

De VerzuipPreventie Scan voor Leidinggevenden: Houd Koers Voordat De Golven Je Overspoelen



Introductie:

Voel jij je soms overweldigd door de constante stroom aan taken en verantwoordelijkheden? Heb je het gevoel dat je meer aan het blussen bent dan aan het sturen?

Als leidinggevende in het onderwijs weet je als geen ander hoe uitdagend het kan zijn om alle ballen in de lucht te houden.

Ik ben René Rensen, leiderschapstrainer bij De Onderwijskapitein, en ik help leidinggevenden in het onderwijs om **duurzaam te leiden** – met focus, rust en structuur, zodat je kunt sturen in plaats van verzuipen.

Ik zie keer op keer hoe de hoge werkdruk en het gevoel geleefd te worden een impact hebben op het welzijn en de effectiviteit van leidinggevenden.

Met deze korte **VerzuipPreventie Scan** krijg je inzicht in jouw huidige situatie. Beantwoord de volgende vragen eerlijk en ontdek binnen enkele minuten of je koers dreigt te verliezen.

Wat levert het invullen van de scan je op?

- **Direct inzicht:** Een heldere score die aangeeft in welke risicozone jij je bevindt.
- **Persoonlijke reflectie:** Bewustwording van de gebieden waar jij mogelijk extra aandacht aan mag besteden.
- **Concrete tips:** Direct toepasbare adviezen om meer grip te krijgen op je werk.
- **Een kompas naar duurzaam leiderschap:** Afhankelijk van je score ontvang je gerichte aanbevelingen voor vervolgstappen en relevante gratis materialen.

Instructie: Lees elke stelling aandachtig en geef aan in hoeverre deze op jou van toepassing is. Kies het antwoord dat het beste bij jouw huidige ervaring past. Het invullen duurt slechts enkele minuten.

Deel 1: Werkdruk & Organisatie

Geef aan in hoeverre de volgende stellingen op jou van toepassing zijn:

- **Ik heb het gevoel dat ik constant achter de feiten aanloop.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
- **Mijn takenlijst voelt overweldigend en onbeheersbaar.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
- **Ik heb voldoende tijd om me te richten op strategische prioriteiten.**
 - Helemaal mee oneens (5) | Mee oneens (4) | Neutraal (3) | Mee eens (2) | Helemaal mee eens (1)
- **Ik kan gemakkelijk taken delegeren aan anderen.**
 - Helemaal mee oneens (5) | Mee oneens (4) | Neutraal (3) | Mee eens (2) | Helemaal mee eens (1)
- **Vergaderingen zijn over het algemeen efficiënt en productief.**
 - Helemaal mee oneens (5) | Mee oneens (4) | Neutraal (3) | Mee eens (2) | Helemaal mee eens (1)
- **Ik heb voldoende administratieve ondersteuning.**
 - Helemaal mee oneens (5) | Mee oneens (4) | Neutraal (3) | Mee eens (2) | Helemaal mee eens (1)

- **Ik neem regelmatig werk mee naar huis.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
 - **Ik heb moeite om werk en privé in balans te houden.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
-

Deel 2: Focus & Mentale Belasting

Geef aan in hoeverre de volgende stellingen op jou van toepassing zijn:

- **Ik word vaak onderbroken tijdens mijn werkzaamheden.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
- **Ik heb moeite om mijn aandacht bij één taak te houden.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
- **Mijn hoofd voelt vaak "vol" met gedachten en zorgen.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
- **Ik maak regelmatig fouten door haast of onoplettendheid.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
- **Ik vind het lastig om te ontspannen na een werkdag.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
- **Ik pieker vaak over werkgerelateerde zaken in mijn vrije tijd.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)

- **Ik voel me mentaal moe, zelfs na een goede nachtrust.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
-

