willen werken)
- scholings- en ontwikkelingsmogelijkheden
- arbeidsomstandigheden
- gezondheidsarrangementen
- seniorenregeling
- pensioenregeling