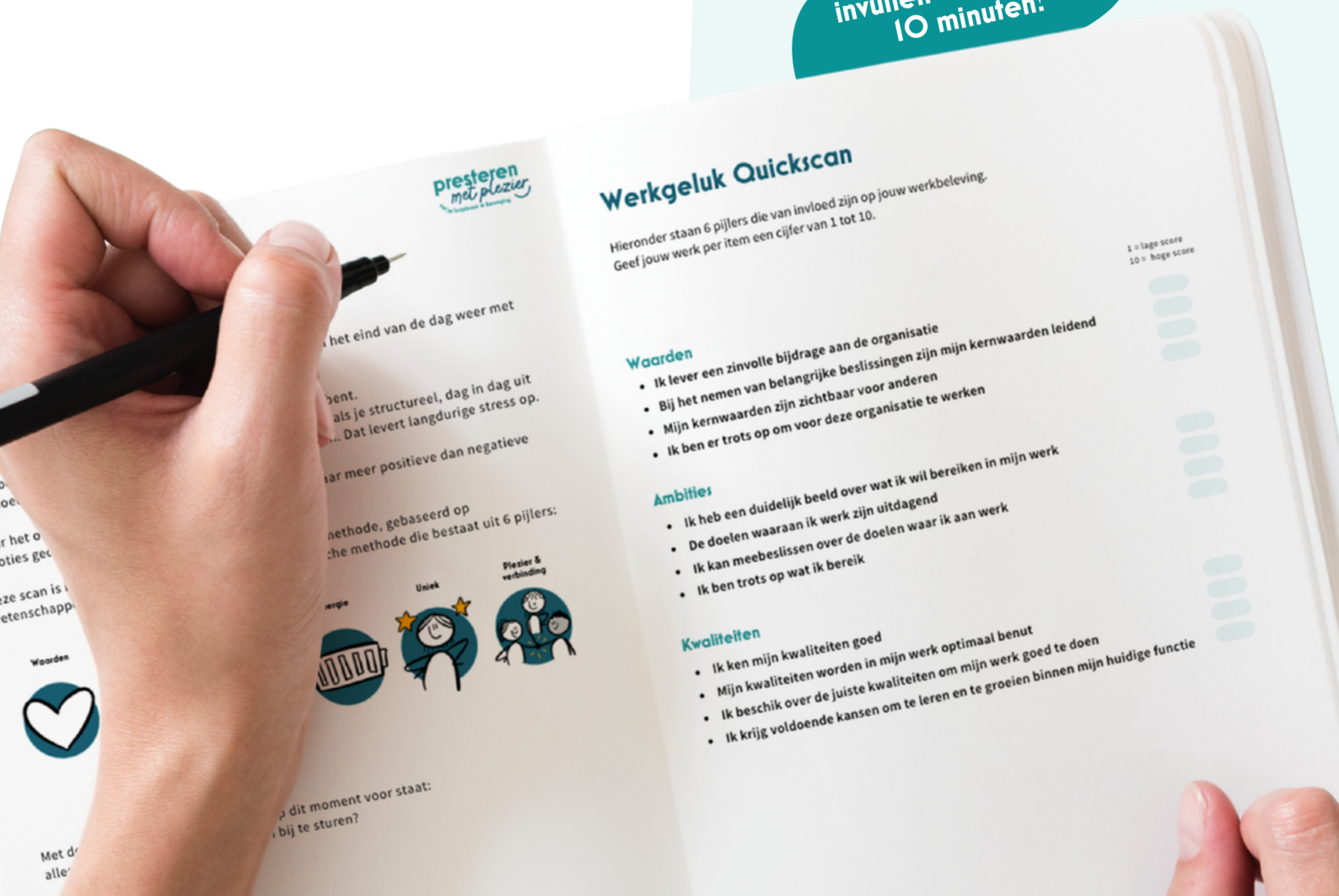


Werkgeluk Quickscan

Op naar meer werkplezier en voldoening

invullen duurt slechts
10 minuten!



Werkgeluk Quickscan

Hieronder staan 6 pijlers die van invloed zijn op jouw werkbeleving.
Geef jouw werk per item een cijfer van 1 tot 10.

1 = lage score
10 = hoge score

Waarden

- Ik lever een zinvolle bijdrage aan de organisatie
- Bij het nemen van belangrijke beslissingen zijn mijn kernwaarden leidend
- Mijn kernwaarden zijn zichtbaar voor anderen
- Ik ben er trots op om voor deze organisatie te werken

Ambities

- Ik heb een duidelijk beeld over wat ik wil bereiken in mijn werk
- De doelen waaraan ik werk zijn uitdagend
- Ik kan meebeslissen over de doelen waar ik aan werk
- Ik ben trots op wat ik bereik

Kwaliteiten

- Ik ken mijn kwaliteiten goed
- Mijn kwaliteiten worden in mijn werk optimaal benut
- Ik beschik over de juiste kwaliteiten om mijn werk goed te doen
- Ik krijg voldoende kansen om te leren en te groeien binnen mijn huidige functie

Wat is werkgeluk?

