

# GROW

## Welzijn gesprekstool

Welzijn is een gevoel van welbevinden, waarmee wordt bedoeld dat het zowel lichamelijk, geestelijk als sociaal goed met je gaat. Welzijn is een belangrijk aspect binnen je GROW-gesprekken. Je goed voelen is namelijk een belangrijke voorwaarde om resultaten te kunnen behalen en jezelf te ontwikkelen. Met deze tool kan je reflecteren op de diverse aspecten van jouw welzijn. Dit kan je gebruiken als input voor je GROW-gesprek.



Bekijk via de QR-code een korte e-learning over welzijn binnen GROW en het model van positieve gezondheid

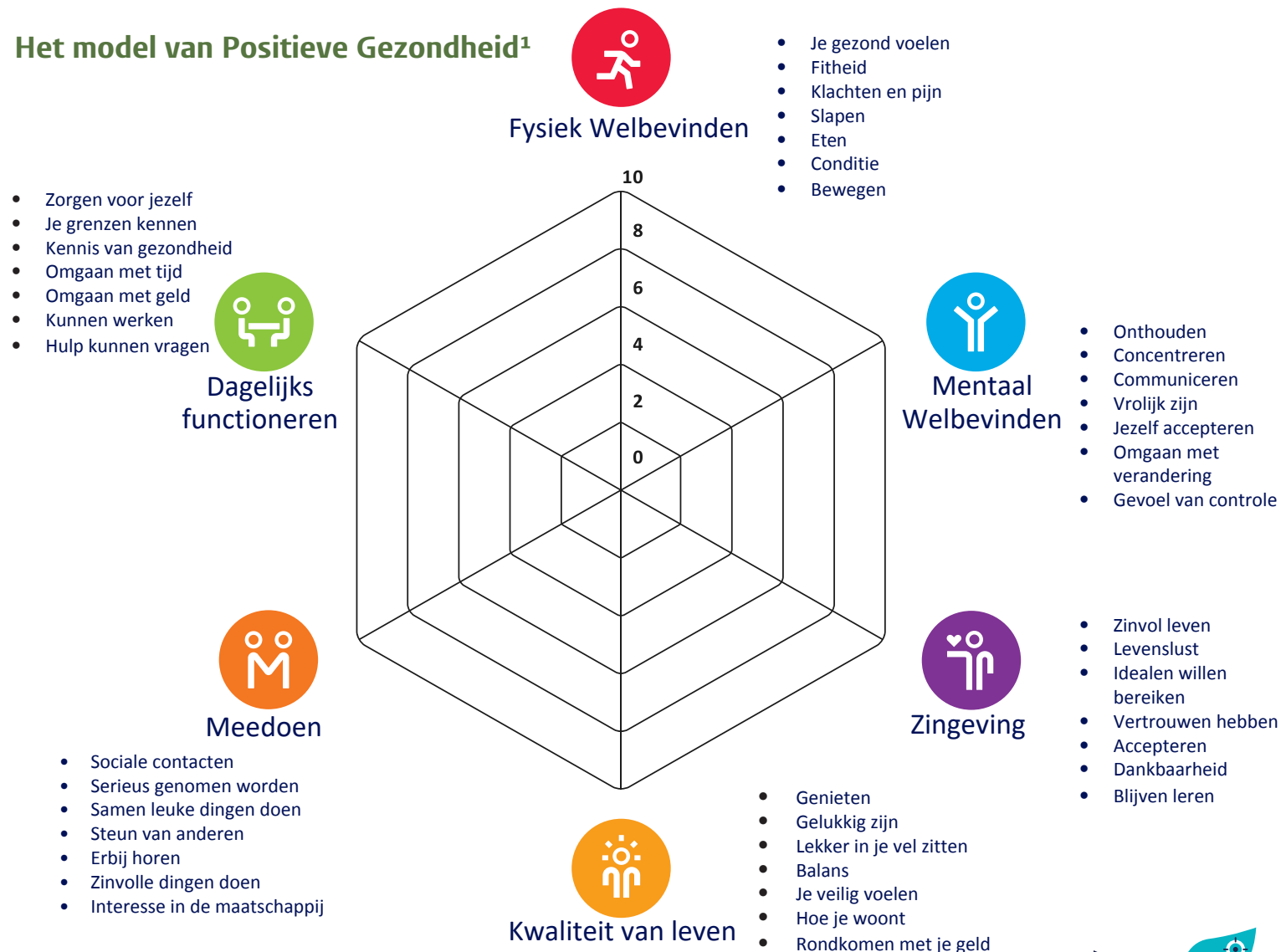
### Hoe kan je deze tool gebruiken?

Vul het model van positieve gezondheid in op alle facetten; waar sta je nu en waar wil je naar toe? Bekijk ook de hulpvragen op de volgende pagina. Denk na over:

- Wat is er nodig om te komen waar je wilt zijn?
- Wat moet je daarvoor doen?
- Wie heb je daarbij nodig?
- Wanneer wil je je doel bereikt hebben?

De reflectie hierop kan je meenemen in je GROW-gesprek.

### Het model van Positieve Gezondheid<sup>1</sup>



# Vragen over welzijn

Hieronder vind je per facet van het model van positieve gezondheid een aantal vragen die je kunnen helpen om na te denken over jouw welzijn op dat gebied. Ben je leidinggevende? Dan kan je deze vragen gebruiken om met de medewerker in gesprek te gaan over welzijn.



## Fysiek welbevinden

- Hoe is jouw energieniveau na een dag werken?
- Hoe kom jij tot rust na een dag werken?



## Mentaal welbevinden

- Hoe voel je je?
- Waar heb je behoefte aan?
- Wat houdt je op dit moment bezig?
- Is er iets waar je je zorgen over maakt?
- Hoe werk je als je onder druk staat?
- Welke uitdagingen ervaar je op dit moment in jouw rol die niet zichtbaar zijn voor anderen?



## Zingeving

- Hoeveel plezier haal je uit je werk?
- Waar ben je het meest trots op in je werk?
- Waar heb je de afgelopen tijd veel energie van gekregen?
- Wat heeft je de afgelopen tijd veel energie gekost?
- Welke uitdagingen zou je graag aangaan in je werk?
- Waar word jij enthousiast van op het werk?
- Wat denk je dat je belangrijkste sterke punten zijn op het werk?



## Kwaliteit van leven

- Heb je het gevoel dat je op dit moment een fijne balans tussen in- en ontspanning hebt?
- Heb je voldoende tijd voor jezelf om te ontspannen?
- Lukt het je om na het werk af te schakelen?



## Meedoen

- Voel je je gesteund op het werk?
- Heb je het gevoel dat je hier je uitdagingen bespreekbaar kunt maken?
- Heb je het gevoel dat we hier een cultuur hebben die mentale gezondheid ondersteunt?
- Wat zou de organisatie kunnen doen om de mentale gezondheid van medewerkers (meer) te bevorderen?
- Hoe ziet een ondersteunende manager er voor jou uit?
- Wat zou je graag willen veranderen aan je werk of werkomgeving?
- Voel je je gewaardeerd voor de dingen die je doet?



## Dagelijks functioneren

- Waar merk jij het aan als je gestresst bent?
- Heb je voor jezelf manieren om effectief met de stress om te gaan?

