

Blij uit je bed, fluitend naar je werk!

5 X 5

5 werkvormen voor 5 minuten dagelijks werkgeluk



**UNIEK
WERKGELUK**

Marjan Scheper
www.uniekwerkgeluk.nl

INLEIDING

Wanneer kom jij blij uit je bed en ga je fluitend aan het werk?

In een mensenleven ben je tussen de 50.000 en 90.000 uur aan het werk. Dan kun je toch maar het beste iets doen waar je blij van wordt? En daar heb jij invloed op!

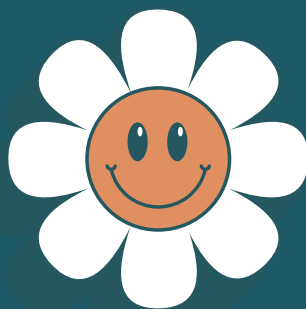
Duurzaam en uniek werkgeluk begint bij het inzetten van **kleine en bewuste positieve emoties in je dagelijkse praktijk**. Wanneer je positieve emoties ervaart, versterk je wat al goed gaat, vergroot je je welbevinden en ontstaat er ruimte om creatief en oplossingsgericht te denken en te werken. Hoe meer aandacht je hebt voor jouw positieve emoties, hoe meer veerkracht je opbouwt.

In dit e-book vind je **5 activerende werkvormen** voor **5 minuten dagelijks werkgeluk**, die **kort, krachtig en makkelijk** uit te voeren zijn. Ze zijn geschikt voor zowel een **individu** als een **team**.

Ook krijg je **tips** over hoe je dit goed kunt volhouden en een extra **kadootje** voor nog meer **werkplezier met jouw team!**

Veel werkgeluk gewenst!

Marjan Scheper
Uniek Werkgeluk





INHOUD

- Check in/check out
- Glimlachmakers
- Positivi-tijd
- Storytelling
- Feestelijk succes
- Tip: Focus houden
- Tip: Pas de M.A.G.I.E. toe
- Kadootje voor nog meer werkplezier!



CHECK IN/CHECK OUT

Een check-in en check-out is een methode waarmee je een werkdag, een vergadering of teamoverleg start en eindigt. De check-in is een korte oefening die ervoor zorgt dat iedereen gefocust en doelgericht aan het werk kan. En waarbij je direct van elkaar weet hoe iedereen erbij zit. Een kort moment om te delen en te dumpen, zonder dat er (verbaal of non-verbaal) gereageerd wordt op elkaar. De check-out is een korte oefening die ervoor zorgt dat iedereen de werkdag, vergadering of teamoverleg goed kan afsluiten. Het zorgt ervoor dat wat gezegd moet worden op dat moment gebeurt en niet bij het koffiezetapparaat achteraf.

Bij zowel check-in als check-out wordt 1 vraag centraal gesteld en iedereen geeft antwoord op deze vraag. Alle antwoorden mogen er zijn. Het gaat erom dat iedereen letterlijk incheckt en uitcheckt. De persoon die de werkdag, vergadering of het overleg opent, begint met het stellen van de vraag en geeft zelf als eerste antwoord. Deze persoon eindigt ook als eerste bij de check-out. Hiermee wordt gelijk de structuur en de duur van het antwoord aangegeven.

Voorbeeldvragen voor een check-in:

1. Welke 3 woorden zeggen iets over hoe jij je op dit moment voelt?
2. Welke weersverwachting past vandaag bij jou?
3. Hoe zit je er momenteel, qua energie, bij?

Voorbeeldvragen voor een check-out:

1. Wat wil je nog kwijt over...
2. Met welke gedachte ga je naar huis?
3. Wat neem je mee en wat laat je achter?



Opdracht: Doe elke dag een check-in en/of check-out.

GLIMLACHMAKERS

Een compliment krijgen, zorgt voor een glimlach op je gezicht.

Vaak geven we als antwoord 'Ach, dat is toch logisch' of 'Jij zou hetzelfde voor mij doen.'

