



Het gaat om het creëren van een werkomgeving waar medewerkers graag tijd doorbrengen en waar ze gelukkig kunnen zijn

Artikel amplitie: <https://gelukzusters.nl/nieuws/van-preventie-naar-amplitie-groeien-op-het-werk>

Artikel het persoon-werk-fit model:
<https://gelukzusters.nl/nieuws/aan-de-slag-met-het-persoon-werk-fit-model>

De mogelijkheden van het programma Over Morgen



➤ Regeling Duurzame Inzetbaarheid

➤ Theatervoorstelling 'Mag ik je kussen?'

➤ Hoe dan?-campagne

➤ Online workshops

➤ Ervaringen uitwisselen met andere zorgorganisaties

➤ E-learning leerwerkplaats duurzame inzetbaarheid



- Uitdagingen
- Toenemende focus op geluk (persoonlijk, organisaties)
- Wat is geluk en gelukkig werken?
- Waarom is gelukkig werken belangrijk (persoonlijk, organisaties)
- Wat is het verschil met werkplezier?
- Wat is er bewezen over het belang van gelukkige medewerkers
- Wat is het belang van werkgeluk in de zorg
- Waarom is werkgeluk in de zorg anders dan in andere sectoren
- Wat zijn de principes van (werk)geluk

Hoeveel uur spenderen we
gemiddeld in ons leven aan werk?



60.000



80.000



140.000



Gelukzusters®



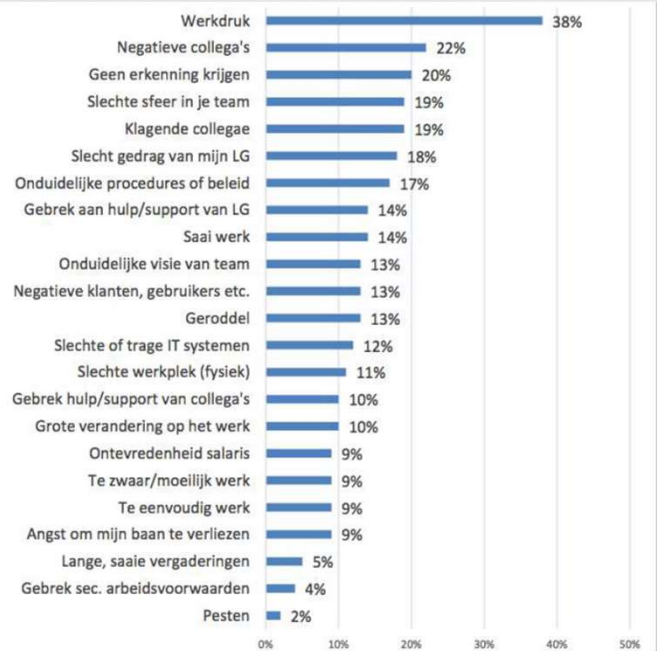
25 %

van de Nederlanders heeft één of
meerdere dagen per week een
slechte dag op zijn werk

Waar worden slechte dagen volgens jullie op het werk door veroorzaakt?



Waar worden slechte dagen op het werk door veroorzaakt?





Wat leveren gelukkig werken & bevlogenheid op?

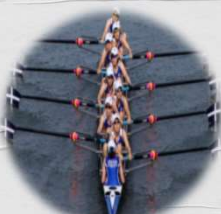
- Meer creativiteit
- Hogere klanttevredenheid
- Meer effectiviteit en productiviteit
- Minder verloop
- Gezondere medewerkers
- Meer positieve emoties
- Een grotere veranderbereidheid
- Meer geneigd tot samenwerken

Bron: Hay Group, onderzoek onder 1 miljoen werknemers wereldwijd. En de artikelen van Prof. Arnold Bakker

Waarom is gelukkig werken belangrijk?



Veerkrachtiger



Betere samenwerking



Betere prestaties



Gezonder



Creatiever



Blijde klanten

Gelukkig werken maakt je succesvol



Gelukkige mensen blijken succesvoller dan minder gelukkige mensen op drie primaire levensbehoefte

- Werk
- Relaties
- gezondheid

Bron: the benefits of frequent affect: does happiness lead to succes? S. Luubomirnsky, 2005

“Happy people appear to be more successful than their less-happy peers in three primary life domains:

- **Work**
- **Relationships**

- **Health”** Bron: The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? S. Lyubomirsky, 2005

