Cognera
smart assessments

Persoonlijk rapport

Werkbevlogenheidsscan

Piet Pietersen

Pietersen Advies

vrijdag 6 november, 2026

© Cognera, 2026

Alle rechten voorbehouden. Dit rapport, inclusief de daarin opgenomen teksten, interpretatiekaders, visualisaties en rapportstructuur, is auteursrechtelijk beschermd.

De toepassing, interpretatie en uitwerking zoals gepresenteerd in dit rapport zijn ontwikkeld door Cognera, met uitzondering van eventuele oorspronkelijke openbare modellen.

Gebruik van dit rapport is toegestaan binnen professionele trajecten waarvoor het is verstrekt. Hergebruik, vermenigvuldiging of verspreiding buiten deze context is uitsluitend toegestaan met voorafgaande schriftelijke toestemming van Cognera.

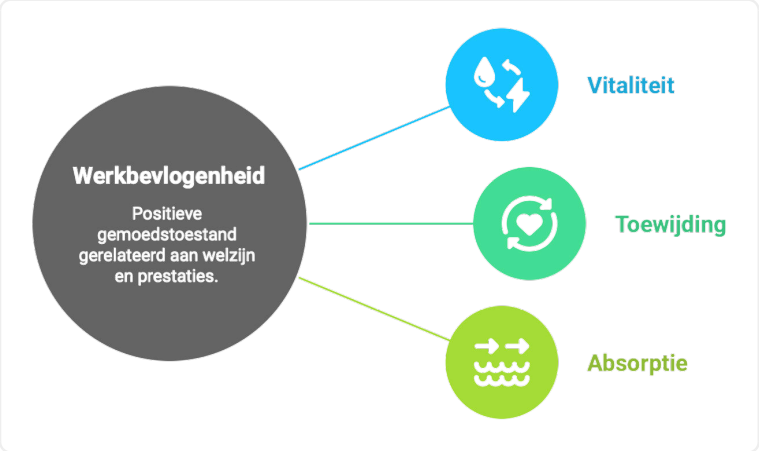
Dit rapport is bedoeld als professioneel reflectie- en ontwikkelinstrument en vormt geen diagnostisch oordeel in klinische of medische zin.

Inleiding

- **Waarom is dit rapport van belang?**

Inleiding

Waarom werkbeleving ertoe doet



Werk neemt een centrale plaats in je leven in. Niet alleen vanwege de tijd die je eraan besteedt, maar ook vanwege de betekenis die je eraan toekent. Werk kan een bron zijn van voldoening, groei, verbondenheid en trots, maar ook van stress, uitputting of afstand. Juist daarom is het waardevol om regelmatig stil te staan bij hoe jij je werk ervaart.

Dit rapport is bedoeld om je daarbij te helpen. Op basis van een wetenschappelijk gevalideerde vragenlijst brengt het in kaart hoe jij je werk beleeft: mentaal, emotioneel en gedragsmatig. Niet met het doel om te oordelen, maar om te reflecteren. De inzichten in dit rapport vormen een momentopname van jouw psychologische relatie tot werk. Je kunt deze inzichten gebruiken om jezelf beter te begrijpen en om in gesprek te gaan over wat jij nodig hebt om duurzaam goed te functioneren.

Een kernconcept in dit rapport is **werkbevlogenheid**: een positieve, motiverende toestand die wordt gekenmerkt door energie, betrokkenheid en concentratie. Bevlogenheid zegt iets over de mate waarin je je vitaal voelt, toegewijd bent aan je werk en op kunt gaan in wat je doet. Een hoge mate van werkbevlogenheid hangt vaak samen met motivatie, veerkracht, betrokkenheid en een sterke verbinding met het werk.

Werkbevlogenheid is echter geen vast gegeven. Het is een dynamisch proces dat wordt beïnvloed door allerlei factoren: je werkomgeving, de mate van autonomie die je ervaart, de afstemming tussen je vaardigheden en je uitdagingen, maar ook je dagelijkse routines, mindset en sociale steun. Door zicht te krijgen op hoe deze factoren voor jou samenkomen, ontstaat ruimte om gericht bij te sturen.

Dit rapport is dus geen eindpunt, maar een vertrekpunt. Een uitnodiging tot reflectie, gesprek en verdere ontwikkeling. Want uiteindelijk draait werk niet alleen om wat je doet, maar ook om hoe je het beleeft. Die beleving heeft invloed op je prestaties, je welzijn en de manier waarop je energie overhoudt voor het leven buiten je werk.

