
WERKGELUK WERKT!

JULIA BUVELOT

ABEL SCHELLEKENS

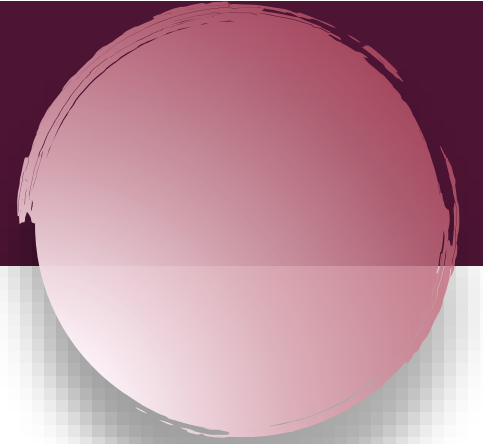
ELZEMIEK KWINTEN

ELLEN VAN STRAALEN

10 MEI 2022



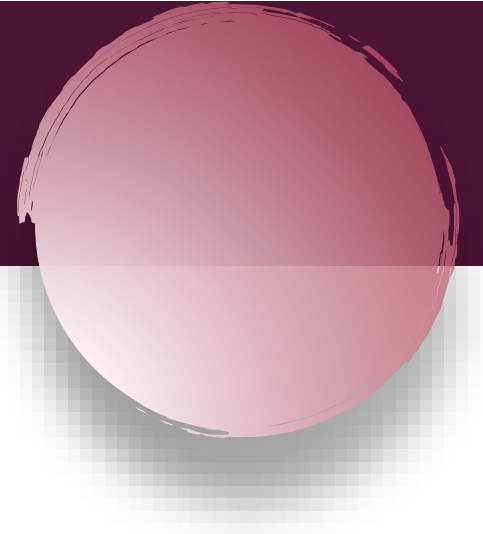
Inhoud Workshop



Onderdeel:	Tijd:
Doelen Workshop	5 min.
Toelichting: Wat is Werkgeluk? & P3F-model	15 min.
Vragenlijst invullen	5 min.
Oefening Puprose, Flow, Fun & Friendship	20 min.
Terugblik: Hoe ga jij aan de slag met jouw werkgeluk?	5 min.
Afsluiting + Evaluatie	5 min.
Totaal	1 uur



Doelen Workshop



Na het volgen van deze workshop:

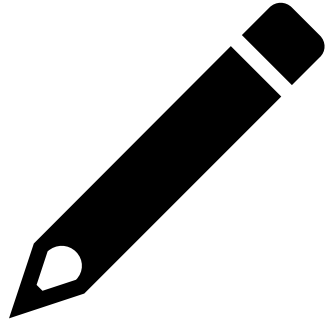
- Weet je wat het P3F-model inhoudt
- Ben je je bewust verschillende componenten van Werkgeluk:
Purpose, Flow en Fun & Friendship
- Weet je wat jouw kwaliteiten en/of waarden zijn en hoe je dit in kan zetten in je werk
- Weet je hoe je samenwerking en plezier kan bevorderen op de werkvloer



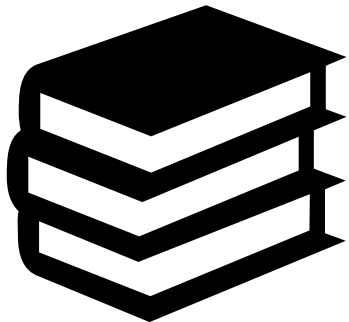
WAT IS WERKGELUK?

- Positieve emoties
- Groeien en benutten van eigen talent
- Hoger doel





WAT LEVERT HET OP?



- Gezondheid
- Meer energie
- Productiever
- Optimistischer
- Creatiever
- Leert sneller

- **WAAR KOMT
HET
VANDAAN?**

**POSITIEVE
PSYCHOLOGIE**

- **MARTIN
SELIGMAN**

The pleasant life

The good life

The meaningful life



P3F-MODEL

BRON: HAPPINESSBUREAU

PURPOSE

- Zingeving op eigen gebied samenvoegen met werk
- Positieve bijdrage leveren
- Werken vanuit jouw eigen waarden
- Jouw bijdrage aan het grotere geheel



