Werkgeluk

in vogelvlucht

Door: Fadua Toufik

Programma 60 min. Workshop

00 - 10 min

Voorstellen & inleiding

10 - 25 min

theorie

25 - 40 min

Oefening 1

40 - 55 min

Oefening 2

55 - 60 min

Plenaire Oogst & Borging
Micro-acties

Werkgeluk is:

- een mindset die je in staat stelt om je potentieel te maximaliseren,
- door te focussen op je prestaties
- én het opvangen van tegenslagen
- waardoor je meer energie, voldoening en succes ervaart.

De wetenschap van Werkgeluk

Abstracte organisatieterm

Waarom welzijn en “betekenisvol werk” (=waarom doe ik dit werk?) de motor zijn voor prestatie, behoud van personeel en persoonlijke groei.

Plezier, zingeving & voldoening?

Menselijk, voelbaar

Formule:

- **Plezier** (het proces) + **Zingeving** (de impact) =

Voldoening (het gevoel van resultaat en betekenis achteraf).

Plezier, zingeving & voldoening?

- **Plezier** (tegenwoordig tijd): ervaar je tijdens het werk (energie)
- **Zingeving** (toekomstige tijd) is het *fundament* (richting/waarde) op de lange termijn. Het gaat om het overkoepelende doel:

  "Mijn werk doet ertoe"

- **Voldoening** (verleden tijd)) is het *effect* op de korte termijn (trots). Het gaat om de directe beloning na een prestatie:

  "Wat een lekkere werkdag, ik heb mijn doelen behaald.“

De Kracht van betekenisvol werk

Medewerkers die hun werk als betekenisvol ervaren hebben doorgaans meer betrokkenheid, werktevredenheid, motivatie en minder burn-out (TNO).

Zingeving kan helpen om ook alledaagse taken te verbinden met persoonlijke waarden en de bijdrage aan collega’s, klanten of de samenleving.

De Kracht van betekenisvol werk

Mensen ervaren pas intrinsieke motivatie, plezier en voldoening wanneer er voldaan wordt aan drie psychologische basisbehoeften

Zelfbeschikkingstheorie (SDT)
(motor)

3 Psychologische basisbehoeften

Volgens Deci & Ryan ontstaat intrinsieke motivatie en zingeving wanneer drie behoeften geborgd zijn:

- **Autonomie:** Eigenaarschap en de vrijheid om keuzes te maken over de eigen werkwijze.
- **Verbondenheid:** Echte menselijke connectie, vertrouwen en erbij horen in het team.
- **Competentie:** Je talenten benutten, succeservaringen opdoen en blijven groeien.



De 4 kernindicatoren voor subjectief werkgeluk

(praktische uitkomst, onderzoek Oxford/World Wellbeing Movement)
(Brandstof)

- **Werkgeluk** (Work Happiness): De algehele emotionele toestand en hoe positief een medewerker zich over het algemeen voelt tijdens het werk.
- **Werktevredenheid** (Job Satisfaction): De evaluatieve beoordeling van de baan (hoe goed de baan voldoet aan de behoeften en verwachtingen van de medewerker).
- **Zingeving** (Purpose): De mate waarin een medewerker het gevoel heeft dat het werk betekenisvol is en bijdraagt aan een groter doel.
- De mate van stress (stress/lack of stress): de mate waarin negatieve affectie of overmatige werkdruk het welzijn op de vloer beïnvloedt.


HET VERBAND TUSSEN
ZELFBESCHIKKINGSTHEORIE
EN WERKGELUK-INDICATOREN
BEVLOGENHEID
MINDER
VERZUIM
SUBJECTIEF
WERKGELUK
PLEZIER
ZINGEVING
VOLDOENING
MINDER
VERLOOP
HOGERE
PRESTATIES
AUTONOMIE
COMPETENTIE
VERBONDENHEID

DEEL 2: SUBGROEP OEFENING 1 (15 MIN)

Job Crafting in de Praktijk

Herontwerp je eigen werkelijkheid door kleine aanpassingen te maken in taken, relaties en denkwijze.

Oefening 1: Job Crafting

Grens: veiligheid, afspraken, werkdruk en teamverantwoordelijkheid

Drie Invalshoeken van Crafting

- **Task Crafting:** Voeg taken toe, pas werkwijzen aan of verander de tijdsindeling.
- **Relational Crafting:** Zoek meer samenwerking op met collega's die je energie geven.
- **Cognitive Crafting:** Herkader de betekenis: hoe helpt deze taak de klant of het team?

Opdracht in Subgroepen (5 pers)

- **1. Analyseer (4 min):** Kies 1 taak in je week die nu voelt als een verplichting of energie lek.
- **2. Bedenk een Craft (4 min):** Hoe kun je deze taak via Task, Relational of Cognitive crafting aanpassen?
- **3. Sparring (4 min):** Geef elkaar concrete tips om de stap morgen direct uit te voeren.

DEEL 3: SUBGROEP OEFENING 2 (15 MIN)

De Purpose & Flow Matrix

Van inzicht naar actie: ontdek waar jouw werkelijke voldoening zit en hoe je dit komende week vergroot.

Oefening 2: Purpose & Flow

Stap 1: Inventariseer Energiemomenten (Individueel - 2 min): Schrijf 2 momenten van afgelopen maand op waarop je de meeste voldoening, betekenis of 'flow' ervaarde.

Stap 2: Analyseer in Subgroepen (vijf pers. - 5 min): Bespreek welke elementen aanwezig waren. Was het de autonomie, de samenwerking, de impact op de klant, of het geleverde vakmanschap?

Stap 3: Formuleer een Micro-Actie (4 min): Welke kleine, haalbare actie (< 15 minuten) ga je komende week plannen om meer van deze elementen in je werkdag in te bouwen?

Stap 4: Maak een Buddy-afspraak (2 min): Wissel contactgegevens uit met je subgroep-buddy om na 1 week kort te checken hoe de micro-actie is verlopen.

Wat wordt jouw micro-actie voor morgen?

Werkgeluk en zingeving ontstaan niet door grote veranderingen ineens, maar door dagelijkse bewuste keuzes.

Bedankt voor jullie inzet & succes met het vergroten van jullie werkgeluk!