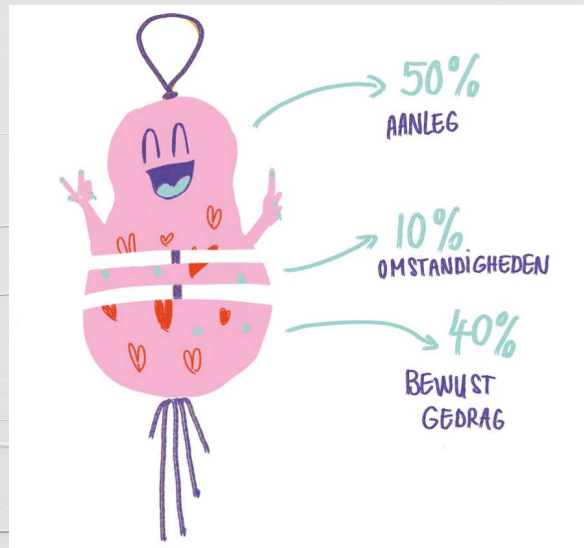
**Waarom is gelukkig werken
belangrijk?**



Omdat gelukkig werken
goed voor je is!



Kun je geluk beïnvloeden?



Bron: Sonja Lyubomirsky

Hoe groot is je eigen invloed?

Sonja haar belangrijkste ontdekking waren deze percentages.

Het goede nieuws zit in de 40%. Daar ligt voor jou de kans om je gelukgevoel te vergroten

10% zijn omstandigheden. Naarmate je ouder wordt heb je meer invloed op je omstandigheden. Nu is het wel zo dat mensen denken dat een groot huis, een dikke auto, vet salaris bijdragen aan gelukgevoel. Maar deze dingen dragen minder bij dan we denken want daar raak je aan gewend. Sonja Lyubomirsky: schreef er ook een boek over de maakbaarheid van geluk

Kun je geluk beïnvloeden?

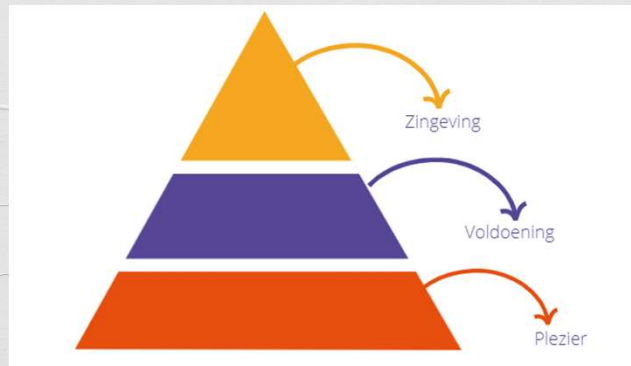


Tip: schrijf twee weken lang iedere dag drie ervaringen op die je leuk of blij maken.

Het is bewezen dat het bijhouden van een positief dagboek je geluksgevoel vergroot zonder dat je omstandigheden veranderen.



Wat is werkgeluk?



Voldoening, plezier & zingeving ervaren en het gevoel dat je hier zelf invloed op hebt.

De werkgelukpiramide van Onno Hamburger is inderdaad opgebouwd rond **plezier**, **voldoening**, en **zingeving**, drie essentiële pijlers die bijdragen aan duurzaam werkgeluk.

Plezier: De basislaag van werkgeluk in de vvt komt voort uit de dagelijkse interacties met collega's en cliënten. Denk bijvoorbeeld aan de momenten waarop je samen met een collega een cliënt helpt en het werk soepel verloopt. Of wanneer een cliënt een glimlach op zijn of haar gezicht krijgt door een vriendelijk praatje of een extra beetje aandacht. Plezier kan ook komen van een goede samenwerking binnen het team, waar een sfeer van vertrouwen en humor heerst.

Voldoening: In de vvt voel je voldoening als je merkt dat je écht verschil maakt in het leven van anderen. Bijvoorbeeld als je een cliënt na een operatie helpt herstellen en hij of zij weer mobiel wordt. Het behalen van doelen, zoals het zelfstandig kunnen wassen van een cliënt of het correct toedienen van medicijnen, zorgt voor trots en voldoening. Je voelt dat je competent bent in je werk, en het is een bron van voldoening wanneer je merkt dat cliënten dankzij jouw zorg vooruitgang boeken.

