

Quickscan Werkgeluk

Hieronder staan 6 belangrijke pijlers die van invloed zijn op jouw werkbeleving. Geef jouw baan per pijler een cijfer.

HOE STA JIJ ER
OP DIT MOMENT VOOR?

Waarden



Mijn werk is zinvol.
Door mijn werk lever ik een bijdrage aan dat wat ik belangrijk vind in het leven.
Ik ben trots op wat ik doe en op de organisatie waarvoor ik werk.

Mijn score
CIJFER 1 TOT 10

Ambities



Ik weet wat ik wil bereiken in mijn loopbaan.
Ik weet waar ik over 2, 5 en 10 jaar wil staan.
Ik neem bewust acties om daar te komen.

Kwaliteiten



Ik weet wat mijn kwaliteiten zijn, waarin ik echt uitblink.
Ik zet mijn kwaliteiten elke dag in, ik doe waar ik goed in ben.
Er zijn er voldoende mogelijkheden om mijzelf verder te ontwikkelen/door te groeien

Energie



Ik kom 's ochtends voldoende opgeladen aan op mijn werk.
Gedurende de dag geeft mijn werk me meer energie dan het kost.
Ik doe voornamelijk taken die me energie geven.
Na een werkdag heb ik nog energie over om iets te doen.

Uniek



Ik kan zijn wie ik ben op mijn werk. Dat geldt ook voor al mijn collega's.
Er wordt naar mij geluisterd, ik voel me echt gezien en gehoord.
Ik voel me vrij om mijn mening te geven, ook al ben ik kritisch.
We gaan respectvol met elkaar om en laten elkaar in ons waarde.

Plezier & verbinding



Ik ga elke dag met plezier naar mijn werk.
De sfeer met collega's is goed. Ik lach regelmatig op mijn werk.
Ik ken mijn directe collega's goed en weet wat er speelt in hun leven.

Wat zou jij anders willen in je baan zodat je je werk nog beter kunt doen en met (nog) meer plezier werkt?

NOTEER HIER WAT JIJ ZOU WILLEN VERANDEREN

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

