

CHECKLIST PERSOONLIJKE SIGNALEN VAN WERKDRIJK

IN GEDRAG:	PSYCHISCH/ EMOTIONELE SIGNALEN:	LICHAMELIJKE SIGNALEN:
ZICHTBARE SIGNALEN		
<p>Overuren en/of achterstand in werk Onderpresteren Prioriteiten verwarren Onzorgvuldig werk en onderhoud van werk Fouten, ongevallen, bijna-ongevallen Geen of nauwelijks pauzes nemen Sociale isolatie Meer en ongezonder eten, drinken Minder of niet eten en drinken Meer roken Van de hak op de tak springen Door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken</p>	<p>Prikkelbaar Agressief Angstig Ongeïnspireerd, diepe zuchten Snel schrikken Ongemotiveerd Ontevreden Vergeetachtig Verstrooid, slecht kunnen concentreren Sarcastisch Somber Besluiteloos Chaotisch</p>	<p>Oververmoeid Vermageren of juist aankomen Nagelbijten Beven, zweten, trillen, tics Huilen Gespannen houding Hyperventileren Huiduitslag Vaker en langer durende verkoudheden, hoofdpijnen en griepjes</p>
ONZICHTBARE SIGNALEN		
<p>Minder en onvoldoende ontspannen, bijvoorbeeld in sport/hobby's Meer medicijngebruik (slaappillen, kalmeringsmiddelen, maagpillen) Minder en onvoldoende over als lastig ervaren situaties praten Minder en onvoldoende emotionele steun ervaren</p>	<p>Geen afstand nemen van het werk, thuis zorgen maken over werkproblemen Verdrietig gevoel, depressief Zelfverwijten, schuldgevoel Angst voor de toekomst Gevoel van onrust Opgejaagd gevoel Onzeker, gevoel mislukking te zijn Onwerkelijk gevoel Ongeïnteresseerd gevoel Voortdurend piekeren</p>	<p>Spanning in nek en schouders Duizelig, gevoel flauw te vallen, sterretjes zien Slapeloos, vaak wakker of andere slaapklachten Hoofdpijn, migraine Spierpijn Opgeblazen gevoel, indigestie, oprispingen, maagpijn Hoge bloeddruk Hartkloppingen, pijn of druk op de borst</p>