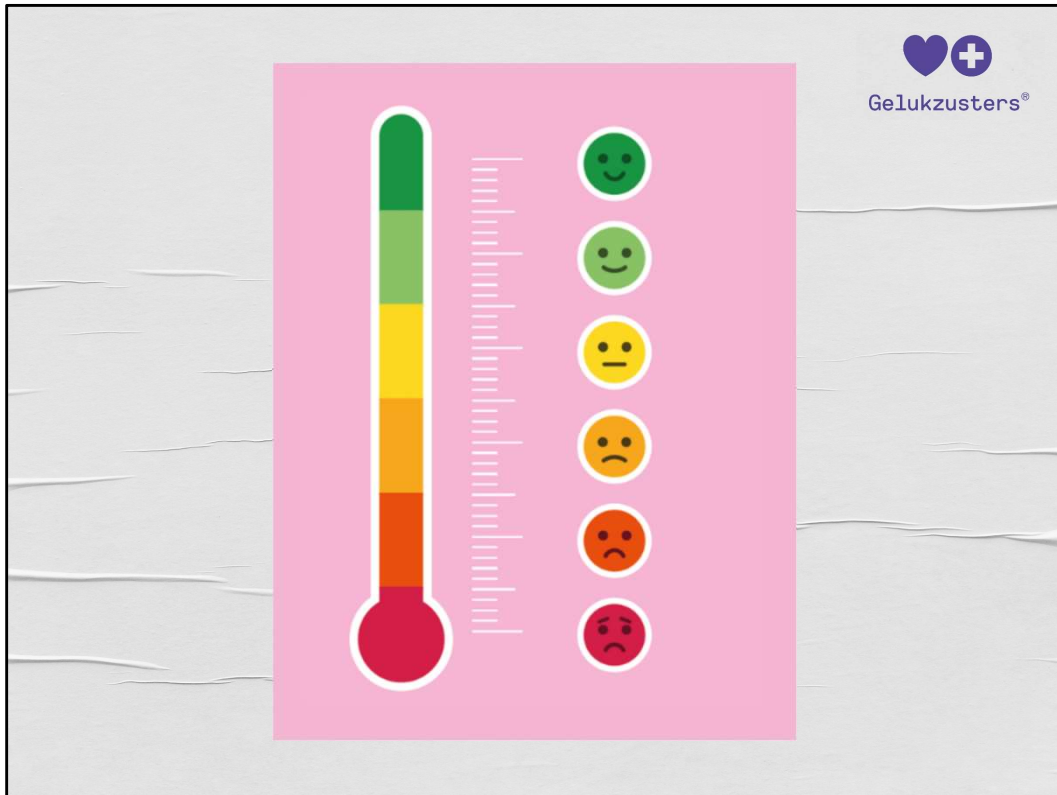
Zingeving: Zingeving in de vvt gaat over het besef dat jouw werk van grote waarde is voor het leven van anderen. Bijvoorbeeld als je een terminale cliënt begeleidt in de laatste fase van zijn of haar leven, en je het gevoel hebt dat je niet alleen medische zorg verleent, maar ook een belangrijke rol speelt in het bieden van emotionele steun aan de cliënt en de familie. Je werk draagt bij aan de kwaliteit van leven van mensen die afhankelijk zijn van jouw zorg en aandacht, wat een diep gevoel van betekenis kan geven.

Wat is werkgeluk? En aan welke knoppen kan je draaien



1. Waardering
2. Zingeving
3. Vertrouwen
4. Autonomie
5. Verbinding
6. Flow





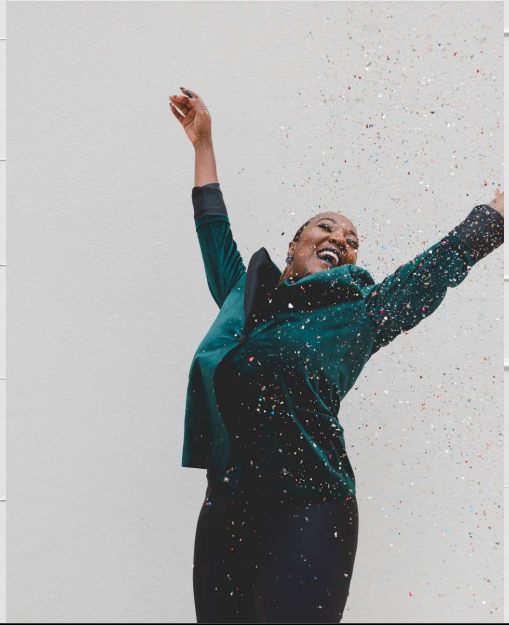
Interactie: hoeveel energie heb je op dit moment en waar zou je jezelf nu scoren. Door hier bewust mee bezig te zijn kan je ook aan de slag met het managen van jouw energie. En wat kan je doen om energie aan je werkdag toe te voegen? bijv. sterke kanten inzetten, bewust dingen doen die kloppen met jouw waarom en goed voor jezelf zorgen.