Werkgeluk is 'het ervaren van positieve emoties tijdens je werk'.

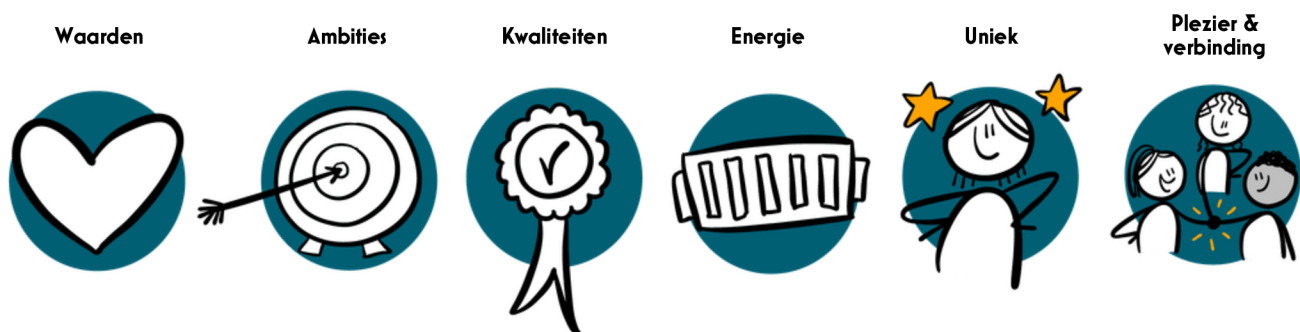
Of anders gezegd: dat je met plezier naar je werk gaat en aan het eind van de dag weer met plezier en voldoende opgebouwde energie naar huis gaat.

Werkgeluk betekent niet dat je elke dag de hele dag happy bent.

Werk bestaat nu eenmaal ook uit minder leuke zaken. Maar als je structureel, dag in dag uit iets doet dat je niet leuk vindt, dan wordt het een probleem. Dat levert langdurige stress op.

Waar het om gaat is dat de balans uiteindelijk uitslaat naar meer positieve dan negatieve emoties gedurende de werkdag.

Deze scan is ingedeeld naar de pijlers van de Wake up-methode, gebaseerd op wetenschappelijke inzichten vertaald naar een praktische methode die bestaat uit 6 pijlers:



Met deze scan onderzoek je hoe jij er op dit moment voor staat: alles onder controle? Of is het tijd om bij te sturen?

Werkgeluk Quickscan

Hieronder staan 6 pijlers die van invloed zijn op jouw werkbeleving.
Geef jouw werk per item een cijfer van 1 tot 10.

1 = lage score
10 = hoge score

Waarden

- Ik lever een zinvolle bijdrage aan de organisatie
- Bij het nemen van belangrijke beslissingen zijn mijn kernwaarden leidend
- Mijn kernwaarden zijn zichtbaar voor anderen
- Ik ben er trots op om voor deze organisatie te werken

Ambities

- Ik heb een duidelijk beeld over wat ik wil bereiken in mijn werk
- De doelen waaraan ik werk zijn uitdagend
- Ik kan meebeslissen over de doelen waar ik aan werk
- Ik ben trots op wat ik bereik

Kwaliteiten

- Ik ken mijn kwaliteiten goed
- Mijn kwaliteiten worden in mijn werk optimaal benut
- Ik beschik over de juiste kwaliteiten om mijn werk goed te doen
- Ik krijg voldoende kansen om te leren en te groeien binnen mijn huidige functie

1 = lage score
10 = hoge score

Energie

- Ik krijg energie van mijn werk
- Ik kan mijn takenpakket goed uitvoeren binnen de contracturen
- Mijn werk- en privéleven zijn in balans
- Als ik aan het eind van de werkdag naar huis ga, heb ik nog voldoende energie om iets te doen

Uniek

- Ik ervaar dat ik op mijn werk een andere mening mag hebben
- Ik heb het gevoel dat er naar mij als medewerker geluisterd wordt
- Ik durf af te wijken van gebaande paden
- Ik krijg regelmatig complimenten over mijn werk

Plezier & verbinding

- De sfeer in ons team is goed, er is oog en aandacht voor mij
- Ik word vriendelijk en met respect behandeld
- Ik ken iedereen goed en iedereen kent mij goed
- Ik heb plezier op het werk en lach regelmatig

Huidige situatie: analyse

- Wat valt je op?

