

1 Hoe vaak was ik het afgelopen jaar afwezig door verzuim?

- ☐ 1 of 2 keer
- ☐ 3 tot 4 keer
- ☐ 5 keer of vaker
- ☐ Ik weet het niet precies



2

Zie ik een patroon in mijn verzuim?
Komt het steeds op bepaalde dagen? Of in bepaalde situaties?



3

Wat vind ik zelf van mijn verzuim?
Wat denk ik erbij / wat voel ik erbij?



7

Wat heb ik nodig van mijn werk of leidinggevende?

Wat helpt jou om goed en gezond aan het werk te blijven?

4 Wat helpt mij? Wat geeft mij energie?

bijvoorbeeld: goed eten / slapen / beweging / contact

5

Wat maakt het voor mij moeilijk om goed te werken?

bijvoorbeeld pijn / stress / teveel werk / zorgen

6

Wat zou ik zelf kunnen verbeteren om mijn verzuim te verminderen?

