

TRAINING

werkGELUKKIG

Met aandacht en de juiste tools jouw werkgeluk vergroten

Werkgelukkige medewerkers zijn creatiever, weerbaarder, presteren beter en nemen de regie over hun eigen loopbaan. Deze training van RegioEffect biedt jou inzicht en tools om meer succes en plezier in je werk te gaan ervaren.

Werkgeluk in een notendop

In deze training baseren wij ons op de uitgangspunten die volgens de Universiteit van Berkeley van invloed zijn op het werkgeluk van werknemers, namelijk:

- Je werk sluit aan bij je persoonlijke waarden. Je doet werk dat je zinvol vindt en waarin je gelooft.
- Het werk sluit aan bij je persoonlijke voorkeuren; je doet het werk graag en met plezier.
- De mate waarin je kunt omgaan met tegenvallers en met werkdruk: je persoonlijke veerkracht.
- Vriendelijkheid naar collega's in de vorm van het tonen van respect, het goed luisteren naar elkaar, het geven van complimenten etc.

De training biedt concrete handvatten om zelfstandig de regie weer terug te pakken als het gaat om je eigen werkgeluk en -plezier. Niet achterover leunen, maar zelf aan de slag! Want tijdens deze hands-on training gaan we praktische opdrachten en oefeningen uitvoeren. Je werkt actief aan het vergroten van jouw werkgeluk, zowel individueel als met de groep.

Na deze training

- Weet je hoe je stress opbouwt en welke tools je kan gebruiken om dit te doorbreken of te voorkomen.
- Heb je inzicht in de factoren van werkgeluk en hoe je deze zelf kan beïnvloeden.
- Heb je de regie over je eigen werkgeluk in eigen handen.

Trainingsopzet

De training bestaat uit drie bijeenkomsten van een dagdeel en vinden om de twee weken plaats. De inhoud ziet er als volgt uit:

Bijeenkomst 1: Inzicht in pijlers werkgeluk en loopbaanwaarden

Wat zijn jouw persoonlijke waarden, wat wil je nastreven, welke bijdrage wil je leveren aan de organisatie en/of de samenleving? Kortom, waar sta je voor?

Bijeenkomst 2: Inzicht in stresshantering en bewuste keuzes

De werking van het brein en de invloed van stress op de hersenen. Hoe herken je stressopbouw en wat kun je doen om je veerkracht te behouden en te versterken. Daarnaast hebben we aandacht voor voorkeursactiviteiten; welke activiteiten geven jou energie en voldoening in je werk.

Bijeenkomst 3: Eigen regie en stapsgewijs veranderen

Opstellen van een individueel actieplan waarin jij concrete stappen benoemt waarmee je jouw werkgeluk gaat vergroten. Eigen regie is hierbij het uitgangspunt.

Individuele resultaten worden vanzelfsprekend niet gedeeld met je werkgever. Wel koppelen we algemene bevindingen terug en waar mogelijk geven we algemene tips en adviezen waarmee jouw werkgever het werkgeluk binnen de organisatie kan vergroten.

Meer weten?

Voor meer informatie over deze training verwijzen we je naar de betreffende HR-functionaris binnen jouw organisatie.



Mensen met behoud van zekerheid & geborgenheid dynamiek laten beleven in hun werkzame leven, dat is de missie van RegioEffect. Wij begeleiden professionals die bewust kiezen voor een volgende stap in hun loopbaan. Bij hun huidige werkgever óf bij een nieuwe werkgever. Het (her)vinden van werkgeluk voor de kandidaat is hier een onlosmakelijk onderdeel van. Met onze dienstverlening beogen wij duurzame inzetbaarheid van medewerkers en streven daarmee onze missie na.