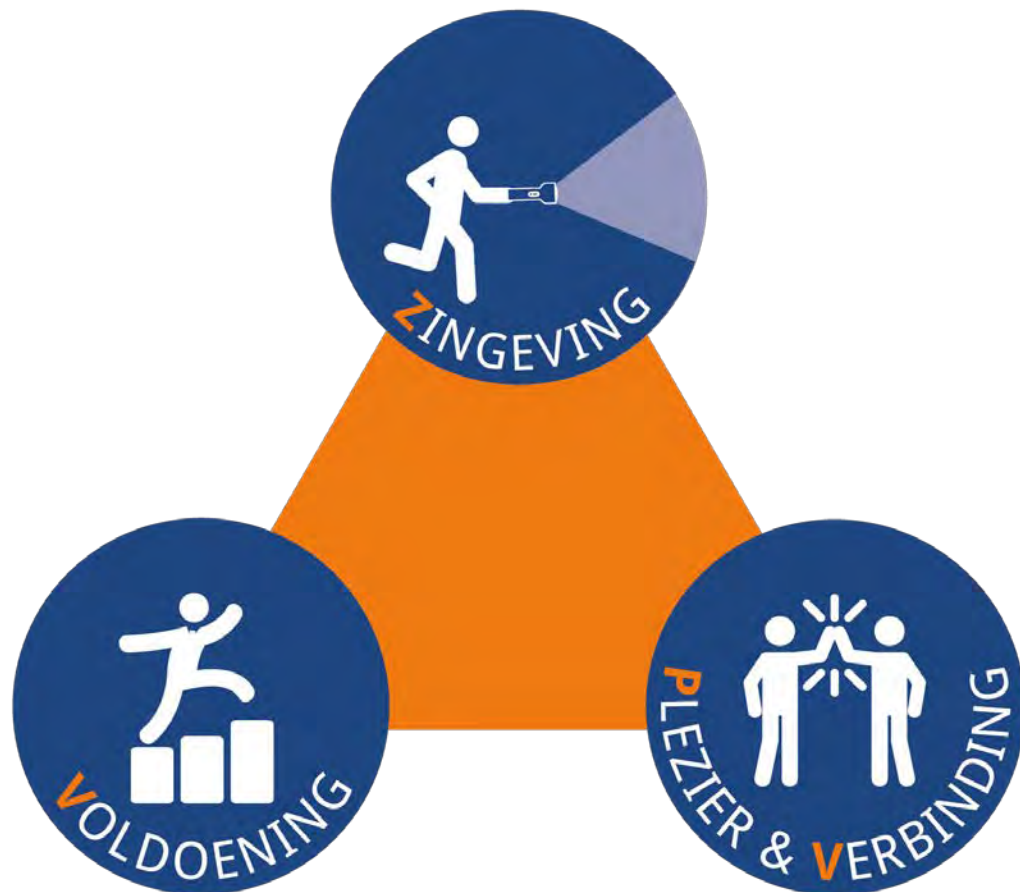
FLOW

-
- Voortgang ervaren
 - Doen waar je goed in bent
 - Nieuwe vaardigheden ontwikkelen
 - Uitdagingen

FUN & FRIENDSHIP

-
- Goede relaties
 - Delen van positieve momenten
 - Waardering
 - Humor en plezier

 5 MIN.



P3F-OEFENING

HOE GELUKKIG BEN JIJ OP JE WERK?

 20 MIN

AAN DE SLAG!

Purpose - Abel	Flow – Julia	Fun & Friendship – Elzemiek
Belangrijke waarden in beeld brengen door te tekenen en samen het gesprek aan te gaan	Door middel van een spel, deelnemers verschillende kwaliteiten en valkuilen laten kiezen die ze willen ontwikkelen of verbeteren	Creatief aan de slag met de verschillende manieren van samenwerking en plezier door middel van een moodboard maken

🕒 5 MIN





EVALUATIE



HOE GA JIJ AAN DE SLAG MET
JOUW WERKGELUK?

MEER WETEN OVER SOCIAAL INNOVATIECENTRUM WERKGELUK?



-  Fontys Sociaal Innovatiecentrum
-  Sociaal Innovatiecentrum Werkgeluk
-  Sociaal Innovatiecentrum Werkgeluk
-  @fontys_sic



> FOR SOCIETY

**BEDANKT VOOR
JULLIE AANDACHT!**

JULIA BUVELOT

ABEL SCHELLEKENS

ELZEMIEK KWINTEN

ELLEN VAN STRAALEN

