

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

Jaarcongres NVLO
Werkgeluk op de werkvloer

11 mei 2023


1

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

Even voorstellen

Pascal Gobréau

- Teammanager CCU / Eerste Hart Hulp /
Interventiecardiologie
- Werkgelukdeskundige
- Eigenaar HappyPassie




2

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

3

Werkgeluk

- Wat is werkgeluk?
- Waarom is het belangrijk?
- Hoe vergroot je werkgeluk?




3

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

4

Wie zijn gemiddeld gelukkiger op het werk?

Medewerkers of managers?



4

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

5

Wie zijn gemiddeld gelukkiger op het werk?

Mannen of vrouwen?

5

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

6

Wie zijn gemiddeld gelukkiger op het werk?

ZZP-ers of medewerkers in vaste dienst?

6

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

7

Uitdagingen



UITVAL
STRESS
BURN-OUT

LANGER
DOORWERKEN

MILLENNIALS
20-35JR

CONTINUE
VERANDERING

7

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

8

25% van de Nederlanders heeft één of meerdere slechte dagen per week op zijn werk

Bron: STEDA Research & HappinessBureau

8



9

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

10

Wat is werkgeluk?

10

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

11

Werkgeluk

Werkgeluk ervaar je als je **positieve emoties** voelt en **plezier** hebt in je werk, **voldoening** voelt door het **groeien en benutten** van je eigen **talent** en het gevoel hebt bij te kunnen dragen aan een **hoger doel**.

