

VERGROOT JE WERKGELUK!

Tips voor medewerkers
&
management

PIJLERS VOOR WERKGELUK

Fluitend naar werk

Fluitend naar huis

Voldoende groeimogelijkheden

Goed contact met collega's

Plezier in je werk

GELUK VERSCHILT PER PERSOON

Waar mensen gelukkig van worden is voor iedereen verschillend. 'One size fits all' gaat in het geval van werkgeluk niet op. Vraag dus aan je medewerkers wat bijdraagt aan hun werkgeluk. Dit kunnen soms hele simpele dingen zijn zoals een half uur later beginnen, een dag extra thuiswerken of aan een bepaald project werken.

TIPS

- Onderzoek wat er leeft onder je medewerkers en collega's, bijvoorbeeld via gesprekken bij de koffieautomaat en kwantitatief onderzoek ([medewerkertevredenheidsonderzoek](#))
- Maak werkgeluk een gespreksthema binnen de gesprekscyclus

MAAK JE 'GELUKS' WENSEN KENBAAR

Vraag jezelf af: wat betekent werkgeluk voor mij? Kijk hiervoor naar de dingen in je werk die energie opleveren (energiegevers), **waar je goed** in bent en die je belangrijk vindt (**kernwaarden**). Hierbij kun je denken aan goed contact met collega's, autonomie, vertrouwen van je leidinggevende of bijdragen aan iets groters dan jezelf.

Vraag je vervolgens af hoe je deze energiegevers zou kunnen versterken en wat je daarvoor eventueel nodig hebt van je werkgever. Maak deze wensen kenbaar, oftewel: spreek je uit!

TIPS

- Maak gebruik van de oefening: [Hoe gelukkig ben jij op je werk?](#) van het Happinessbureau.nl
- [Zet je DI-uren in](#)

TRAIN JE GELUK

Geluk moet je trainen, dus geef het tijd. Zie het als een marathon en niet als een sprint. Van een aantal oefeningen is wetenschappelijk bewezen dat ze (werk)geluk vergroten:

- **uit je dankbaarheid** via een brief of kaartje
- **beoefen optimisme**, bespreek binnen je team wat er goed gaat, waar jij je op verheugd of wat je hebt geleerd
- **doe iets aardigs** voor je collega
- **gebruik je talenten** op een nieuwe manier
- handel vanuit je **kernwaarden**

TIPS

- Zie de aanpak van werkgeluk in jouw organisatie als een proces met meerdere stappen
- Maak gebruik van het [PERMA-model](#) voor well being

CREËER ZELF DE BAAN DIE BIJ JE PAST

Jobcrafting is het maken van aanpassingen in je werk, waardoor je taken of je werkomgeving beter aansluiten bij je sterke kanten, persoonlijke behoeftes en capaciteiten.

Neem bijvoorbeeld nieuwe taken of projecten op je die passen bij je talenten en kijk of je de taken die te veel energie kosten met iemand samen kan doen of kunt delegeren.

Wil je een nieuwe vaardigheid leren of ben je ook geïnteresseerd in de werkzaamheden van een andere afdeling/opleiding? Wellicht kun je een samenwerking aangaan of eens meelopen en kun je de gewenste vaardigheden leren.

TIPS

- [TED-talk over jobcrafting](#)
- [Voorbeelden van én oefeningen](#) voor jobcrafting
- Maak gebruik van [professionaliseringmogelijkheden](#)

TALENTGERICHT LEIDERSCHAP

Talentgericht leiderschap (of **sterke punten-benadering**) kan een bijdrage leveren aan werkgeluk. Talentgerichte managers leggen de focus op de **talenten van de medewerker** en:

1. stellen de **ontwikkeling** van mensen centraal
2. gebruiken de **groei-mindset**
3. ontplooiën acties voor bewustwording, benutting & ontwikkeling
4. zorgen voor een talentgericht werkklimaat
5. passen dit ook toe op zichzelf (rolmodel)

TIPS

- [Video](#) en [artikel](#) over talentgericht leiderschap
- Bespreek de inzet van talenten binnen de gesprekscyclus

Meer leren & lezen over werkgeluk?
Neem een kijkje in de
Toolbox 'Werkgeluk'