

WERKBELEVINGSLIJST (UBES) ©

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe u uw werk beleeft en hoe u zich daarbij voelt. Wilt U aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door steeds het **best passende** cijfer (van 0 tot 6) in te vullen.

	Sporadisch	Af en toe	Regelmatig	Dikwijls	Zeer dikwijls	Altijd
0	1	2	3	4	5	6
Nooit	Een paar keer per jaar of minder	Eens per maand of minder	Een paar keer per maand	Eens per week	Een paar keer per week	Dagelijks

1. _____ Op mijn werk bruis ik van energie.
2. _____ Ik vind het werk dat ik doe nuttig en zinvol.
3. _____ Als ik aan het werk ben, dan vliegt de tijd voorbij.
4. _____ Als ik werk voel ik me fit en sterk.
5. _____ Ik ben enthousiast over mijn baan.
6. _____ Als ik werk vergeet ik alle andere dingen om me heen.
7. _____ Mijn werk inspireert mij.
8. _____ Als ik 's morgens opsta heb ik zin om aan het werk te gaan
9. _____ Wanneer ik heel intensief aan het werk ben, voel ik mij gelukkig.
10. _____ Ik ben trots op het werk dat ik doe.
11. _____ Ik ga helemaal op in mijn werk.
12. _____ Als ik aan het werk ben, dan kan ik heel lang doorgaan.
13. _____ Mijn werk is voor mij een uitdaging.
14. _____ Mijn werk brengt mij in vervoering.
15. _____ Op mijn werk beschik ik over een grote mentale (geestelijke) veerkracht.
16. _____ Ik kan me moeilijk van mijn werk losmaken.
17. _____ Op mijn werk zet ik altijd door, ook als het tegenzit.