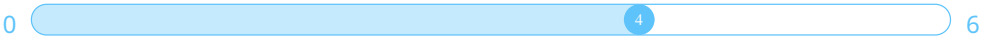
Resultaten

▸ De cijfers op een rijtje

Resultaten

Werkbevlogenheid

Vitaliteit



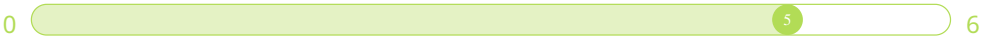
Het gevoel van energie, mentale veerkracht en doorzettingsvermogen tijdens het werk.

Toewijding



De mate waarin je betekenis, inspiratie en trots ontleent aan je werk.

Absorptie



Het op een prettige manier volledig opgaan in je werkzaamheden, ook wel omschreven als een 'flow-ervaring' (Csikszentmihalyi, 1990).

Samenvatting

▸ Een kort overzicht

Wat betekenen jouw scores?

Profielschets



Je profiel laat een beeld zien van iemand die veel voldoening haalt uit de inhoudelijke kant van het werk. Je bent vooral enthousiast wanneer je complexe processen kunt vereenvoudigen of collega's kunt ondersteunen in hun groei. Tegelijkertijd is er een duidelijk verschil tussen de energie die je krijgt van deze uitdagende projecten en de energie die je verliest door de dagelijkse randzaken. Je algemene betrokkenheid bij je werk is stabiel, maar de beleving hangt sterk af van de aard van de taken die je op dat moment uitvoert.

Onderlinge samenhang

Er is een opvallend verband tussen je vermogen om volledig in je werk op te gaan en de manier waarop je energie wordt beïnvloed. Je scoort hoog op absorptie, wat betekent dat je bij uitdagende taken gemakkelijk in een staat van flow komt (Schaufeli et al., 2002). Dit kan echter botsen met het versnipperde karakter van je dag, waarin je voortdurend schakelt tussen verschillende rollen, zoals klantwerk, personeelszaken en administratie. Terwijl de inhoudelijke projecten je energie geven, kan de aanwezigheid van veel kleine, energieverslindende taken samenhangen met een lagere mentale veerkracht, oftewel het vermogen om snel te herstellen. Hierdoor kan er een contrast ontstaan tussen je behoefte aan diepe focus en de realiteit van je veelzijdige rol als teamleider en mede-eigenaar.

Betekenis voor functioneren

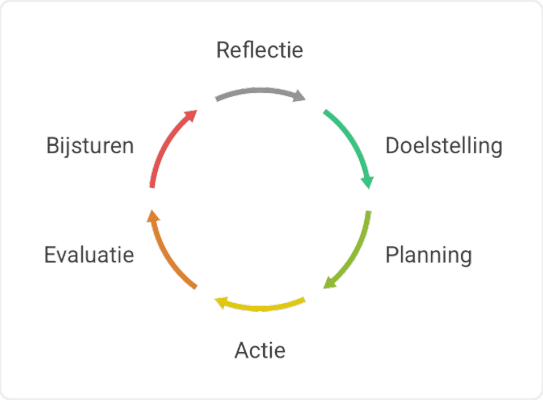
Voor je dagelijkse functioneren betekent dit dat je beleving van je werk waarschijnlijk sterk wisselt. Wanneer je de ruimte hebt voor complexe vraagstukken, kun je je volledig concentreren en haal je daar veel voldoening uit. In situaties waarin de dag bestaat uit veel kleine, uiteenlopende taken, kan dit gepaard gaan met een grotere mentale belasting. De zinvolheid van je werk is vooral gekoppeld aan het helpen van anderen en het behalen van tastbare resultaten, terwijl de routineuze taken minder bijdragen aan je gevoel van trots. Je functioneren kan hierdoor samenhangen met de balans tussen het werk waar je energie van krijgt en de taken die je energie kosten.

Aanbevelingen

▸ Van cijfers naar actie

Persoonlijke aanbevelingen

Werkbevlogenheid



Wat gaat er goed?

Je hebt een sterk vermogen om volledig op te gaan in je werk. Wanneer je aan een uitdagende taak begint, kun je in een soort 'flow' komen: je vergeet de tijd en de omgeving om je heen. Dit is een grote kracht, zeker bij het optimaliseren van processen. Daarnaast haal je veel voldoening uit het tastbare resultaat van je werk en het ondersteunen van je collega's.

Energiebeheer bij rolwisselingen

Het grootste risico in jouw huidige situatie is de mentale vermoeidheid door het constante schakelen tussen verschillende rollen. Je springt van klantwerk naar personeelszaken en dan weer naar administratie. Dit versnippert je focus en werkt als een energielek, waardoor je minder snel herstelt van drukke momenten. Omdat je niet altijd de hoeveelheid vergaderingen of e-mails kunt beïnvloeden, is het belangrijk om de manier waarop je schakelt aan te passen.

