



# WERKGELUK

## SUCCESVOL SAMENWERKEN

HOOFDSTUK 1 DEEL 2



## HFD 1: FILOSOFISCHE DENK RICHTINGEN

- **Het PERMA model**
- **Zeven bronnen van arbeidsvreugde**
- **JD-R- Model**
- **IKIGAI**
- **Mo GAWDAT**
- **Covey**
- **The Work**
- **Mc Clelland**



## PERMA model:

### **P** = Positief gevoel / emotie

Een goed gevoel hebben. Je tevreden voelen. Zaken praktisch willen aanpakken. Graag luisteren naar muziek dat je energie geeft. Kortom de endorfine in je lijf stimuleren.

### **E** = Betrokkenheid

De tijd vliegt omdat je het leuk hebt. Je helemaal op voelen gaan in waar je mee bezig bent. In de flow zitten zonder emoties. Het YES gevoel!

### **R** = Relaties / vriendschappen

Je verbonden voelen met anderen, vaak uit dezelfde groep, club, hobby, werk, afdeling..... deze dienen ook positief van aard te zijn (steun, hulp en waardering)

### **M** = Betekenis hebben

Dat wat je doet heeft zin, betekenis voor jezelf en anderen. Je voelt dat je deel uitmaakt van iets groters.

### **A** = Prestatie

Het einddoel halen. Iets afronden. Alle competenties en skills inzetten.



## Zeven bronnen van arbeidsvreugde:

### De zeven bronnen van arbeidsvreugde

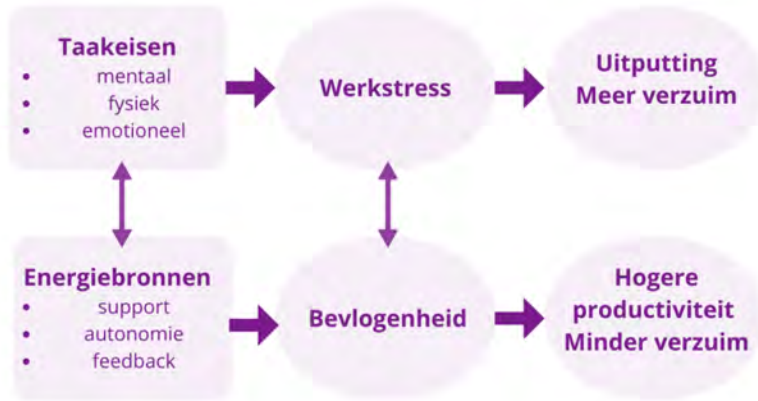
	<b>Fysiek welbevinden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Goede werkomgeving</li><li>• Veiligheid (fysiek/psychisch)</li><li>• Goede systemen en computers</li><li>• Werk - privé balans</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gezondheid</li><li>• Zekerheid van inkomen</li><li>• Variatie in het werk</li><li>• Hanteerbare werkdruk</li></ul>
	<b>Collegialiteit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Samenwerken</li><li>• Teamgeest</li><li>• Elkaar aanspreken</li><li>• Bestrijden van pesten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plezier maken</li><li>• Voor elkaar inspringen</li><li>• Conflicten aanpakken</li><li>• Lief en leed delen</li></ul>
	<b>Waardering en vertrouwen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Complimenten</li><li>• Successen vieren</li><li>• Teleurstellingen verwerken</li><li>• Eerlijke behandeling</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ruimte om te beslissen</li><li>• Vrijheid en zelfstandigheid</li><li>• Verantwoordelijkheid</li><li>• Als mens 'gezien' worden</li></ul>
	<b>Goede prestaties</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Iets voor elkaar krijgen</li><li>• Duidelijke doelstellingen</li><li>• Doelstellingen halen</li><li>• Voldoen aan hoge eisen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Succesvol zijn</li><li>• Afspraken nakomen</li><li>• Competenties gebruiken</li><li>• Feedback krijgen en geven</li></ul>
	<b>Groei</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nieuwe dingen leren</li><li>• Uitdaging</li><li>• Competenties ontwikkelen</li><li>• Opleidingen volgen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carrière maken</li><li>• Nieuwsgierigheid volgen</li><li>• Coaching</li><li>• Anderen helpen groeien</li></ul>
	<b>Werken met hart en ziel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Werk doen waar je van houdt</li><li>• Aandachtig kunnen werken</li><li>• Je creativiteit kwijt kunnen</li><li>• Tijd hebben voor je echte werk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je op je 'plaats' voelen</li><li>• Jezelf zijn / authentiek</li><li>• Niet te veel 'corvee'</li><li>• Oogaan in je werk: flow</li></ul>
	<b>Hogere zingeving</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Er toe doen voor anderen</li><li>• Focus op klanten (doelgroepen, burgers, patiënten, leerlingen e.d.)</li><li>• Vrijwilligerswerk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bijdragen aan de maatschappij:<ul style="list-style-type: none"><li>• Iets dat 'groter' is dan jezelf</li><li>• Milieu, veiligheid e.d.</li></ul></li><li>• Betekenisvol zijn</li></ul>