En een goed compliment geven is best moeilijk. 'Lekker gewerkt', of 'Bedankt voor vandaag' zijn geen goede complimenten.

Een goed compliment:

- begint met jezelf, dus 'Ik....'
- is persoonlijk
- beschrijft concreet gedrag
- is geloofwaardig en oprecht
- eindigt met 'Dank je wel'.



Voorbeelden (maak zelf het compliment af)

Ik was vandaag onder de indruk van de manier waarop jij... en dat vind ik...

Ik wilde je even zeggen dat ik het fijn vond dat je... en dat vind ik...

Ik bewonderde vandaag dat je... en dat vind ik...



Opdracht: Geef elkaar elke dag een oprecht compliment.

POSITIVI-TIJD

Dankbaarheid is een belangrijke, positieve emotie. Door je dagelijks te realiseren waar je dankbaar voor bent, creëer je meer werkgeluk. Voorbeelden om dankbaar voor te zijn, zijn er in overvloed en dit hoeven geen grote zaken te zijn. Denk aan de frisse ochtendlucht, een mooie opkomende of ondergaande zon, een regenboog, vlinder, een lekkere bak koffie of thee, jouw huisdier, een glimlach van iemand, een mooi lied. Of grotere dingen zoals dankbaar voor alles wat er goed gaat in je leven en je werk of de vrijheid die je hebt.



Opdracht: Noem elke dag 3 dingen waar je dankbaar voor bent.
Zeg het hardop of noteer het voor jezelf.

STORYTELLING

Verhalen vertellen zorgt voor verbinding, omdat we op deze manier onze betekenisvolle ervaringen kunnen delen met anderen. Op de gang, bij het koffiezetapparaat, bij het bureau van een collega. In een ontmoeting schuilen soms de mooiste verhalen. Ga eens in gesprek met een collega over betekenisvolle ervaringen en luister naar het verhaal.

Voorbeeldvragen om het gesprek te starten:

- 1. Wat maakt jou blij?**
- 2. Welke betekenisvolle ervaring had jij afgelopen maand?**
- 3. Waar ben jij dankbaar voor?**

Geef de ander ruimte om zijn of haar verhaal en ervaring te vertellen. Stel waar mogelijk aanvullende, open vragen om het nog levendiger te maken of te verduidelijken, zoals 'Waar genoot je het meeste van? Wat deed je? Waar was je goed in?' En daarna kun je de kwaliteiten en sterke kanten die je herkent in het verhaal benoemen.



Opdracht: Ga elke dag 5 minuten met een andere collega in gesprek.
Begin met de vraag 'Wat maakt jou blij?'

FEESTELIJK SUCCES

Samen met je collega's stilstaan bij de mijlpalen die jullie vandaag hebben bereikt, zorgt voor verbinding, vertrouwen en werkplezier. Samen successen vieren is besmettelijk, daarom deel je het met anderen. Het zorgt ervoor dat je bewust trots bent op wat jullie hebben bereikt. Ga in gesprek over de dag van vandaag.

Voorbeeldvragen voor het vieren van succes:

1. Wat was jouw mooiste moment?
2. Waarvan kreeg jij vandaag een glimlach op je gezicht?
3. Wat heb je vandaag gedaan waar je trots op bent?



Opdracht: Vier elke dag samen jullie succes. Begin met de vraag: 'Waarvan kreeg jij een glimlach op je gezicht?'

TIP: FOCUS HOUDEN

Een werkvorm een keer toepassen is eenvoudig, maar iets langdurig volhouden is echt andere koek. Om de focus te houden op werkgeluk zijn een aantal dingen belangrijk om te weten:

- **Capaciteiten:** Je bent in staat om de werkvorm uit te voeren. Gelukkig zijn alle werkvormen eenvoudig toe te passen. Je hebt alleen jezelf en je collega's nodig.
-
- **Motivatie:** Je vind het leuk en nuttig om ermee bezig te zijn. Als je er blij van wordt, ga je ermee door. Jouw intrinsieke motivatie is belangrijk!
-
- **Omgeving:** Je omgeving is zo aangepast dat jouw werkgeluk steeds aandacht krijgt. Dat doe je door;
 - iedereen te informeren
 - reminders op te hangen (bijvoorbeeld een leuke poster/collage, of het op de agenda te zetten)
 - bewust de tijd ervoor te nemen (dagelijks 5 minuten)
 - jezelf en je collega's er op aan te spreken
 - elke werkvorm minimaal 1 maand uit te proberen



TIP: PAS DE M.A.G.I.E TOE

Als team aan de slag met duurzaam werkgeluk is een mooie uitdaging. Alleen hoe krijg je alle neuzen dezelfde kant op? Werkgeluk is immers voor iedereen anders. De volgende stappen en M.A.G.I.E. gaan jullie zeker helpen.

M.A.G.I.E. is een afkorting en staat voor:

M = **Meetbaar**: er is een teamdoel geformuleerd dat meetbaar en concreet is.

A = **Acceptabel**: er is een teamdoel geformuleerd dat acceptabel en klein is.

G = **Gecommuniceerd** met anderen: iedereen is op de hoogte.

I = **Initiatiefnemend**: elke collega neemt dagelijks het initiatief voor uitvoering.

E = **Engagerend**: verbindend, elke collega verbindt zich aan de afspraak.

Neem de volgende stappen om als team met werkgeluk aan de slag te gaan.

1. Zet werkgeluk op de agenda van het teamoverleg.
2. Kies gezamenlijk 1 werkvorm uit die je een hele maand wilt volhouden.
3. Formuleer een teamdoel.
4. Hang het teamdoel, zichtbaar en vindbaar op als reminder. Laat iedereen zijn of haar naam erop zetten.

Succes en vooral veel plezier met de uitvoering!



KADOOTJE

Houden jullie van spelletjes op de werkvloer? Doe dan deze bingo! Bedenk samen een prijs en maak een tijdelijke Whatsapp groep 'Werkgeluk' aan. Print de onderstaande bingo uit en ga de uitdaging met elkaar aan voor meer werkplezier. Veel succes!

Werkgeluk BINGO

De factoren van werkgeluk: autonomie, talenten, voldoening, plezier, vertrouwen, verbinding, zingeving en waardering

**Maak van elke actie een foto als bewijs
en deel deze in een werkgeluk-app**



**Kies een kwaliteit en zet
deze vandaag bewust in**



**Maak iemand aan
het lachen**



**Geef iemand een
compliment**



**Geef iemand een
bedankt-voor-je-hulp
kaartje**



**Kies een teamactiviteit
waar elke collega
aan meedoet**



**Vier een succes
door het te delen
met collega's**



**Wees nieuwsgierig en stel
je collega vijf vragen**



**Lees een vakinhoudelijk
artikel en deel het
met collega's**



**Daag jezelf uit en
doe iets nieuws**

MEER WETEN?

Ik hoop dat dit e-book je gaat helpen om dagelijks werkgeluk te ervaren.

Ben je nieuwsgierig en wil je in jouw organisatie werk maken van werkgeluk?

Ik bied verschillende inspiratiesessie, workshops, trainingen en coaching op werkgeluk in de zorg, het welzijn, het onderwijs en het sociaal domein, waarbij de focus ligt op

- het analyseren van uniek werkgeluk
- het verkrijgen van inzichten
- het bieden van concrete handvatten
- individuele reflectie op eigen handelen bij werkgeluk.

Werk maken van werkgeluk, betekent medewerkers met veerkracht, betrokkenheid, motivatie, zichtbaar werkplezier en een lager ziekteverzuim.

Check mijn website voor meer informatie: www.uniekwerkgeluk.nl

Marjan Scheper | Uniek Werkgeluk



Werkvormen ter inspiratie voor werkgeluk, september 2023

© Uniek Werkgeluk. Alle rechten voorbehouden. Dit gratis e-book wordt je aangeboden door Marjan Scheper, eigenaar van trainingsbureau Uniek Werkgeluk. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.