

Van werkdruk
naar
werk**geluk**

Welkom!

Even kennismaken:

Deel met ons:

- je naam
- de school waar je werkt,
- een recent succes(je)

Wie ben ik

- **Waarom** docent 22 jaar
- **Schuring:** werkongelukkig, druk systemen
- Zoektocht – beweging – buiten de comfortzone
- **Leren** om te **inspireren**
- Van **vastdenken** naar **kansen zien**
- De gelukkige docent
- Werken met **energie, plezier & bevologenheid**
- 1 dag voor de klas
- Entertrainer –coach – docent -spreker



Kansen voor werkgeluk

mindset

purpose

verbinding

plezier

bevlogenheid

vitaliteit



Mindset

- ✓ Bewust van energiebalans
- ✓ Ik kan mijn werk loslaten
- ✓ Ik kan goed omgaan met stress
- ✓ Ik ben meestal gemotiveerd voor mijn taken
- ✓ Ik ben optimistisch
- ✓ Ik kan mijn doelen behalen

.....score

Purpose

- ✓ Mijn werk doet ertoe
- ✓ Mijn werk draagt bij aan mijn levensgeluk
- ✓ Mijn waarden sluiten aan bij de organisatie
- ✓ Ik doe zinvol werk

.....score

Verbinding

- ✓ Ik heb goed contact met collega's
- ✓ Ik voel me gesteund door mijn leidinggevende
- ✓ Ik kan hulp vragen
- ✓ Ik voel me veilig in mijn team
- ✓ Er is een goede feedback cultuur

.....score

Plezier

- ✓ Er heerst een goed sfeer op mijn werk
- ✓ Ik heb plezier op mijn werk
- ✓ Er wordt vaak gelachen
- ✓ Er wordt in oplossingen gedacht ipv problemen

.....score

Bevlogenheid

- ✓ Ik doe wat ik leuk vind
- ✓ Ik krijg complimenten en voel gewaardeerd
- ✓ Ik vergeet vaak de tijd wanneer ik werk
- ✓ Ik kan mijn talenten & kwaliteiten kwijt in mijn werk

.....score

Vitaliteit

- ✓ Ik krijg energie van mijn werk
- ✓ Ik voel me in balans
- ✓ Ik kan goed omgaan met tegenslagen
- ✓ Ik ben zelden ziek
- ✓ Er is aandacht voor bewegen en gezond werken

.....score

Welk cijfer geef jij jouw werk geluk?

- Scoor jezelf op elk aspect van werkgeluk (1-10)
- tel de scores op en deel ze door 6

- Welk cijfer geef jij jouw werkgeluk?

Mindset <ul style="list-style-type: none">✓ Bewust van energiebalans✓ Ik kan mijn werk loslaten✓ Ik kan goed omgaan met stress✓ Ik ben meestal gemotiveerd voor mijn taken✓ Ik ben optimistisch✓ Ik kan mijn doelen behalenscore	Purpose <ul style="list-style-type: none">✓ Mijn werk doet ertoe✓ Mijn werk draagt bij aan mijn levensgeluk✓ Mijn waarden sluiten aan bij de organisatie✓ Ik doe zinvol werkscore	Verbinding <ul style="list-style-type: none">✓ Ik heb goed contact met collega's✓ Ik voel me gesteund door mijn leidinggevende✓ Ik kan hulp vragen✓ Ik voel me veilig in mijn team✓ Er is een goede feedback cultuurscore
Plezier <ul style="list-style-type: none">✓ Er heerst een goed sfeer op mijn werk✓ Ik heb plezier op mijn werk✓ Er wordt vaak gelachen✓ Er wordt in oplossingen gedacht ipv problemenscore	Bevlogenheid <ul style="list-style-type: none">✓ Ik doe wat ik leuk vind✓ Ik krijg complimenten en voel gewaardeerd✓ Ik vergeet vaak de tijd wanneer ik werk✓ Ik kan mijn talenten & kwaliteiten kwijt in mijn werkscore	Vitaliteit <ul style="list-style-type: none">✓ Ik krijg energie van mijn werk✓ Ik voel me in balans✓ Ik kan goed omgaan met tegenslagen✓ Ik ben zelden ziek✓ Er is aandacht voor bewegen en gezond werkenscore

Werken aan werkgeluk, hoe dan?