Bron: Employee Experience, Heleen Mes en Gea Peper

11

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

12

Zomaar een werkdag

Gezellig gesprek

Compliment collega

Fijne samenwerking collega's

Lachen met collega's

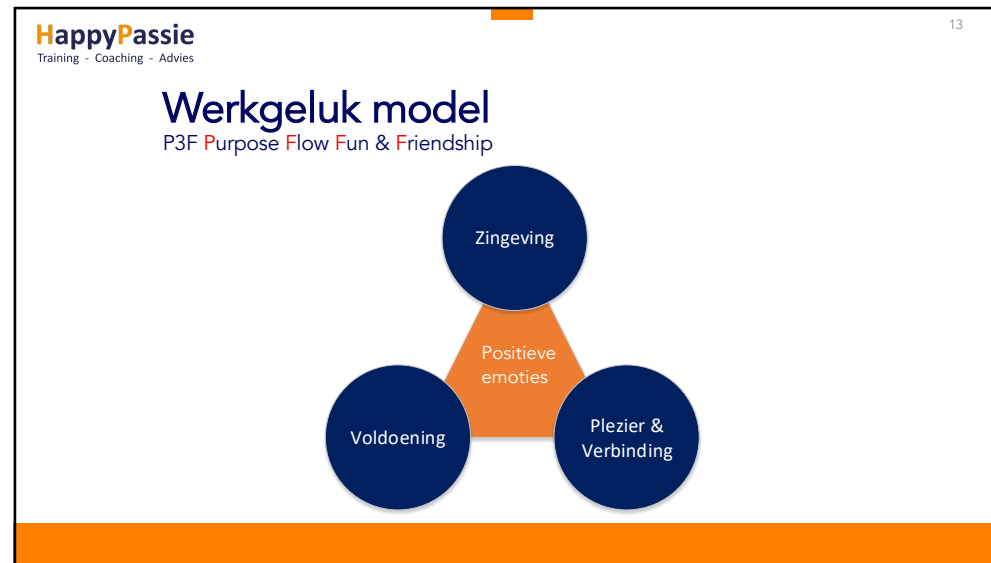
Dagdoel behaald

10km file

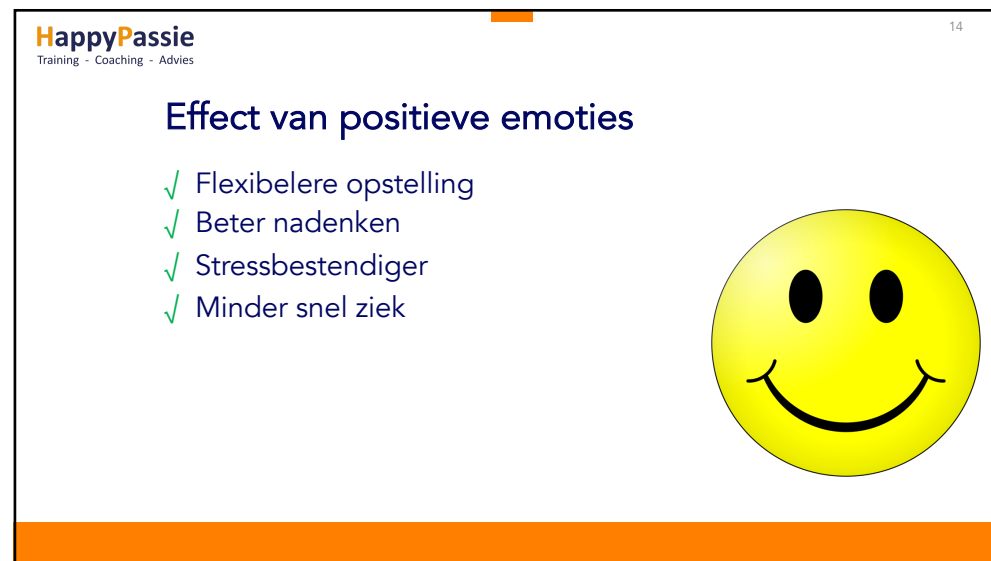
Saai online meeting

Negatieve collega

12



13



14

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

15

Wat was jouw werkgeluksmoment?

15

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

Kun je geluk beïnvloeden?

50%
aanleg

10%
omstandigheden

40%
bewust
gedrag

Bron: Sonja Lyubomirsky / HappinessBureau

16

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

17

Bewust gedrag: De 5 G's

```

    graph TD
      Gevolg --> Gebeurtenis
      Gebeurtenis --> Gedachten
      Gedachten --> Gevoel
      Gevoel --> Gedrag
      Gedrag --> Gevolg
  
```

- Je vraagt een collega om hulp (**gebeurtenis**)
- Je collega reageert hier niet op (**gedachten**): ze wil mij niet helpen, wat heb ik fout gedaan?
- Je bent teleurgesteld en je merkt dat je boos word (**gevoelens**)
- Door jouw boosheid besluit je je collega niet meer om hulp te vragen, ze bekijkt het maar (**gedrag**)
- Ooit werkte jullie goede samen. Nu doe ik het zelf wel (**gevolg**)

17

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

18

Principes van werkgeluk

- Werkgeluk is individueel
- Je kunt je eigen werkgeluk en dat van anderen positief beïnvloeden
 - Denken in mogelijkheden – Denken in problemen
 - Cirkel van invloed en betrokkenheid

18

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

OM DENKEN
Omdenken
535.062 volgers
9 u · 🌐

**Er is slechts één weg naar
geluk: ophouden met je zorgen
maken over dingen waar je
geen invloed op hebt.**

OM DENKEN Epictetus

19

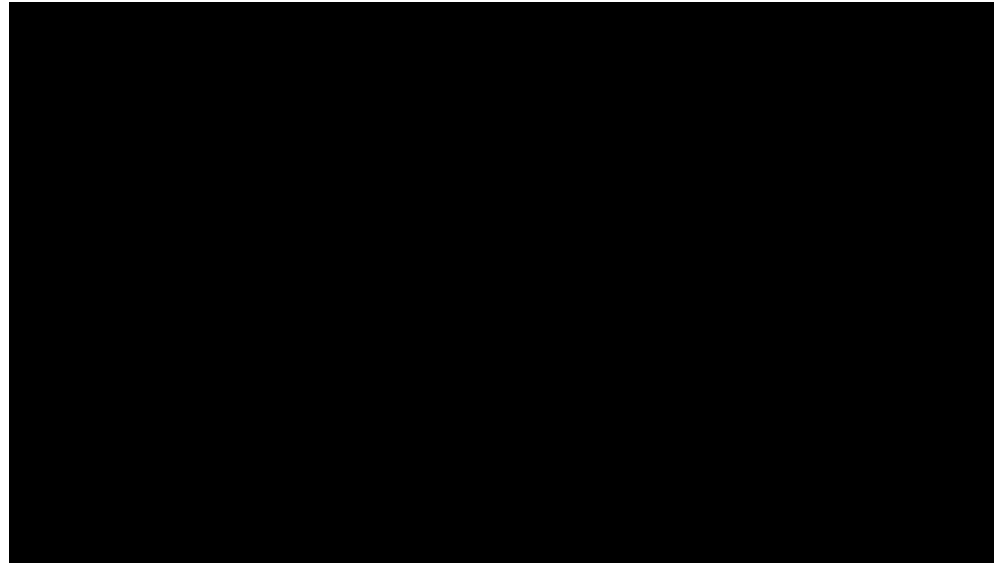
HappyPassie
Training - Coaching - Advies

20

Principes van werkgeluk

- Werkgeluk is individueel
- Je kunt je eigen werkgeluk en dat van anderen positief beïnvloeden
- Emoties zijn besmettelijk

20



21

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

22

Principes van werkgeluk

- Werkgeluk is individueel
- Je kunt je eigen werkgeluk en dat van anderen positief beïnvloeden
- Emoties zijn besmettelijk
- Negativiteitsbias beïnvloedt alles
- Dankbaar zijn maakt ons gelukkig
- Kleine, simpele acties maken ons gelukkig

22

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

23

Waarom is gelukkig werken belangrijk?

23

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

24

| | |
|--|---|
|  Veerkrachtiger |  Gezonder |
|  Beter samenwerking |  Creatiever |
|  Beter prestaties |  Blijere patiënten |

Bron: HappinessBureau

24

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

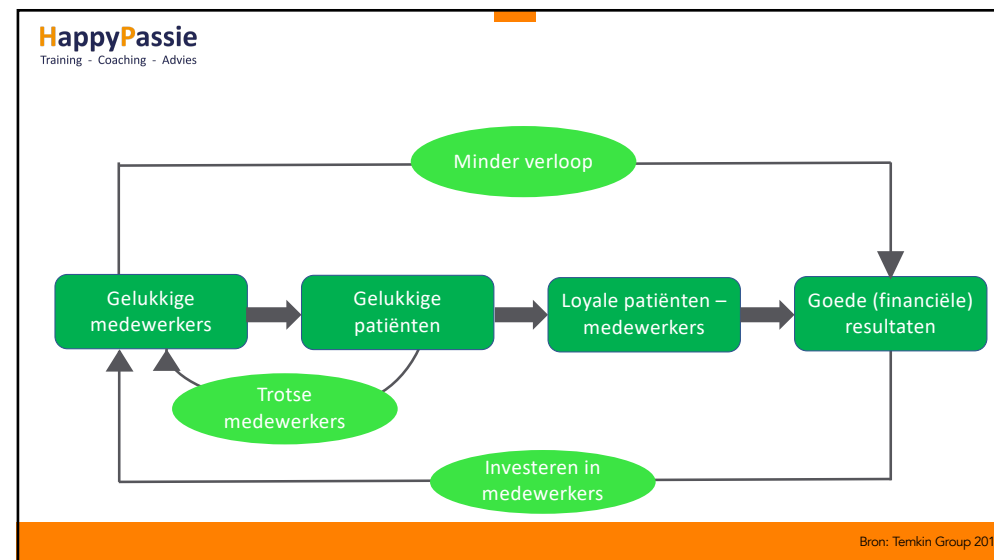
25

Wat levert het op?

