



**IZZ is zorg
voor de zorg**

NVDA KENNISFESTIVAL
7 MAART 2026 1931 CONGRESCEENTRUM
'S-HERTOGENBOSCH



Workshop

“Energiek in je Werk”

Peter Krom
(Organisatieadviseur)

IZZ, 7 maart 2026

Programma

15.00 Opening en kennismaken

15.10 Theorie JD-R model

- 15.20 Energiegevers en energievreters: aan de slag!
- Wat zijn jouw energiegevers en energievreters?
 - Theorie: job crafting
 - Jouw eigen plan van aanpak

15.45 Terugblik

15.55 Afsluiting

Kennismaken



Kennismaken

Peter Krom

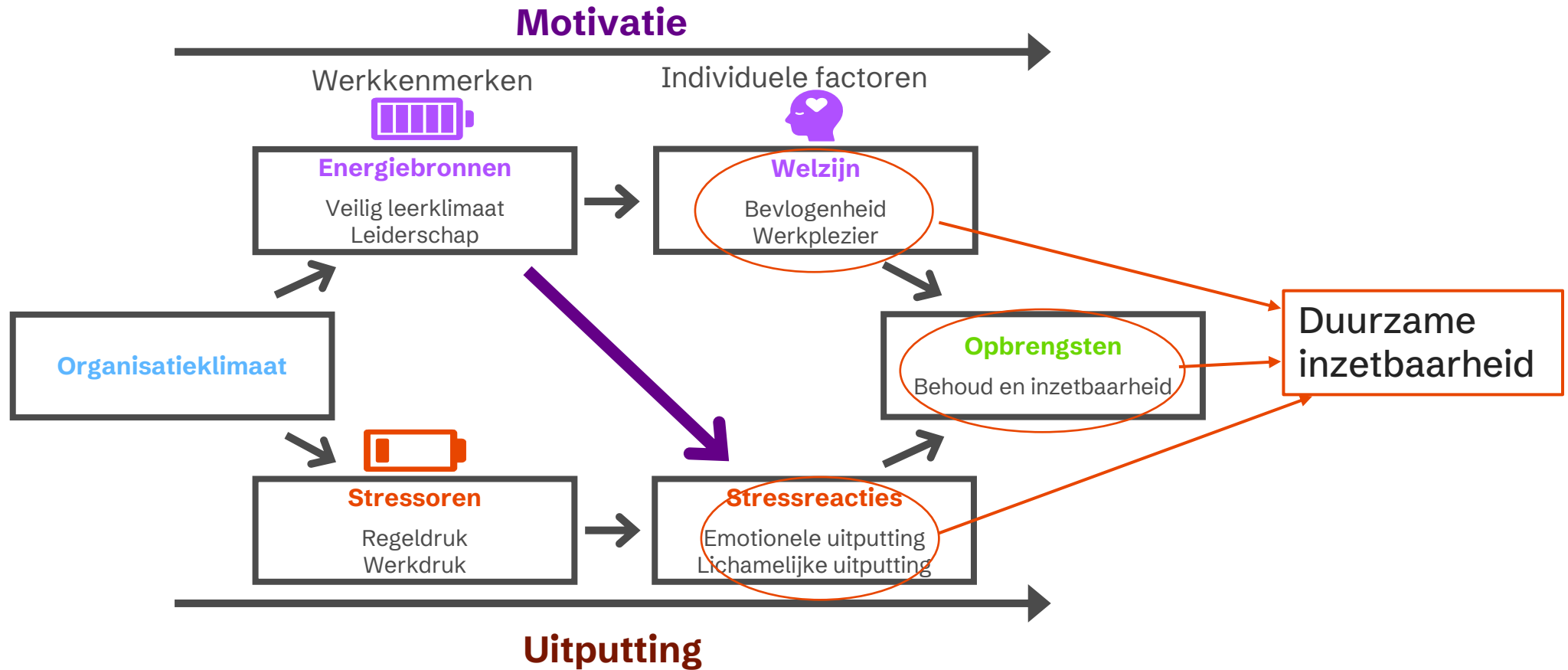
Organisatieadviseur IZZ

Missie:

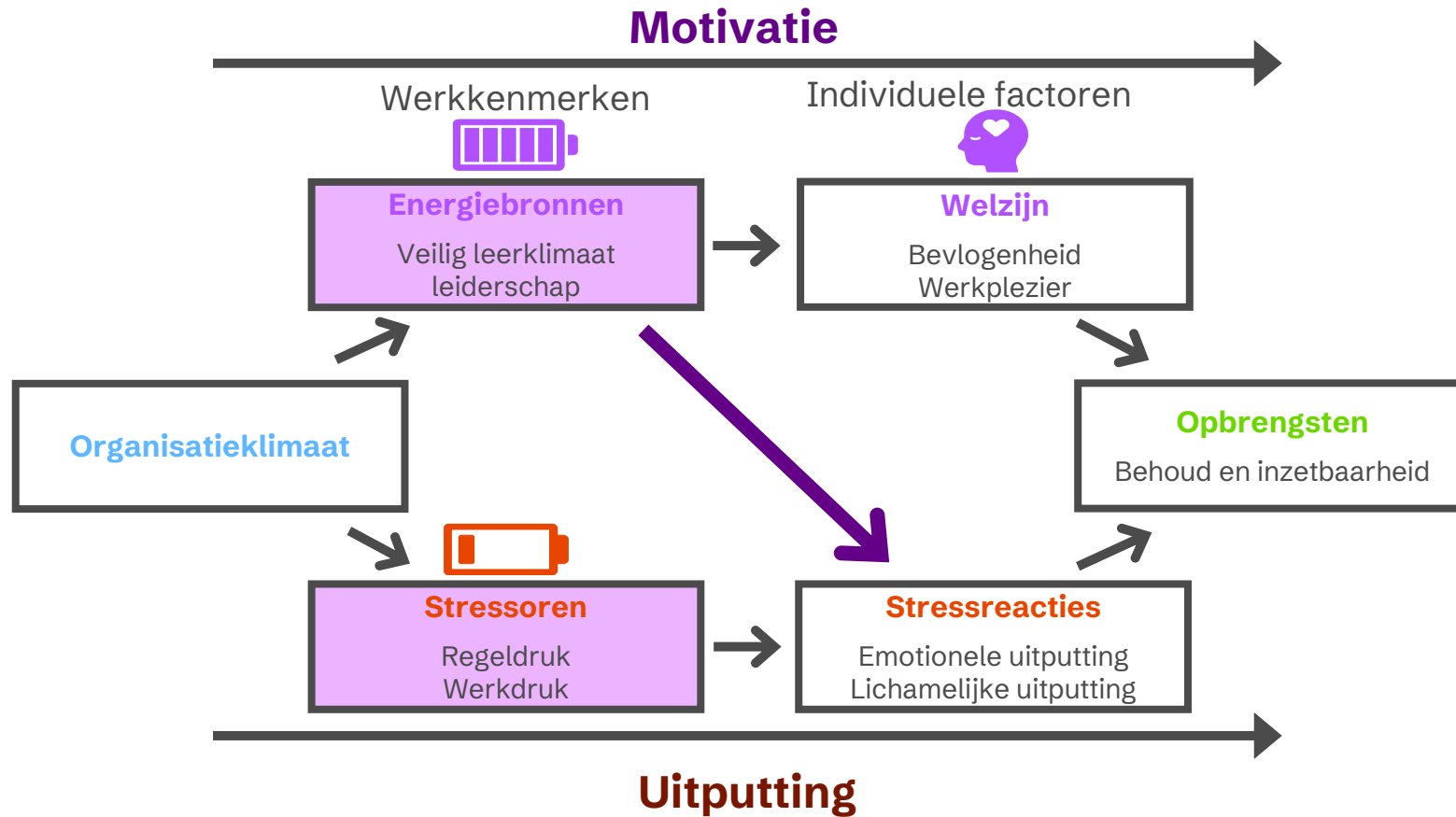
Ik stimuleer mensen in
hun ontwikkeling zodat zij
gaan floreren