Deel 3: Energie & Welzijn

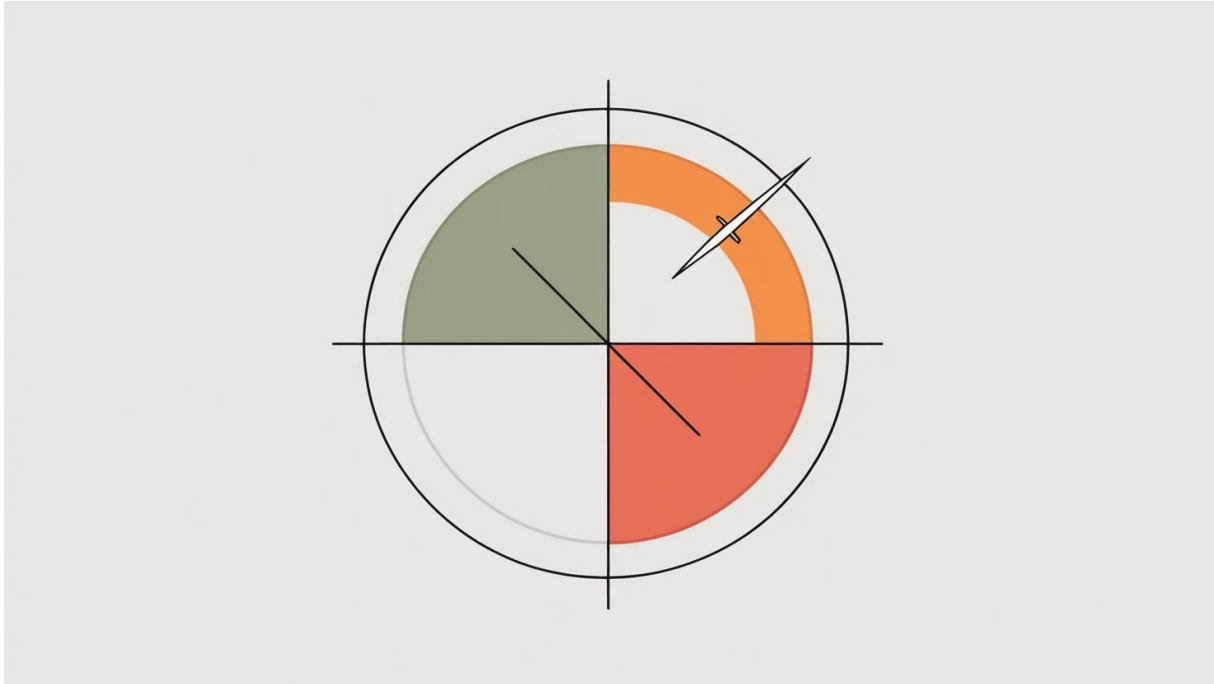
Geef aan in hoeverre de volgende stellingen op jou van toepassing zijn:

- **Ik heb over het algemeen voldoende energie om mijn werk goed te doen.**
 - Helemaal mee oneens (5) | Mee oneens (4) | Neutraal (3) | Mee eens (2) | Helemaal mee eens (1)
 - **Ik voel me vaak moe en futloos.**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
 - **Ik ervaar regelmatig fysieke klachten (bv. hoofdpijn, nekpijn, gespannen schouders).**
 - Helemaal niet (1) | Een beetje (2) | Regelmatig (3) | Vaak (4) | In hoge mate (5)
 - **Ik neem voldoende tijd voor pauzes en ontspanning gedurende de dag.**
 - Helemaal mee oneens (5) | Mee oneens (4) | Neutraal (3) | Mee eens (2) | Helemaal mee eens (1)
 - **Ik besteed voldoende aandacht aan mijn persoonlijke behoeften (slaap, voeding, beweging).**
 - Helemaal mee oneens (5) | Mee oneens (4) | Neutraal (3) | Mee eens (2) | Helemaal mee eens (1)
 - **Ik voel me over het algemeen optimistisch en gemotiveerd.**
 - Helemaal mee oneens (5) | Mee oneens (4) | Neutraal (3) | Mee eens (2) | Helemaal mee eens (1)
-

Resultaten & Interpretatie:

Bedankt voor het invullen van de VerzuipPreventie Scan!