© Kouwenhoven Consultancy



## Schaufell en Bakker vatten het samen JOB DEMANDS- RESOURCES model:

Een bevlogen medewerker voelt zich sterk en fit, kunnen het lang volhouden en zijn onvermoeibaar om door te werken, kennen een grote mentale veerkracht en hebben doorzettingsvermogen. Aan het einde van het werk is de medewerker trots en heel enthousiast over het werk. Kunnen maar moeilijk aan iets anders denken.



## IKEGAI:

Je Ikigai, dat is een woord dat je hele leven omvat. Het is wat richting en betekenis geeft aan je bestaan en wordt vaak samengevat als 'dat waarvoor je 's morgens je bed uit komt'. Maar wat nou als je 's morgens veel liever blijft liggen? No worries. Met deze tips vind ook jij je ikigai.

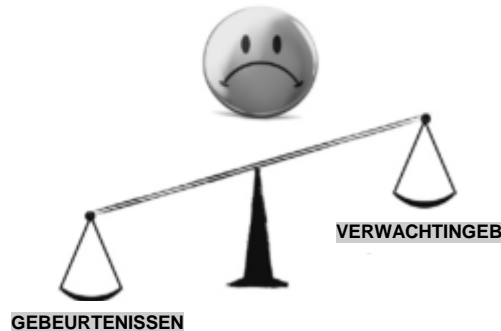
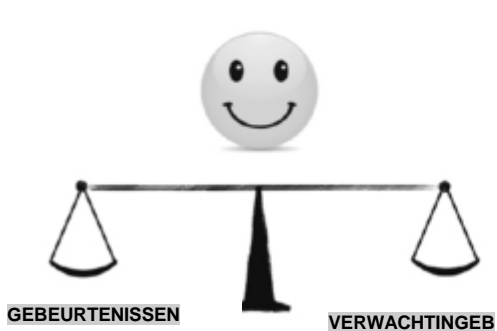
- **Waar je van houdt**
- **Wat de wereld nodig heeft**
- **Waarvoor je betaald kunt worden**
- **Waar je goed in bent**



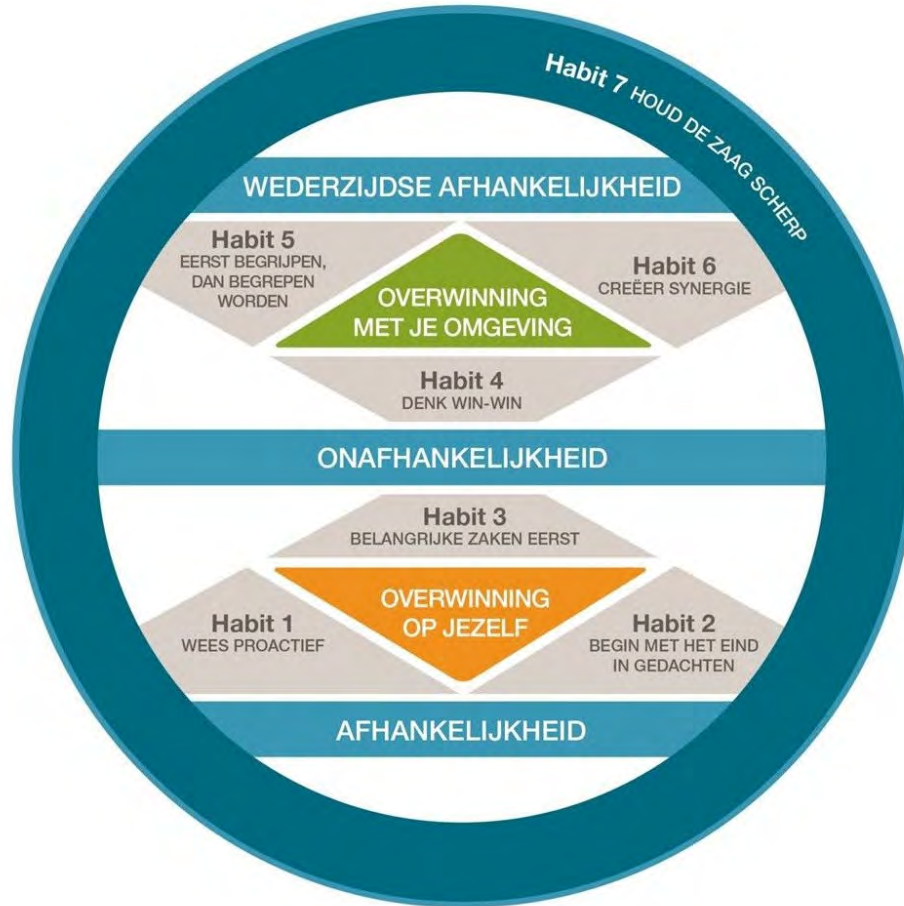
## Mo GAWDAT (de logica van geluk):

