***Machteloosheid – machtstress***

* er is geen (of te weinig) mogelijkheid de problemen op te lossen die je op je bord krijgt;
* je hebt geen vooruitzichten in je baan en ziet geen kans van baan te veranderen;
* je hebt te maken met beslissingen die je werk beinvloeden waar je zelf weinig invloed op hebt (zoals regelgeving opgelegd door de overheid);
* je bent afhankelijk van anderen om je werk goed te kunnen doen en hebt hier weinig invloed op
* je wordt ontslagen of hebt te maken met een reorganisatie waar je zelf geen invloed op hebt.

***Onduidelijkheid***

* je taak op het werk is niet duidelijk omschreven (taakonduidelijkheid);
* je krijgt niet alle informatie om je werk goed te kunnen doen;
* je rol in het werk is onduidelijk voor anderen in je team of organisatie;
* je begrijpt het doel van je werk niet;
* je krijgt informatie te laat om er naar te kunnen handelen;
* je ziet geen (directe) resultaten van je werk;
* informatie / beleid verandert voortdurend;
* je weet niet wat er van je verwacht wordt;
* er is geen relatie tussen je werk en het succes van je werk;
* de prioriteiten van je werk zijn onduidelijk.

***Conflictsituaties***

* er zijn conflicten op je afdeling of met de leidinggevende;
* je hebt te maken met conflicterende vragen van anderen;
* je zit niet op een golflengte met je collega’s of leidinggevende;
* als je de procedures volgt die opgelegd zijn kun je je werk niet goed doen of kom je in tijdnood;
* anderen strijken met de eer van je werk;
* je (of je afdeling of organisatie) krijgt de schuld van andermans fouten.

***Ondermijnende collegiale verhoudingen***

* je collega(‘s) ondermijnen je;
* je hebt last van machtspelletjes op de afdeling of in de organisatie;
* er is een concurrerende sfeer op de afdeling of in het bedrijf.

***Overbelasting***

* je hebt last van je werk in je prive-leven;
* je hebt te veel te doen en te weinig tijd om het te doen;
* je moet (vaak) werk mee naar huis nemen;
* de hoeveelheid werk heeft een negatieve invloed op de kwaliteit ervan.

***Verveling (bore-out)***

* je hebt te weinig te te doen;
* je bent overgekwalificeerd voor je werk;
* je werk is niet uitdagend (meer);
* het grootste deel van je werk bestaat uit routine.

***Vervreemding***

* je voelt je geisoleerd van je collega’s
* je voelt je slechts een klein onderdeel van de organisatie met weinig invloed;
* je deelt weinig met je collega’s;
* je vermijd mensen te vertellen waar je werkt of wat je doet.

***Gebrek aan beloning***

* je werk wordt niet gewaardeerd;
* je werk geeft geen voldoening;
* je hebt weinig echte successen;
* je maakt geen vooruitgang met je loopbaan;
* je krijgt geen respect;
* je krijgt niet de opleiding die je nodig acht om je werk goed te doen;
* je krijgt te weinig opleiding/ruimte om je te kunnen specialiseren tot een vakman;
* je krijgt onvoldoende geldelijke beloning.

***Waardeconflict***

* je waarden en die van de organisatie komen niet overeen;
* je gelooft niet in de organisatie of het werk dat je doet of hoe je je werk moet doen;
* je hart ligt niet in je werk.

***Imagostress***

* anderen keuren je werk af;
* anderen keuren de (soort) organisatie waar je werkt af;
* je werk geeft je weinig/geen status;
* het imago van het werk / de organisatie waar je bij werkt is beschadigd.

***Bazenstress***

* je weet niet wat je leidinggevende van je werk vindt;
* je leidinggevende heeft andere waarden dan jij;
* de stijl van leidinggeven past niet bij jouw stijl van werken;
* je leidinggevende is (vooral) kritisch;
* je weet niet wat je goed of fout doet – je krijgt weinig/geen feedback;
* je leidinggevende verandert regelmatig van richtlijnen;
* de communicatiestijl van de leidinggevende bezorgt je stress.