Hieronder vind je een indicatie van jouw huidige situatie:



Scoreberekening:

- **Werkdruk & Organisatie:** Tel de scores van de vragen in deel 1 bij elkaar op. Je komt dan op minimaal 8 en maximaal 40.
- **Focus & Mentale Belasting:** Tel de scores van de vragen in deel 2 bij elkaar op. Je komt hier op minimaal 7 en maximaal 35.
- **Energie & Welzijn:** Tel de scores van de vragen in deel 3 bij elkaar op. Je komt hier op minimaal 6 en maximaal 30.

Totale Score: Tel de scores van de drie delen bij elkaar op. (Min. 21, Max. 105)

Interpretatie van je score:

Groene Zone (Totale score tussen 21 - 49): Je houdt de koers stevig vast.

Gefeliciteerd! Je lijkt momenteel goed in balans te zijn en hebt waarschijnlijk effectieve strategieën ontwikkeld om de uitdagingen van het leiderschap aan te gaan. Je ervaart waarschijnlijk een gezonde werkdruk, kunt je goed focussen en hebt voldoende energie.

Tip: Blijf investeren in je welzijn en de structuren die voor jou werken. Overweeg om je kennis en ervaring te delen met collega-schoolleiders.

Lees meer over het belang van het vast houden van je focus in dit blog:

www.onderwijskapitein.nl/zonder-focus-geen-voortgang

Oranje Zone (Totale score tussen 50 - 77): Er is mogelijk wat ruw water op komst.

Er zijn signalen vanuit deze scan dat de werkdruk en/of mentale belasting toenemen. Je ervaart mogelijk regelmatig stress, hebt moeite met focussen of merkt dat je energieniveau niet optimaal is. Het is belangrijk om hier aandacht aan te besteden voordat de golven je overweldigen.

Concrete tips om het tij te keren:

- **Plan bewust tijd in je agenda voor strategische taken en reflectie.** Laat je niet alleen leiden door de waan van de dag.
- **Onderzoek waar je taken kunt delegeren of efficiënter kunt organiseren.**
- **Neem gedurende de dag korte pauzes om op te laden.** Ook kleine momenten van rust kunnen een groot verschil maken.
- **Overweeg om een sparringpartner of coach te zoeken om je te helpen prioriteiten te stellen en je focus te verbeteren.**

Wil je ontdekken hoe je meer grip kunt krijgen op je werk en je energie kunt behouden?

Lees dan mijn e-book “De FOCUS Formule”. Je bestelt het hier:

www.onderwijskapitein.nl/focus-formule-in-de-praktijk

Rode Zone (Totale score ligt tussen 78 - 105): Je dreigt te verzuipen. Grijp nu in!

De resultaten van de scan wijzen op een hoge mate van werkdruk en stress. Je ervaart waarschijnlijk een significante impact op je welzijn en mogelijk ook op je effectiviteit als leidinggevende. Het is essentieel om nu actie te ondernemen om te voorkomen dat je verder in de problemen komt.

Dringende adviezen om weer lucht te krijgen:

- **Neem direct de tijd om je taken kritisch te bekijken en te schrappen of delegeren wat mogelijk is.**
- **Stel duidelijke grenzen tussen werk en privé. Plan bewust "vrije" momenten in en bescherm deze.**
- **Zoek actief naar manieren om je mentale en fysieke gezondheid te ondersteunen (voldoende slaap, gezonde voeding, beweging).**
- **Overweeg professionele hulp te zoeken in de vorm van coaching of begeleiding om je te helpen de cirkel van drukte te doorbreken.**

Ik help leidinggevenden in jouw situatie om weer aan het roer te komen staan en duurzaam te leiden. Op mijn website www.onderwijskapitein.nl vind je tal van mogelijkheden om jouw situatie te veranderen.

Praat je liever persoonlijk met mij over mogelijke oplossingen?

Bel me op 06-20324014 en ik sta je graag te woord.



Dank je wel voor het gebruik maken van deze VerzuipPreventie Scan. Ik hoop oprecht dat het invullen ervan je verder helpt.

René Rensen | De Onderwijskapitein