- Welk cijfer zou je gemiddeld willen scoren?

- Voor welke pijler(s) ben je trots op de gemiddelde score?

- Voor welke pijler(s) zou je een hoger gemiddeld cijfer willen scoren?

- Wat zou je willen veranderen?

6 pijlers

In het Wake up programma doorloop je 6 modules. Je onderzoekt steeds wat jij persoonlijk nodig hebt om goed tot je recht te komen in je werk.

Wake up methode

Met de Wake up methode geef je jezelf een boost! Wake up staat voor de 6 pijlers waarmee je het mogelijk maakt om meer plezier en voldoening uit je werk te halen.

W	Waarden 	Waarden geven aan wat je belangrijk vindt in je werk. Je onderzoekt wat je persoonlijke waarden zijn. Heb je jouw waarden eenmaal scherp? Dan werkt het als een kompas: je neemt vanaf nu moeiteloos de juiste beslissingen. Geen ellenlange twijfels meer. Het is duidelijk welke beslissing de juiste is, passend bij jouw koers.
A	Ambities 	Een belangrijke voorwaarde om werkgeluk te ervaren is dat we als mens graag willen bijdragen aan een groter doel. Mensen die met doelen werken, presteren beter en scoren hoger op werktevredenheid dan medewerkers zonder doelen. Doelen wijzen je de weg, geven energie en stimuleren creativiteit en motivatie. Aantrekkelijke doelen zorgen ervoor dat je zin krijgt om bepaalde taken op te pakken.
K	Kwaliteiten 	De nummer 1 reden om een organisatie te verlaten is een gebrek aan perspectief en doorgroeimogelijkheden. Vooral de jongere generaties hebben een enorme drive om zich verder te ontwikkelen. Ze zijn weg als ze merken dat er onvoldoende mogelijkheden zijn om zichzelf verder te ontwikkelen. Als je doet waar je goed in bent, geeft je dat voldoening. Het zorgt voor positieve energie en daardoor laadt iedereen z'n batterij op.
E	Energie 	Energie is een duidelijke graadmeter om te bepalen hoe het met je gaat op het werk. Hoe zit je erbij? Energiek of futloos? Als je meer werkzaamheden doet waar je energie van krijgt, hou je aan het eind van de werkdag energie over om nog iets te doen na je werk.
U	Uniek 	Kan je zijn wie je bent en in hoeverre durf jij je mening, twijfels of vragen te delen? Psychologische veiligheid is de belangrijkste succesfactor voor je werk. Welke invloed heb jij daarop?
P	Plezier & verbinding 	Plezier gaat simpelweg over hoeveel plezier je beleeft in je werk. Plezier heeft een sterke relatie met werkgeluk. We zijn sociale wezens. Daarom kunnen we niet goed functioneren zonder menselijk contact. Verbinding met anderen is een belangrijke voorwaarde voor vertrouwen. De meest effectieve manier om vertrouwen in elkaar te laten groeien: zorg dat je elkaar kent.

Hoe verder?

Je hebt jouw werkgeluk voor een deel in eigen hand, maar er zijn natuurlijk ook externe factoren waar je geen controle over hebt maar die wel jouw werkgeluk kunnen beïnvloeden.

Wil jij (weer) happy zijn in je werk?

Daar zijn 3 stappen voor nodig:

1. Doe zelfonderzoek



Onderzoek wat jou drijft, wat je kwaliteiten zijn. Wat is jouw unieke profiel, wat geeft je energie? Door inzicht te krijgen in jouw onderscheidende kenmerken, kun je bepalen welk soort werk(omgeving) bij jou past.



2. Beschrijf je wensbeeld

Wat wil je bereiken en wat is je visie op de toekomst? Hoe ziet je ideale werk eruit? Wat zijn de waarden die je als kompas neemt? Wat is jouw missie?



3. Kom in actie

Maak je wensbeeld realistisch en onderneem actie om je wensbeeld waar te maken. Maak een actieplan met realistische doelen en realiseer ze in kleine stappen.

Kun je hierbij wel wat hulp gebruiken?

In het Wake Up programma laat ik je graag zien op welke factoren jij wel invloed hebt. En dat is meer dan je denkt!

Na het Wake up programma weet jij:

- Hoe jij het prettigst werkt
- Wat jij nodig hebt om optimaal en met plezier te werken
- Wat jij zelf kan doen om lekker te werken zonder stress

Meer weten over het Wake up programma?

Meer informatie vind je op:

www.presterenmetplezier.com - info@presterenmetplezier.com