- Het is de gedachte, niet de gebeurtenis die je ongelukkig maakt
- Onze hersenen zijn gewend om in worstcase scenario te denken
- Alles is zowel goed als slecht, of misschien is alles geen van beide
- Gelukkige emoties zijn meestal verankerd in het heden
- Er is geen inspanning nodig om systemen in evenwicht te houden. Als alles wat je doet moeiteloos gaat, heb je je pad gevonden
- Hou van jezelf omdat je je best doet.

$$\text{Happiness} \geq \text{Your perception of the Events of your Life} - \text{Your Expectations of how Life should behave}$$

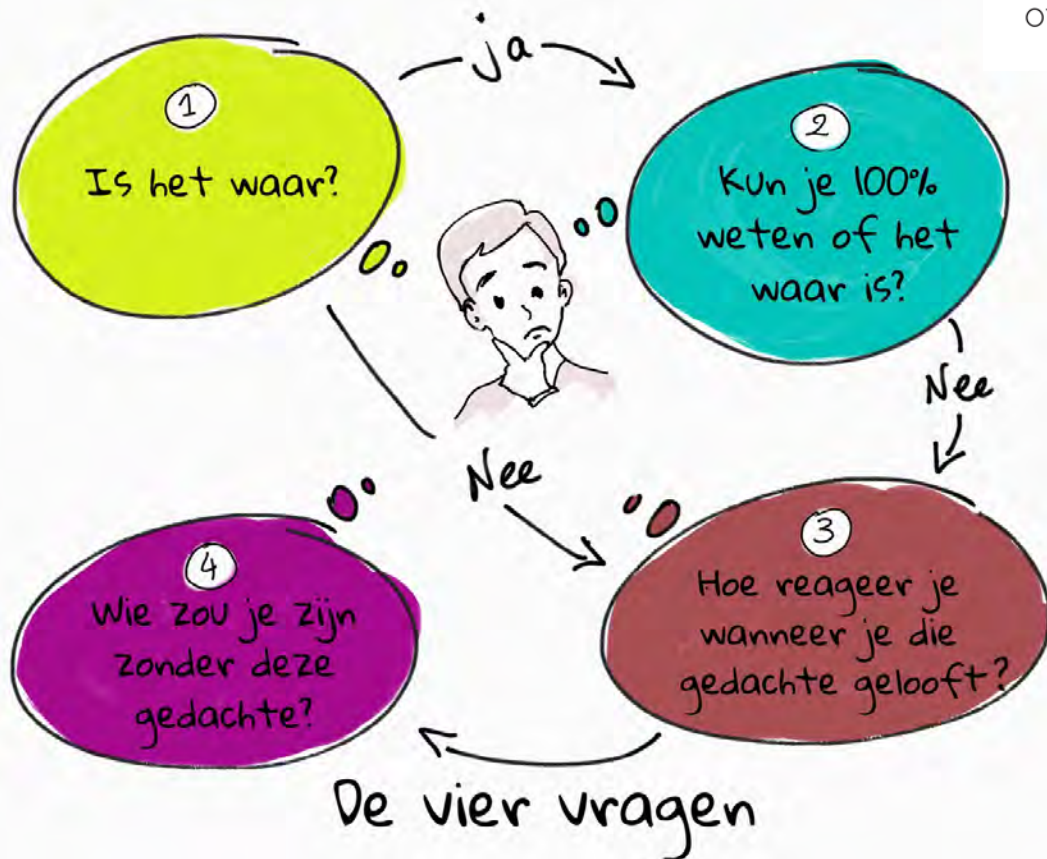


Covey:





Byron Katie:



## Mc Clelland ijsberg model:

Het kijkt naar het zichtbare gedrag, kennis en vaardigheden van mensen en naar de onderliggende, onbewuste diepere lagen. Een individuele competentie is analoog aan het ijsberg model, omdat ook bij mensen waarneembare en verborgen competenties zijn.

- het streven naar gemiddelde taakmoeilijkheid
- de verantwoordelijkheid voor eigen prestaties
- de behoefte aan feedback
- de inzet van innovatie / creativiteit.



