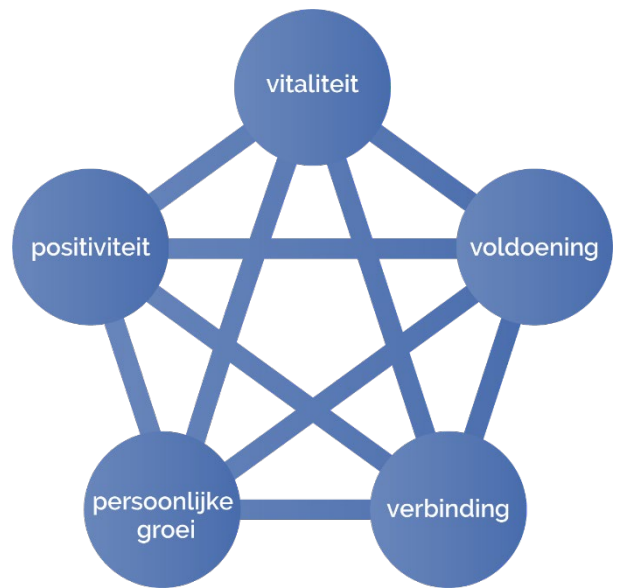


# WERKGELUK

## METER

Hoe staat het met jouw werkgeluk?

1. Geef jezelf per onderdeel van het werkgelukmodel een score (1-10).
2. Waarom geef je de score?
3. Waar zie je de meeste ruimte voor verbetering?
4. Waar zit je grootste uitdaging? Wat wil je leren om hiermee om te gaan?
5. Is er iets wat of iemand die je kan helpen? Durf te vragen!



Waar staan de verschillende pijlers voor?

### Verbinding

- ✓ Ik mag mezelf/kwetsbaar zijn
- ✓ We kennen en vertrouwen elkaar
- ✓ Ik heb een goed contact met mijn collega's en manager
- ✓ Er is een goede sfeer in de organisatie
- ✓ We delen positieve momenten, maar ook de minder positieve dingen

Mijn cijfer:



### Voldoening

- ✓ Ik word gewaardeerd op mijn werk
- ✓ Wij streven in onze organisatie een gezamenlijk doel na
- ✓ Ik vind dat ik een waardevolle bijdrage lever aan de organisatie waar ik werk
- ✓ In mijn werk maak ik een verschil voor iemand anders
- ✓ Mijn (kern)waarden en die van onze organisatie sluiten bij elkaar aan
- ✓ We behalen resultaten en vieren onze successen

Mijn cijfer:



### Vitaliteit

- ✓ Ik heb een goede balans tussen werk en privé
- ✓ Ik kan me goed concentreren op mijn werk
- ✓ Ik voel me fit (ik eet gezond en beweeg, slaap en ontspan voldoende)
- ✓ Ik kan mijn werk mentaal en fysiek goed aan
- ✓ Ik heb het gevoel dat ik zelf het stuur van mijn leven in de hand heb

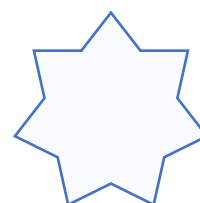
Mijn cijfer:



### Persoonlijke groei

- ✓ Ik mag nieuwsgierig zijn, vragen stellen
- ✓ Ik mag fouten maken
- ✓ Ik heb zin in en krijg de kans om nieuwe dingen te leren (werk/privé)
- ✓ Ik weet wat mijn passies zijn en wat me enthousiast maakt
- ✓ Ik weet waar ik goed in ben
- ✓ Ik heb vrijheid om mijn werk te doen op een manier die bij mij past

Mijn cijfer:



### Positiviteit

- ✓ Ik ga fluitend/met veel plezier naar mijn werk
- ✓ Ik lach regelmatig op mijn werk
- ✓ Ik vind mijn werk leuk
- ✓ Ik ga na een werkdag ook weer fluitend/vol energie naar huis

Mijn cijfer:



## En nu?

Deze werkgelukmeting geeft je houvast om met jouw eigen werkgeluk aan de slag te gaan. Maar hoe?

- ✓ Zet kleine stapjes. Ga eerst met 1 punt aan de slag
- ✓ Je kunt allerlei acties nemen:
  - Boeken lezen of informatie op internet zoeken over het onderwerp waarmee jij aan de slag wilt
  - Praat met anderen. Vaak hebben anderen goede tips. Kijk of ze ook voor jou werken!
  - Zoek een coach die jou kan helpen bij je vragen
  - En niet te vergeten....praat ook over je wensen op je werk. Er kan vaak veel meer dan je denkt!

Welke stap je ook gaat zetten, we wensen je heel veel (werk)geluk en succes!