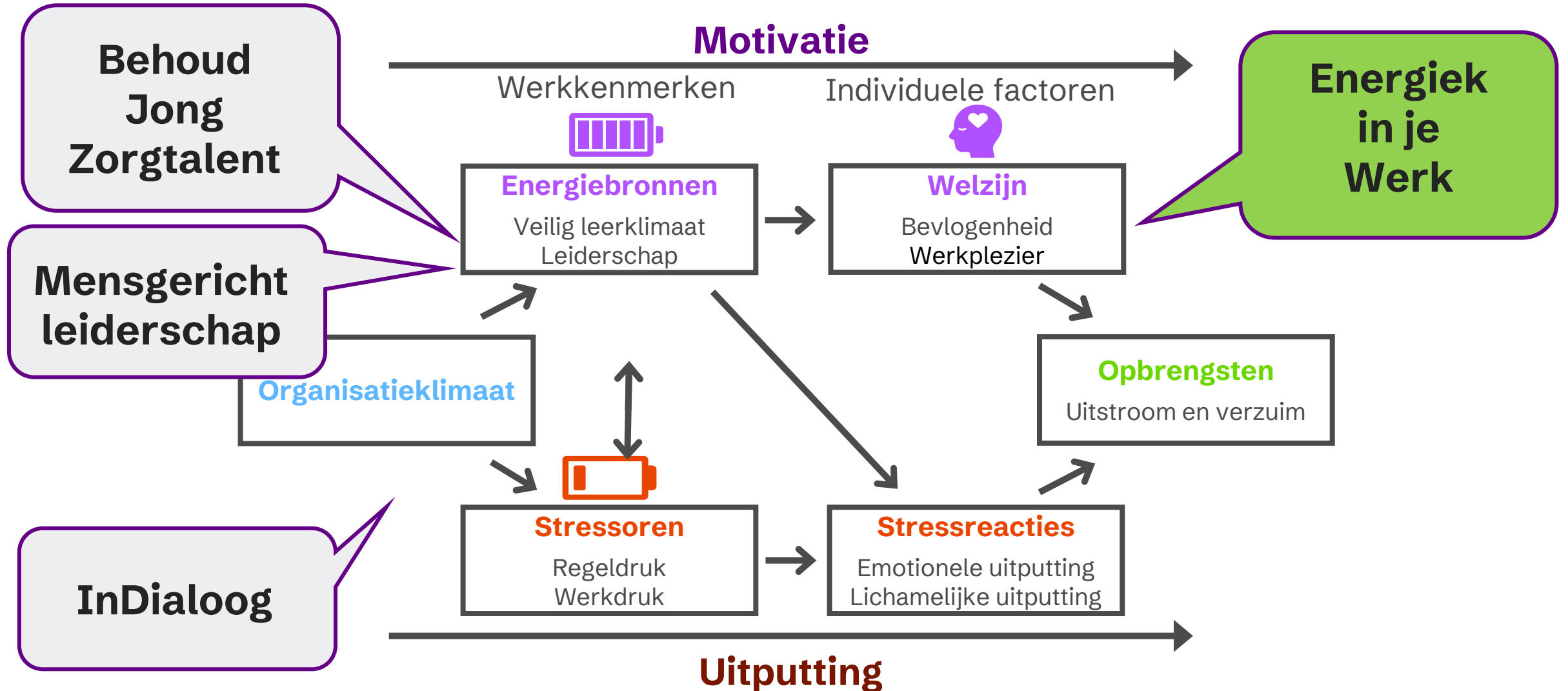
Job Demand-Resources model (JD-R)



Job Demand-Resources model (JD-R)



Job Demand-Resources model (JD-R)



Duurzame inzetbaarheid

- (meer) bevologenheid
 - (meer) werkplezier
 - (minder) fysieke en emotionele uitputting (of: meer energie)
 - (minder) verzuim (of: meer inzetbaarheid)
 - (minder) uitstroom (of: meer behoud)
-
- Duurzame inzetbaarheid verbeter je via het organisatieklimaat, leiderschap, veilig werk- & leerklimaat
 - Regie in eigen hand via werkplezier

Energiegevers en energievreters

Voorbeelden van energiegevers

OP HET WERK

- Steun van collega's
- Humor met en van collega's
- Ervaren van autonomie
- Erkenning en waardering
- Mogelijkheden voor professionele ontwikkeling

... EN THUIS

- Steun van thuis
- Wandelen in de natuur
- Fijne momenten met je gezin
- Voldoende beweging
- Mindfulness
- Voldoende leuke sociale contacten



Voorbeelden van energievreters

OP HET WERK

- Hoge werkdruk
- Onkundige leidinggevende
- Ongewenst gedrag
- Veeleisende regelgeving
- Directe collega's die niet flexibel zijn

... EN THUIS

- Beperkte emotionele steun
- Weinig tijd voor ontspanning en herstel
- Moeite om zorgtaken te combineren met je werk
- Gezondheidsproblemen
- Financiële zorgen



Aan de slag!

Wat is jouw
Energiegever
of



Energievreter?



Kun je een toelichting
geven?



Job crafting = Baanboetseren

- Veranderingen aanbrengen in je werk, zodat het beter aansluit bij je behoeftes, talenten en interesse waardoor je **welzijn** toeneemt.
- **Kleine** veranderingen kunnen al het verschil maken.



Job crafting = Baanboetseren

Je herkent dat:

- Je wilt betekenisvol werk doen
- Je hebt energie over voor andere dingen
- Je wilt meer regie in je werk
- Je wilt het verschil gaan maken
- Je wilt een betere balans werk-privé
- Je wilt meer prioriteren tijdens je werk

Je loopt ergens vast want:

- Je hebt geen ruimte in je agenda of in je hoofd
- Je hebt teveel werk en teveel stress
- Je wilt echt geen bore-out of burn-out
- Je weet niet of je werk wel aansluit bij je talenten
- Je voelt dat je vastzit in een patroon
- Je ziet niet meteen hoe je je huidige werksituatie beter kan maken

Job crafting = Baanboetseren

4 vormen van baanboetseren:

- Type of hoeveelheid taken
- Interacties en relaties op je werk
- Anders kijken naar je werk (betekenis)
- Aanpassen van de werkomstandigheden

Overzicht van job craften (Baanboetseren)

Wat doe je	Type of hoeveelheid werkzaamheden	Relaties op je werk	Anders kijken naar je werk	Aanpassen van de werkomgeving
Aanvullen	Rol of werkzaamheden toevoegen	Iemand toevoegen	Betekenis van je werk anders waarderen	Werkomgeving opleuken
Aanpassen	Werkzaamheden verdelen/ rouleren	Meer samenwerken	Positiever uitleggen van het werk	Werk op andere plek doen
Afstoten	Werkzaamheden afstoten	Ontwijken van collega's	Negeren: minder nadenken over de vervelende kant van het werk	Storende factoren in de werkomgeving wegnemen
Oplossen	Begeleiding om werkzaamheden beter te kunnen doen	Beter leren omgaan met conflicten	Accepteren van vervelend werk	Ongemakken in de werkomgeving verlichten

Jouw persoonlijk actieplan:

- Met welke energiegelver of -vreter wil je aan de slag?
- Wat ga je doen?
- Taak, relatie, betekenis of werkomstandigheden?
- Wie of wat heb je nodig?
- Wanneer ga je dit doen?

Wat is jouw actieplan?

Wil je hier iets over delen met ons?

- Hoe is het gegaan?
- Wat ging er goed?
- Waarmee wil je hulp hebben?

Terugblik

- Wat neem je vanuit deze workshop mee naar je werk?

Afsluiting

Verdere kennismaking

Mijn persoonlijke casus.

Dank je wel.



- Peter Krom
- peter.krom@stichtingizz.nl
- 06 - 228 873 25