

# Signalen individuele werkdruk

Onderstaand vind je diverse signalen die wijzen op werkdruk. Bekijk of je signalen herkent. Zo ja, dan is dat reden aan de slag te gaan met je werkdruk.

## Tijdens het werk

- Ik neem (bijna) geen pauzes meer
- Ik heb meer moeite met 'nee' zeggen
- Ik kan minder goed delegeren
- Ik trek me meer terug (ze moeten me met rust laten)
- Ik blijf vaker hangen in details en perfectionisme
- Ik stel steeds meer uit
- Ik weet niet zeker of ik mijn werk nog wel goed genoeg doe
- Ik kan minder goed mijn aandacht bij mijn werk houden
- Ik merk dat ik vaker fouten maak
- Ik heb meer moeite met plannen

## Voor/na het werk

- Ik sta 's ochtend moe op en zie tegen de werkdag op
- Ik heb minder zin in mijn werk
- Op maandag verlang ik al naar het weekend
- Ik werk vaker over
- Ik neem vaker werk mee naar huis
- Ik heb moeite om 's avonds niet aan mijn werk te denken
- Ik ben 's avonds te moe om nog iets te doen

Herken je signalen van werkdruk, kijk dan op deze pagina voor meer informatie wat je hieraan zou kunnen doen: [flowweb.nl/omgaan-met-stress/werkdruk/wat-kan-je-er-zelf-aan-doen](https://flowweb.nl/omgaan-met-stress/werkdruk/wat-kan-je-er-zelf-aan-doen)

Ben je geïnteresseerd in je eigen stressniveau, doe dan deze test: [flowweb.nl/meet-je-stress](https://flowweb.nl/meet-je-stress)