Concrete acties

- Bouw 'mentale buffers' in: neem twee minuten stilte tussen twee verschillende taken om de vorige taak bewust af te sluiten voordat je aan de volgende begint.
- Gebruik een vaste overgangsritueel: doe bijvoorbeeld een korte stretch-oefening of drink een glas water wanneer je wisselt van rol, zodat je brein het signaal krijgt dat er iets nieuws begint.
- Gropeer kleine taken: probeer administratieve klusjes in één blok te doen in plaats van ze verspreid over de dag te doen, zodat je minder vaak hoeft te schakelen.

Vergroten van mentale veerkracht

Je energie is over het algemeen stabiel, maar er is ruimte om je veerkracht te vergroten. Het gevaar is dat je door de constante stroom aan kleine taken je batterij niet volledig oplaadt. Dit kan ervoor zorgen dat je aan het einde van de dag mentaal 'leeg' bent, wat je herstel in de avond bemoeilijkt.

Concrete acties

- Plan korte 'micro-pauzes': sta elk uur even op van je plek, ook als je agenda vol zit, om je hoofd kort te luchten.
- Creëer een harde grens tussen werk en privé: doe aan het einde van je werkdag een fysieke handeling, zoals het dichtklappen van je laptop of het opruimen van je bureau, om je werkdag mentaal af te sluiten.

Betekenis in de routine vinden

Er is een verschil in hoe je naar je taken kijkt. De inspirerende projecten geven je veel energie, terwijl de dagelijkse routine dat minder doet. Als de routine overheerst, kan dit leiden tot een gevoel van minder voldoening.

Concrete acties

- Koppel routineklussen aan een groter doel: herinner jezelf eraan dat de administratie ervoor zorgt dat je team optimaal kan functioneren en dat klanten tevreden blijven.
- Plan bewust 'energie-momenten': zorg dat je elke dag minimaal één taak doet waar je echt enthousiast van wordt, om de balans met de routine te bewaken.

Verdieping

▸ Werkbevlogenheid



Vitaliteit, toewijding en absorptie

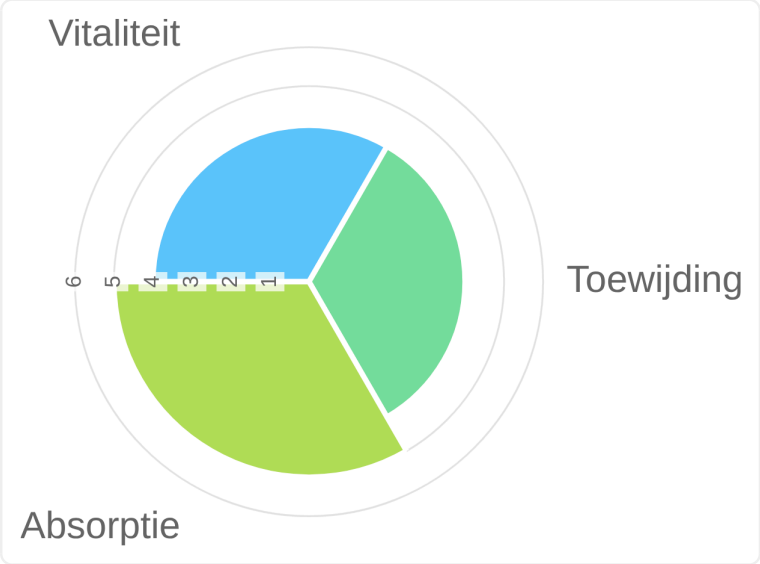
De Utrecht Work Engagement Scale (UWES-9) is een internationaal erkend meetinstrument voor het vaststellen van *werkbevlogenheid*. Een positieve, affectief-cognitieve gemoedstoestand die verband houdt met welzijn en prestaties op het werk (Schaufeli, Salanova, González-Romá & Bakker, 2002).

Werkbevlogenheid is een robuust psychologisch construct dat zich manifesteert in drie centrale dimensies:

- **Vitaliteit**, ofwel het gevoel van energie, mentale veerkracht en doorzettingsvermogen tijdens het werk;
- **Toewijding**, de mate waarin je betekenis, inspiratie en trots ontleent aan je werk;
- **Absorptie**, het op een prettige manier volledig opgaan in je werkzaamheden, ook wel omschreven als een 'flow-ervaring' (Csikszentmihalyi, 1990).

De resulterende scores geven een genuanceerd beeld van je dagelijkse werkbeleving, waarbij het niet gaat om 'goed' of 'fout', maar om herkenning, reflectie en inzicht. Bevlogenheid is *geen persoonlijkheidskenmerk*, maar een toestand die beïnvloed wordt door allerlei factoren: je werkomgeving, de balans tussen uitdaging en vaardigheden (de 'Job Demands-Resources'-theorie; Bakker & Demerouti, 2007), maar ook je eigen mindset en dagstructuur. Juist daarom is het waardevol om je eigen scores te begrijpen, en niet alleen te bekijken *wat* je voelt, maar ook *wanneer* en *waarom*.

