



Van werkdruk naar werkplezier





7 bronnen van arbeidsvreugde (- Kees Kouwenhoven)

1. Fysiek welbevinden
2. Collegialiteit
3. Waardering en vertrouwen
4. Goede prestaties
5. Persoonlijke groei
6. Werken met hart en ziel
7. Hogere zingeving

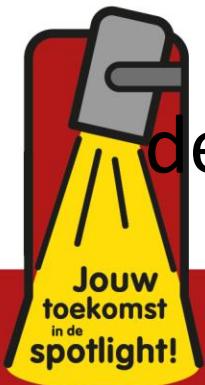




Schaalvragen

Op de grond liggen cijfers. Ik wil je vragen om bij het cijfer te gaan staan waar jij jezelf vindt passen op dit moment. 1 is “ik heb geen flauw idee waar ik moet beginnen, maar ik trek die werkdruk ook echt niet meer” en 10 is “ik weet waar het

aan ligt en ga daar direct mee aan de slag!”





Schaalvragen

Vraag: hoe belangrijk is het voor jou? Wat maakt dat het een 7 is? Waarom een 7 en geen 4? Als je een klein stapje richting je gewenste cijfer zet, waar sta je dan? Wat levert dit je op? Wat heb je daar nog voor nodig?





“Goed mee te leven!”

“Zelf aanpakken!”

“Absolute
prioriteit!”





De training “Van Werkdruk Naar Werkplezier”

- Wat is werkdruk en wat is werkstress
- Hoe zit het eigenlijk bij jou?
- Hoe stel je je prioriteiten?
- Tips en ideeën hoe je met je werkdruk om kunt gaan





Het gaat er soms niet zozeer om om 'nee' te zeggen tegen dingen, maar juist om 'ja' te zeggen tegen wat je wél wilt!

- Stephen Covey





De volledige training volgen?

Kijk op www.werkenaanjouwtoekomst.nl

Als één van de eersten op de hoogte van nieuwe trainingen? Vul het 'houd mij op de hoogte'-formulier in!

