

» DRIVERS

Kies per dimensie 3 bronnen die bijdragen aan je werkgeluk en 3 bronnen die bijdragen aan je werkongeluk.

	WAT GAAT ER GOED?	WAT KAN ER BETER?
TEVREDENHEID		
PLEZIER		
ENGAGEMENT		
ZINVOLHEID		

»» 4D MOVES

Hoe ziet de situatie eruit?
Wie zijn er bij betrokken?
Hoe ging je er tot nu toe mee om?
Tot welke resultaten leidde dat?
Wat zouden aanpakken zijn om het in de praktijk te brengen?

MIJN MOVES

MIJN NEEDS

TEVREDENHEID

PLEZIER

ENGAGEMENT

ZINVOLHEID

>> TEVREDENHEID

- + HULP EN ONDERSTEUNING VRAGEN
- + EENS EEN ANDERE TAAK DOEN
- + WERK-PRIVE VERDELING HERBEKIJKEN
- + PLANNING MAKEN
- + WAT IS JE VOLGENDE STAP?
- + DOELEN 'BIJSCHAVEN'
- + TO-DO LIJSTEN 'OPKUISEN'
- + KUNNEN TAKEN HERVERDEELD WORDEN?

>> PLEZIER

- + SOCIAAL CONTACT
- + VERMIJDEN VAN NEGATIEVE AFFECTEN
- + IETS 'LEUKS' DOEN
- + GOED IS GOED GENOEG
- + VRAGEN NAAR COMPLIMENTEN
- + BEWEGEN
- + LACHEN
- + ERKENNING GEVEN
- + PAY IT FORWARD
- + HANGEN & STAREN
- + PAUZE NEMEN

>> ENGAGEMENT

- + BEDENKEN HOE JIJ IEMAND KAN HELPEN MET JOUW TALENTEN
- + OPSCHRIJVEN WAAR JIJ ECHT GOED IN BENT
- + JOUW TOEKOMSTPLAN NOTEREN
- + EEN DOEL FORMULEREN
- + EEN PROBLEEM OP EEN ANDERE MANIER OPLOSSEN
- + FOCUSMOMENTEN INPLANNEN
- + WAT EN VAN WIE WIL JIJ NOG IETS LEREN?
- + WAAR KAN JIJ NOG VERANTWOORDELIJKHEID VOOR NEMEN?

>> ZINVOLHEID

- + WAAROM DOE JIJ DEZE BAAN?
- + KAN JE EXTRA ZINVOLLE TAKEN OPNEMEN?
- + KUNNEN NUTTELOZE TAKEN UIT HANDEN WORDEN GEGEVEN?
- + MAAK EEN LIJST VAN ALLE MANIEREN WAAROP JIJ BIJDRAAGT
- + HOE ZIEN ANDEREN JOUW BIJDRAGE?
- + KIJK EENS TERUG NAAR 5 JAREN GELEDEN?
- + HOE WIL JIJ NOG BIJDRAGEN?
- + WAAR STA JIJ VOOR?

4D NEEDS

*“Haal alles uit werk wat eruit te halen valt.
Geen Tomorrowland. Wel tevredenheid,
plezier, engagement en misschien zelfs
zingeving.”*

>> 4 DIMENSIES

Ik heb vorige week een opleiding gevolgd rond de 4 dimensies van werkgeluk; tevredenheid, plezier, engagement en zinvolheid.

>> BRONNEN

Dit zijn mijn bronnen van werkgeluk... en dit zijn mijn bronnen van werkongeluk...

>> DIMENSIES ONDER DRUK

Wanneer ik onder druk sta, gebeurt er ... met mijn dimensies. Dat kan je zien aan... .

>> 4D MOVES

Ik wil zelf graag volgende acties ondernemen... om elk van de dimensies een boost te geven.

>> 4D NEEDS

Wat mij verder nog zou helpen is... .

>> EN JIJ?

Hoe zie jij dit?