Jouw persoonlijke resultaten



Werkbevlogenheid

Context

Je haalt veel voldoening uit het tastbare resultaat van je werk, zoals het vereenvoudigen van complexe processen voor klanten en het ondersteunen van de groei van collega's. Tegelijkertijd ervaar je een aanzienlijke energiedrain door het voortdurende schakelen tussen verschillende rollen, zoals klantwerk, personeelszaken en administratieve taken. Dit kan samenhangen met een versnipperde focus, waardoor er minder ruimte overblijft voor de werkzaamheden waar je echt energie van krijgt, zoals het optimaliseren van processen.

Vitaliteit

Je score op **vitaliteit** is **4,0**, wat in de categorie 'gemiddeld' valt. Dit suggereert dat je over een redelijke hoeveelheid energie beschikt tijdens je werkdag. Het kan echter voorkomen dat je mentale veerkracht minder optimaal is wanneer er veel kleine, energieverslindende taken op je afkomen, waardoor je minder snel herstelt van drukke momenten.

Toewijding

Voor **toewijding** heb je een score van **4,0**, wat wordt gecategoriseerd als 'gemiddeld'. Dit wijst erop dat je je werk als zinvol ervaart, vooral wanneer je anderen verder helpt. Er is mogelijk een verschil in beleving tussen de inspirerende projecten en de dagelijkse routine, die minder aanspreekt en minder trots oproept.

Absorptie

Je score op **absorptie** is **5,0**, wat in de categorie 'hoog' valt. Dit betekent dat je waarschijnlijk goed in staat bent om volledig op te gaan in je werkzaamheden. Wanneer je aan een uitdagende taak begint, kun je een staat van flow ervaren, waarbij je de omgeving om je heen vergeet en je volledig concentreert op de taak (Schaufeli et al., 2002).

Gemiddelde score

Je totale score voor werkbevlogenheid is **4,3**, wat in de categorie 'gemiddeld' valt. Dit duidt op een stabiele basis van betrokkenheid bij je werk. De combinatie van je scores kan erop wijzen dat je vooral sterk bevlogen bent tijdens de inhoudelijke, complexe projecten, terwijl de administratieve randzaken en het constante schakelen je algemene energieniveau en beleving beïnvloeden.

Jouw antwoorden

Vraag	Antwoord
Wat vind je het leukste aan je werk?	Ik vind het het leukste om samen met een klant een lastig werkproces weer overzichtelijk te maken. Als een team daarna minder fouten maakt en zelf verder kan, zie ik echt wat ons werk oplevert. Ook krijg ik veel energie van een collega die een klantgesprek eerst spannend vond en dat na een paar keer oefenen zelfstandig oppakt.
Wat vind je het minst leuke aan je werk?	Het minst leuke vind ik het voortdurende schakelen tussen klantwerk, losse personeelsvragen en administratie. Vooral uren controleren en offertes opnieuw bijwerken na kleine wijzigingen kosten me veel energie. Op zulke dagen ben ik druk geweest, maar kom ik nauwelijks toe aan het werk waarvoor ik eigenlijk tijd had gereserveerd.

Reflectie

▸ Stof om over na te denken

Reflectievragen

1. Hoeveel van je werkdag besteed je daadwerkelijk aan taken waar je echt in een flow komt?
2. Wat is de prijs die je betaalt wanneer je geen mentale buffers inbouwt tussen je verschillende rollen?
3. In hoeverre laat je toe dat kleine, energieverslindende taken je focus op de grote lijn beïnvloeden?
4. Welke administratieve taken kosten je de meeste energie en waarom is dat zo?
5. Hoe zou je werkdag eruitzien als je de balans tussen routine en inspiratie bewust zou sturen?
6. Op welke momenten merk je dat je mentale veerkracht tekortschiet door het constante schakelen?
7. Welke impact heeft jouw versnipperde focus op de ondersteuning die je aan je collega's biedt?
8. Durf je grenzen te stellen aan de stroom van kleine taken om ruimte te creëren voor diepe concentratie?
9. Hoe zou het je gevoel van trots beïnvloeden als je de routineuze taken anders zou gaan bekijken?
10. Wat houdt je tegen om vaker bewust te kiezen voor herstelmomenten tijdens een drukke dag?

Bronnen

▸ Wetenschappelijke onderbouwing

Bronnen

- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. Journal of Applied Psychology, 86(3), 499-512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. Journal of Happiness Studies, 3(1), 71-92. https://doi.org/10.1023/A:1015630930326
- Macey, W. H., & Schneider, B. (2008). The meaning of employee engagement. Industrial and Organizational Psychology, 1(1), 3-30. https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2007.0002.x