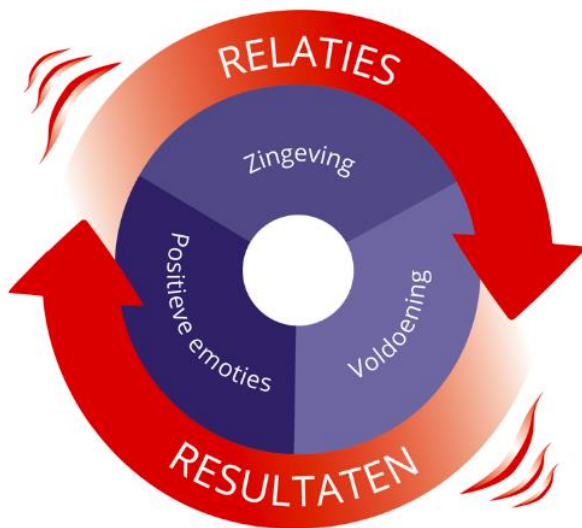


Oefening – Hoe gelukkig ben jij in je werk?

Naam: _____

Geef een score 1 /10 voor de drie onderdelen die Werkgeluk in beweging brengen:



		Score:
Zingeving:	_____	
Voldoening:	_____	
Positieve emoties:	_____	

Waar zit voor jou de grootste uitdaging?

Wat zou je willen leren om dit verder bij jezelf te kunnen ontwikkelen?

(Bijvoorbeeld; beter leren omgaan met stress, meer samenwerken, mijn talenten beter benutten, meer lachen, meer voor mijzelf opkomen, etc.)

Bijlage:

1. Zingeving

- Heb je een toegevoegde waarde op je werk?
- Kun je jouw idealen kwijt in jouw werk?
- Kun je een bijdrage leveren aan iets groters dan je eigen belang?
- Komen je waarden overeen met die van de organisatie?
- Maak je, door je werk, de wereld elke dag een stukje beter?

2. Voldoening

- Ontwikkel je jezelf in het werk?
- Gebruik je je talenten en kwaliteiten in je werk?
- Is er voldoende ruimte in je werk om nieuwe dingen te leren?
- Krijg je complimenten voor je werk en voel je waardering?

3. Positieve emoties

- Heb je regelmatig een positief gevoel op je werk?
- Waardeer je de dingen die je meemaakt op een dag?
- Heb je plezier op je werk en lach je regelmatig?
- Heerst er een goede sfeer in de organisatie?
- Ben je samen met je collega's in de organisatie meer bezig met oplossingen dan met problemen? Er heerst geen klaagcultuur.