

Signalen checklist

Leer vroegtijdig signalen herkennen

Er zijn veel zichtbare en onzichtbare signalen die aangeven dat een collega niet goed in zijn of haar vel zit. Gebruik deze checklist om per collega uit je team na te gaan of er signalen zijn die je wellicht opvallen.

Wanneer kun je deze checklist gebruiken?

- Voorafgaand aan een 1-op-1 gesprek
- Maandelijks op een vast moment
- Tijdens de week van de werkstress

Nooit te vroeg voor een vertrouwd advies



Betreft:

Fysieke veranderingen

Let op of de collega recentelijk:

- Gewicht is veranderd (aangekomen/afgevallen)
- Onverzorgd overkomt
- Vermoeid of uitgeput lijkt
- Snel buiten adem is
- Klamme handen, trillen of spasmes heeft
- Last heeft van pijn (hoofdpijn, migraine, gewrichten, spieren, maag, darmen)
- Regelmatig pijnstillers gebruikt

Emotionele veranderingen

De laatste tijd is de collega vaker:

- Prikkelbaar of geïrriteerd
- Emotioneel of angstig
- Nerveus of onrustig
- Piekerend of besluiteloos
- Ongemotiveerd of ongeïnteresseerd
- Impulsief of agressief

Cognitieve veranderingen

De laatste tijd is de collega vaker:

- Vergeetachtig of verstrooid
- Minder geconcentreerd of alert
- Mentaal afwezig of niet ontspannen
- Minder betrokken
- Besluiteloos of ongeïnteresseerd

Gedragsveranderingen

Het valt op dat de collega de laatste tijd vaker:

- Ziek meldt of afspraken afzegt
- Minder presteert of productief is
- Fouten maakt
- Ongezond eet of middelen gebruikt/weer is gaan roken
- Overwerkt of geen pauzes neemt
- Onvoorzichtig is of protocollen negeert

Notities:

