



Masterclass Werkgeluk

Werkboek





Handig om te weten

In dit werkboek vind je alle opdrachten en vragen uit de masterclass. Ook wordt er een overzicht gegeven van de onderwerpen in de video zodat het makkelijk is om fragmenten terug te vinden die bij de opdrachten horen.

Het werkboek kan je het beste even uitprinten al kan je natuurlijk ook een eigen notitieblok pakken. Ik raad je wel aan om de dingen op te schrijven en niet alleen in je hoofd te bedenken of in een computer of telefoon te typen. Er gebeurt iets als je het daadwerkelijk *opschrijft*. Dat is moeilijk uit te leggen maar het werkt echt; dat wat je opschrijft komt meer uit je hoofd komt en wordt tastbaarder, probeer het maar eens uit.

[Ook meteen een goede tip trouwens als je merkt dat je ergens over aan het malen bent, schrijf het allemaal een keer op, je hoeft het niet terug te lezen of te bewaren – juist niet – gooi het weg en je hoofd is een stuk rustiger, echt!]

Het werkboek sla je op op je computer, dan kan je het er altijd weer even bij pakken. Je houdt 3 maanden toegang tot de masterclass in de ledenomgeving.

Heel veel succes & plezier!



**De belangrijkste
stap naar
werkgeluk
heb je al gezet:
je bent van start!**



Outline van de Masterclass

Hieronder vind je de outline van de masterclass met het tijdstip waarop dit onderdeel is besproken. Op die manier kan je makkelijk even terugkijken per onderwerp.

0:00:00	Inleiding & programma
0:03:01	Introductie
0:19:04	Fabels over werkgeluk
0:27:30	Bouwstenen voor werkgeluk
0:28:34	Bouwsteen Betekenis
0:33:19	Bouwsteen Invloed
0:38:03	Bouwsteen Flow
0:40:27	Bouwsteen Uitdaging
0:42:52	Bouwsteen Relaties
0:47:32	Conclusie & vervolgvragen
1:01:01	Tips & Tricks
01:10:00	Meer coaching & verdieping
01:13:59	Tot slot

Vijf Bouwstenen voor Werkgeluk

- ⇒ Betekenis
- ⇒ Invloed
- ⇒ Flow
- ⇒ Uitdaging
- ⇒ Relaties



Score per Bouwsteen

Geef een cijfer 0-10 voor elke bouwsteen

Betekenis	
Invloed	
Flow	
Uitdaging	
Relaties	

Conclusies

Wat is jouw conclusie?

Noteer hieronder voor jezelf de belangrijkste punten die je op zijn gevallen in jouw scores per bouwsteen. Noteer ook de dingen die je wilt onthouden uit de bespreking van de bouwstenen.

Wat wil je behouden & veranderen?



Ga per bouwsteen na wat je wilt behouden en wilt veranderen op dat vlak. Zorg dat je bij het beschrijven voor jezelf alleen uitgaat van jouw wensen, dat wat je het liefst zou willen. Beperk jezelf dus niet tot datgene wat je denkt dat mogelijk is.

Bouwsteen Betekenis

Behouden

Veranderen

Bouwsteen Invloed

Behouden

Veranderen



Bouwsteen Flow

Behouden

Veranderen

Bouwsteen Uitdaging

Behouden

Veranderen



Bouwsteen Relaties

Behouden

Veranderen

En nu?

Kan je, wat je wilt veranderen, binnen de huidige werksituatie veranderen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Weet ik nog niet precies

Licht dit verder toe, wat maakt dat je wel of niet in je huidige werksituatie veranderingen kunt aanbrengen? Weet je dat zeker?

En als je het antwoord nog niet precies weet, op welke vragen heb je nog een antwoord nodig?



Ideale werksituatie

Je hebt informatie verzameld door de bouwstenen te scoren en van daaruit kan je veel halen over jouw ideale werksituatie. Gebruik dat en droom van daaruit ook verder, beperk je wederom niet door je te houden aan wat er waarschijnlijk wel of niet kan maar droom er eens even op los.

Beschrijf hieronder jouw ideale werksituatie, hoe ziet jouw leven eruit als alles mogelijk is? Hoe ziet een werkdag eruit, wat doe je, met wie, welke passies en interesses kan je er in kwijt? Welke talenten en kwaliteiten?

Beschrijf vervolgens jouw ideale vacature

Beschrijf bijvoorbeeld de functie, het type werk en/of de taken, werkveld/ waar levert jouw werk een bijdrage aan in deze functie, het aantal uur, salaris/inkomen, andere voorwaarden, locatie, etc.



Wat is jouw profiel

Welke kwaliteiten, passies, interesses, ervaring en talenten wil je inzetten in je werk? Gebruik dat om hieronder jouw profiel te maken waarop je jouw werk wilt vormgeven.

Als je dit lastig vindt, begin dan eens met de dingen waarvan anderen vaak zeggen dat jij daar goed in bent, waar jij in wordt gewaardeerd door anderen.

Wie kan jou verder helpen?

Welke personen in jouw omgeving zouden jou van meer informatie kunnen voorzien? Bijvoorbeeld iemand die werk heeft waar jij interesse in hebt of bijvoorbeeld in een team zit waar jij meer over wilt weten.

Wie kan jou verder helpen?

Welke personen in jouw omgeving kan je vragen als stok achter de deur/cheerleader om daadwerkelijk stappen te zetten?



TIP

Volg de gratis Kernwaarden cursus die je in de ledenomgeving kunt vinden!

Mijn kernwaarden zijn:

.....

.....

.....

.....

.....

Actie

Kom tot slot ook echt in actie door alles wat je nu op papier hebt verzameld in de praktijk te gebruiken.

- ☐ Welke 3 stappen kan je binnen nu en 1 week gezet hebben?

- ☐ Welke mogelijkheden ga je onderzoeken?

Tot slot: Wat wens je voor jezelf?



Als je meer wilt...

Op de website vind je de **gratis Kernwaarden cursus**, die kan je dus direct doen en helpt je enorm bij het maken van keuzes- in werk maar zeker ook in je hele leven.



GRATIS KERNWAARDENCURSUS

Vind in 3 stappen jouw kernwaarden

Twijfel jij vaak aan je keuzes? Of heb je het gevoel in andermans plan te leven?

Als jij jouw kernwaarden niet weet, kun je moeilijk je eigen richting bepalen.

Leer makkelijker keuzes maken en bepaal weer je eigen koers in je leven met deze gratis kernwaardencursus.

En in de Masterclass noemde ik de Ster in Solliciteren cursus:



€37,-

Ster in Solliciteren

Online sollicitatietraining – **start direct**

- 1.SPEUREN: Effectief te zoeken naar de juiste vacatures;
- 2.SPIEGELEN: Input voor jouw persoonlijke profiel waar je goed mee voor de dag gaat komen;
- 3.SCHRIJVEN: Schrijf een sterke brief en maak het c.v. dat wél uit de stapel wordt gepakt;
- 4.SPREKEN: Oefen jouw sollicitatiegesprek

Iedere sollicitatie fluitend tegemoet!

Meer informatie op www.vitamaz.nl
Of mail naar info@vitamaz.nl

En de Online training (retraite) Weten wat je wilt in één week:



Helderheid in 1 weekend:
> Een duidelijk & persoonlijk kompas
> Een daadwerkelijke keuze
> Direct een eerste stap

Weten wat je wilt

Live online training

- Als je vast zit in je werk en in een korte tijd helderheid wilt hebben.
- Klaar bent met aanmodderen en concrete stappen wilt hebben.
- Nu eens écht in actie wilt komen.

Eindelijk HELDERHEID & ACTIE!

Meer informatie op www.vitamaz.nl
Of mail naar info@vitamaz.nl

€497,-