- 22% hogere klanttevredenheid
- 47% effectiever
- 43% productiever
- 40% lagere verloopcijfers

Bron: Hay Group, onderzoek onder 1 miljoen werknemers wereldwijd

25



26

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

27

Hoe vergroot je werkgeluk?

27

HappyPassie
Training - Coaching - Advies



Twee kanten

Medewerker

Organisatie

28



29

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

30

Zingeving

- Wat is belangrijk voor je?
- Wat is jouw toegevoegde waarde op je werk?
- Hoe wil je later herinnerd worden?
- Wat zou je doen als je 10 miljoen wint?

**NATIONALE
POSTCODE
LOTERIJ**

Staatsloterij

30



31

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

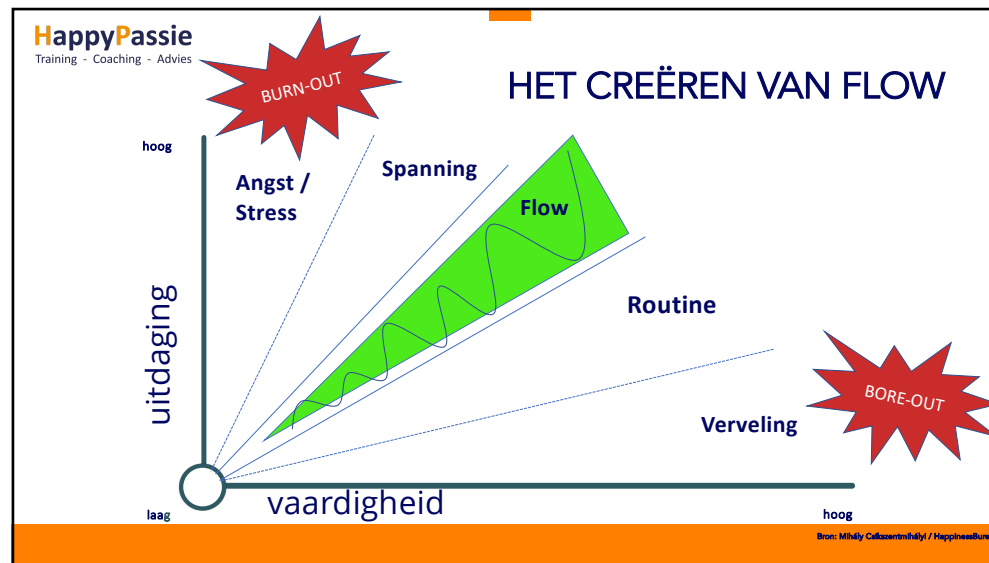
Voldoening / Flow

De beste condities voor flow

- Duidelijke en onmiddellijke feedback
- Duidelijke doelen stellen
- Balans tussen (ervaren) uitdagingen en (ervaren) vaardigheden

32

32



33

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

Voldoening / Flow

- Ontwikkeling in werk
- Talenten en kwaliteiten gebruiken
- Voldoende ruimte om nieuwe dingen te leren
- Zelf verantwoordelijk voor resultaten
- Complimenten krijgen en gewaardeerd worden

Zingeving

Voldoening

Plezier & Verbinding

34

Plezier & verbinding

- Goed contact met collega's
- Ondersteund voelen door collega's en leidinggevende
- Plezier hebben en regelmatig lachen
- Goede sfeer
- Problemen oplossen; geen klagcultuur
- Positieve momenten delen



35



36

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

Twee kanten

Medewerker Organisatie

37

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

HEART model

ENERGIEGEVENDE WERKPLEKKEN

AGILE LEIDERSCHAP

REDESIGN DE EMPLOYEE JOURNEY

TECHNOLOGIE DIE VOOR JE WERKT

HAPPY CULTUUR

EMPLOYEE EXPERIENCE

Bron: HappinessBureau

38

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

Happy cultuur

- Vertrouwen
- Iedereen doet mee & vraagt het je medewerkers
- Complimenten & waardering
- Bouwen aan een groep
- Jezelf mogen zijn
- Fouten maken mag
- Plezier en humor
- Vieren van successen



