

• THE •

Happy
at work



• AGENCY •

Ontdek wat je écht wilt
in je werk in 2018



www.thehappyatworkagency.nl



Happy at work

Heb jij dat ook, dat elk begin van een nieuw jaar je uitnodigt om na te denken over hoe je dit jaar wilt invullen, wat er eventueel anders mag?

Hoe ziet jouw jaar eruit? Op welke manier is het werk dat je doet dan anders?

Hoe zijn je dagen dan anders? Welke andere keuzes maak je dan?

Wij van The Happy at Work Agency geloven dat je met heel veel plezier aan het werk kan zijn. Dat er een ideale werkplek is voor jouw unieke pakket talenten en dat het werk je zoveel energie oplevert, dat je naast je werk nog zin en tijd hebt om andere leuke dingen te doen.

Wil jij graag met (nog) meer plezier werken? Zou je het interessant vinden om met behulp van een paar mooie vragen en invulopdrachten hierin meer inzicht te krijgen? Lees dan snel verder!



Dit is het begin van jouw Happy at Work jaar!

Bekijk de volgende stellingen en vink ze aan als ze voor jou en je huidige werk opgaan.

- ik ga doorgaans met plezier naar mijn werk
- na mijn vakantie heb ik zin om weer aan het werk te gaan
- ik heb doorgaans na mijn werk nog voldoende energie om leuke dingen te doen
- mijn leidinggevende staat open voor mijn persoonlijke groei en ontwikkeling
- ik krijg en voel de vrijheid om mijn wensen en ambities openlijk te bespreken met mijn leidinggevende
- ik kan een zinvolle bijdrage leveren aan de organisatie
- er wordt in mijn werk voldoende beroep gedaan op mijn kwaliteiten
- mijn werk en mijn bijdrage worden gewaardeerd
- ik zie voor mezelf groeimogelijkheden bij deze organisatie
- ik zie voor mezelf nog nieuwe uitdagingen voor de toekomst in deze functie of in deze organisatie
- ik heb fijne collega's
- ik praat met trots over mijn werk
- ik praat met enthousiasme over de organisatie waar ik werk
- mijn werk sluit voldoende aan bij mijn interesses en persoonlijke waarden
- ik kan in mijn werk uiting geven aan mijn waarden en aan wat mij inspireert
- ik kan mezelf zijn in mijn werk
- ik vind mijn werk zinvol
- ik ben tevreden over mijn werk-privé balans
- ik ben tevreden over mijn salaris
- ik ben tevreden over mijn werkinhoud

Kijk snel op de volgende pagina



Heb je tussen de 15 en 20 vinkjes?

Dan zit je waarschijnlijk goed! Je onvrede kan voortkomen uit tijdelijke omstandigheden die wellicht vanzelf weer zullen verbeteren. Als je kunt benoemen wat er nog niet klopt, kun je bekijken hoe je dit kunt veranderen.

Heb je ten minste 10 van de 20 stellingen aangevinkt?

Dan is het verstandig om je huidige werk nog eens opnieuw te bezien. Wat mis je in je huidige werk? Hoe kun je dit veranderen? Belangrijk is dat je hierin een actieve rol neemt. Onderzoek de mogelijkheden om in je huidige werk meer plezier te vinden. Wanneer je baalt van je werk begin je liefst nog morgen aan een nieuwe baan ergens anders. Maar voor je overhaast in actie komt is het verstandig goed te bekijken waar je onvrede vandaan komt. Is het waarschijnlijk dat je die onvrede oplost door naar een nieuwe werkgever te gaan?

Heb je minder dan 10 stellingen aangekruist?

Dan lijkt het erop dat je op een andere plek beter tot je recht kunt komen. Breng duidelijk in kaart wat je kwaliteiten, wensen en drijfveren zijn vóór je overhaast naar een nieuwe baan gaat zoeken. Zo kun je een nieuwe plek vinden die echt bij je past!

Denk eens na over jouw ideale werkdag...
en vul dan de volgende twee pagina's in!





BESCHRIJF JOUW IDEALE WERKDAG

»»» 's Ochtends naar mijn werk gaan voelt als _____

»»» Vragen van collega's en klanten beantwoorden voelt als _____

»»» _____ als salaris betaald krijgen per maand voelt helemaal goed!

»»» Regelmatig pauzes nemen op mijn werk om even _____

voel ik als een belangrijke noodzaak voor mijn werkplezier.

»»» Nee zeggen tegen _____ is helemaal ok!

»»» En voor ik ja zeg tegen iets wat mijn leidinggevende of collega aan me vraagt, zal ik me altijd eerst afvragen _____

Want mijn plezier in mijn werk staat voorop!

»»» Waar ik in mijn werk blij van word is _____

»»» Meer _____

doen zou me echt nog veel blijer maken!

»»» Als ik vanaf nu nooit meer hoef te _____

spring ik een gat in de lucht.

»»» En als ik alleen nog maar mag _____

doe ik mijn mega 'happy dance'!

»»→ Ik zou super happy at work zijn als ik vooral dit mag doen _____

»»→ Mijn ideale werkdag begint om _____ uur.

»»→ Als ik op mijn werkplek kom zie ik als eerste _____

»»→ Met een blij gevoel sta ik te popelen om meteen te beginnen met _____

»»→ Mijn pauzes breng ik door op deze plek _____

waar ik dit doe _____

»»→ Na een ideale werkdag kijk ik tevreden terug op _____

»»→ Als ik 's avonds thuis ben, kan ik dit zeggen over mijn dag _____

»»→ Hoe geweldig is het dat ik betaald word om te _____!?

Ik kies voor mijn Happy at Work jaar door me te richten op wat ik nu al waar kan maken van wat ik in mijn ideale werkdag heb omschreven.





HAPPY AT WORK - SPIEKBRIEFJE



Mijn ideale 'Happy at Work' omgeving ziet er zo uit:



In mijn ideale baan zie ik mezelf dit doen:



Ik vind Happy at Work zijn belangrijk omdat:



Als ik Happy at Work ben heeft dit invloed op:



Dit beeld/ symbool/ voorwerp staat voor mij voor Happy at Work



Get ready!

Nu je hebt ingezoomd op dat fijne gevoel van Happy at Work zijn en de voor jou belangrijke inzichten hebt opgeschreven, kriebelt het vast bij je.

Het kan ook zijn dat je teleurgesteld bent, omdat je nu nog niet Happy at Work bent en misschien ben je blij en dankbaar voor wat er al wel is.

Wat ga jij anders doen om Happy at Work te worden en te blijven?

Welke hele kleine stap kun jij nu nemen om dichterbij dat gevoel te komen?


Denk hier eens over na en houd het klein. De impact van kleine dingen is namelijk enorm!

Realiseer je dat er in principe maar één persoon nodig is om je leven en je werk happier te maken: JIJ! En daar willen wij je graag op allerlei manieren bij helpen.

Wil je hulp hierbij? Kijk dan op www.thehappyatworkagency.nl en maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvende kennismaking met een van de toffe coaches van ons team. We helpen je graag!



Ga naar onze online Academy
en vraag de gratis Happy at Work tools aan!



A white rectangular area containing a small icon of a blue crayon on the left and a horizontal dashed line below it, intended for a child's drawing.