- ✓ Bewustwording
- ✓ Anders kijken
- ✓ Mind set van regie

Bewustwording

- Sta stil en **adem** - pauze
- Focus op **dankbaarheid**
 - oefening schrijf elke dag 5 dingen op waar je dankbaar voor bent
- Waar zitten jouw **energie gevers** en **energie lekken?**
 - oefening maak een lijst van energie lekken – energie gevers

Bewustwording oefening

Energiegevers

Energielekken

1 / 2

3 / 4

H / V

H / V

1 / 2

3 / 4

H / V

.....

Mind-set van Regie

- Ik heb invloed
- Ik ben verantwoordelijk
- Ik kan kiezen



Mind-set van Regie



- Ik heb invloed

- Besteed geen energie aan zaken waar je geen invloed op hebt
 - Als je er vanuit gaat dat je ergens invloed hebt, ga je kansen zien hoe klein ook
 - Je hebt altijd invloed op *hoe* jij reageert
-

- Ik ben verantwoordelijk

- Over welke gedachten, gevoelens moet jij verantwoording nemen?
 - Jij bent verantwoordelijk voor je eigen geluk
 - Als je geen deel bent van de oplossing ben je deel van het probleem
-

- Ik kan kiezen

- Je kan altijd iets doen
- Geen keuze maken = ook een keuze
- Welke keuzes stel je uit, ontwijk je ?
- Consequenties van keuzes horen erbij

Van werkdruk naar werkgeluk

- ✓ Bewustwording
- ✓ Anders kijken
- ✓ Mind set van *regie*

Mindset <ul style="list-style-type: none">✓ Bewust van energiebalans✓ Ik kan mijn werk loslaten✓ Ik kan goed omgaan met stress✓ Ik ben meestal gemotiveerd voor mijn taken✓ Ik ben optimistisch✓ Ik kan mijn doelen behalenscore	Purpose <ul style="list-style-type: none">✓ Mijn werk doet ertoe✓ Mijn werk draagt bij aan mijn levensgeluk✓ Mijn waarden sluiten aan bij de organisatie✓ Ik doe zinvol werkscore	Verbinding <ul style="list-style-type: none">✓ Ik heb goed contact met collega's✓ Ik voel me gesteund door mijn leidinggevende✓ Ik kan hulp vragen✓ Ik voel me veilig in mijn team✓ Er is een goede feedback cultuurscore
Plezier <ul style="list-style-type: none">✓ Er heerst een goed sfeer op mijn werk✓ Ik heb plezier op mijn werk✓ Er wordt vaak gelachen✓ Er wordt in oplossingen gedacht ipv problemenscore	Bevlogenheid <ul style="list-style-type: none">✓ Ik doe wat ik leuk vind✓ Ik krijg complimenten en voel gewaardeerd✓ Ik vergeet vaak de tijd wanneer ik werk✓ Ik kan mijn talenten & kwaliteiten kwijt in mijn werkscore	Vitaliteit <ul style="list-style-type: none">✓ Ik krijg energie van mijn werk✓ Ik voel me in balans✓ Ik kan goed omgaan met tegenslagen✓ Ik ben zelden ziek✓ Er is aandacht voor bewegen en gezond werkenscore



**je bent niet je ouders
de stemmen in je hoofd
het zijn slechts zinnen
die je altijd hebt geloofd**

**Je bent niet je verleden
je bent niet zonder macht
je kunt jezelf geven
waar je ziel naar smacht**

**Van onmacht naar
Veerkracht
nieuwe energie
voel die power**

Pak nu de regie!