39

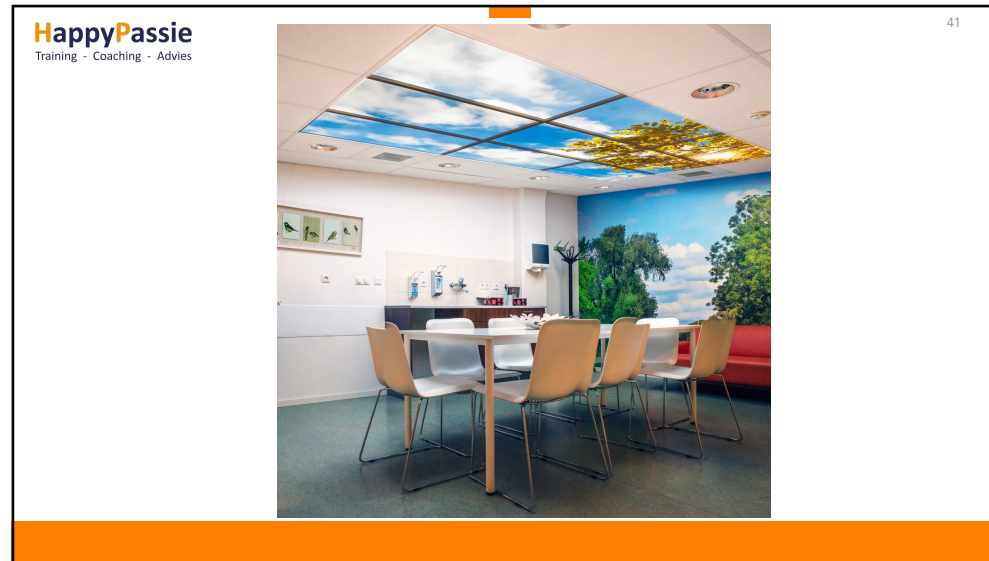
HappyPassie
Training - Coaching - Advies

Energiegeevende werkplekken

5 Aspecten voor een happy werkplek

1. Ontmoetingsplek en inspiratiebron
2. Uitstraling waar de organisatie voor staat
3. Stimulerende omgeving die gezondheid en vitaliteit bevordert
4. Omgeving die efficiënt vergaderen faciliteert
5. Zelfbeschikking; Medewerkers kunnen werkplek personaliseren

40



41

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

42

Agile leiderschap

- Gericht op toekomst
- Inbreng medewerkers
- Openheid en transparantie
- Oog voor individuele behoeften
- Faciliteren i.p.v. sturen
- Coaching 1 op 1

A photograph showing two women sitting at a small table, engaged in a conversation. They are both looking at each other and appear to be in a meeting or coaching session. There are some items on the table, including what looks like a laptop and some papers.

42



43



44

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

45

Technologie die voor je werkt

- ICT sluit aan bij behoefte medewerkers
- Technologie minstens zo goed als thuis
- Ondersteunend aan medewerkers
- Innovatief



45

45

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

46

Vergroten van werkgeluk gaat niet vanzelf!

- Ben je gelukkig in je werk?
 - Deel je verhaal en inspireer een ander
- Kan je werkgeluk nog een boost gebruiken?
 - Wacht niet totdat een ander je gelukkig maakt
 - Ga aan de slag!

46

46

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

47

Dank voor jullie aandacht!

47

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

48




48

HappyPassie
Training - Coaching - Advies

49

Meer weten?



The image shows two book covers side-by-side. The left cover is for 'Employee Experience' by M&M, featuring a blue background with a large red heart shape and the text 'Happy people, better business'. The right cover is for 'Handboek Werk Geluk' by Boom, featuring a blue background with the title in large, stylized letters and the subtitle 'Een praktische toolbox voor leidinggevenden, hr-professionals & coaches'.

Pascal Gobreau
www.happypassie.nl
info@happypassie.nl