Effect van positieve emoties:



- Meer openstaan
- Flexibelere opstelling
- Beter nadenken
- Meer stressbestendig
- Minder snel ziek

3:1



Invloed van waardering



<https://www.youtube.com/watch?v=FfI81INebzA&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=FfI81INebzA>

Hoe dan?



1: taakeisen

Als je naar je werk gaat, zijn er bepaalde eisen die er aan je gesteld worden. Ben je verpleegkundige dan verwacht men van jou dat je ervoor zorgt dat de patiënt schoon en fris, met de juiste medicatie en de juiste begeleiding de dag doorkomt. Dat je veranderingen in de gaten houdt, communiceert en rapporteert en meeloopt met de arts. In iedere functie en bij iedere persoon liggen de nuances wellicht anders. Wie herkent het dat er taken zijn die veel energie opleveren? Wie herkent het dat er ook taken zijn die veel energie kosten? Wat gebeurt er met je batterij als je veel taken mag doen die energie opleveren? Wat gebeurt er als je veel mag doen wat energie kost? Ook externe dingen zijn daarop van invloed, bv dat het computersysteem vervangen wordt, de werkdruk groter, de communicatie bureaucratischer, noem maar op. Je taakeisen hebben dus invloed op hoe je je voelt. Is de uitdaging precies groot genoeg en ben je bevlogen dan ben je productiever, creatiever, meer geneigd om samen te werken, meer klantgericht en gezonder. Worden de taakeisen te hoog of juist te laag, dan raak je vermoeid, cynische en ga je zelf ondermijnend gedrag vertonen (dingen uitstellen, negatief over jezelf of je werk denken en praten, etc)

Hoe dan?

Persoonlijke hulpbronnen:



- Stressebestendig
- Optimisme
- Zelfverzekerd
- Eigen effectiviteit
- etc.

werkgerelateerde hulpbronnen.



- Autonomie
- Feedback
- Sociale steun
- Coaching
- etc.

2: hulpbronnen

Je kunt invloed uitoefenen op deze taakeisen. Je zet dan hulpbronnen in. Nu zijn er twee soorten hulpbronnen de eerste is persoonlijke hulpbronnen, denk hierbij aan optimisme, zelfvertrouwen, stressbestendigheid het gevoel dat je dingen aan kunt, proactiviteit, weten wat je sterke punten zijn etc. Als je met deze insteek naar je taakeisen kijkt, zul je sneller geneigd zijn om er iets van te maken, hulpbronnen in te schakelen en met energie de klus te klaren. De andere categorie zijn de werk gerelateerde hulpbronnen. Daarbij kun je denken aan autonomie, coaching, de mogelijkheid om je persoonlijk te ontwikkelen, een steunende leidinggevende, feedback, sociale steun etc.

Hoe dan?



3: sleutelen

Je kunt zelf iets doen aan het effect wat veranderende taakeisen op je heeft. Dat noemen we jobcrafting. Je gaat op zoek naar hulpbronnen die jou helpen om te dealen met de nieuwe situatie. Er zijn veel knoppen waar je aan kan draaien. Oftewel proactief gedrag inzetten. Denk bijvoorbeeld aan het laten horen van jouw stem. Of onderzoek hoe het zit met jou autonomie, ben je daar tevreden over? Ga het gesprek hierover aan. Ook kan je inzoomen op die aspecten van bevlogenheid: zoals vitaliteit (goede zorg begint bij jezelf), toewijding (jouw bedoeling/purpose) en absorptie (ken je sterke kanten en zet die in)

IK HEB GELEERD
DAT MENSEN VER-
GETEN
WAT JE ZEGT,
DAT ZE VERGETEN
WAT JE DOET,
MAARDAT ZE NOOIT
VERGETEN
WELK GEVOEL
JIJ ZE GEEFT
- MAYA ANGELou



#ikwerklekkerindezorg

www.gelukzusters.nl

Deel je dosis werkgeluk

Facebook [Ikwerklekkerindezorg](#)

Instagram [Gelukzusters](#)

Linkedin [Gelukzusters](#)

www.gelukzusters.nl

Susanne van Riel en Esther van der Heeft
susanne@gelukzusters.nl en esther@gelukzusters.nl



**Bedankt
voor jullie
komst**