

# Vergroot je werkplezier!



Cynthia Brandt – DJI – HRM Expertise – team Ontwikkeling en Mobiliteit



Joke de Waal – DJI – HRM Expertise – team Ontwikkeling en Mobiliteit



# Stel jezelf kort voor

- Kies een Symbool
  - Vertel aan de hand van dat symbool
    - Je naam
    - Wat je komt halen in deze workshop vandaag!



# Wat is Werkplezier/ Werkgeluk?

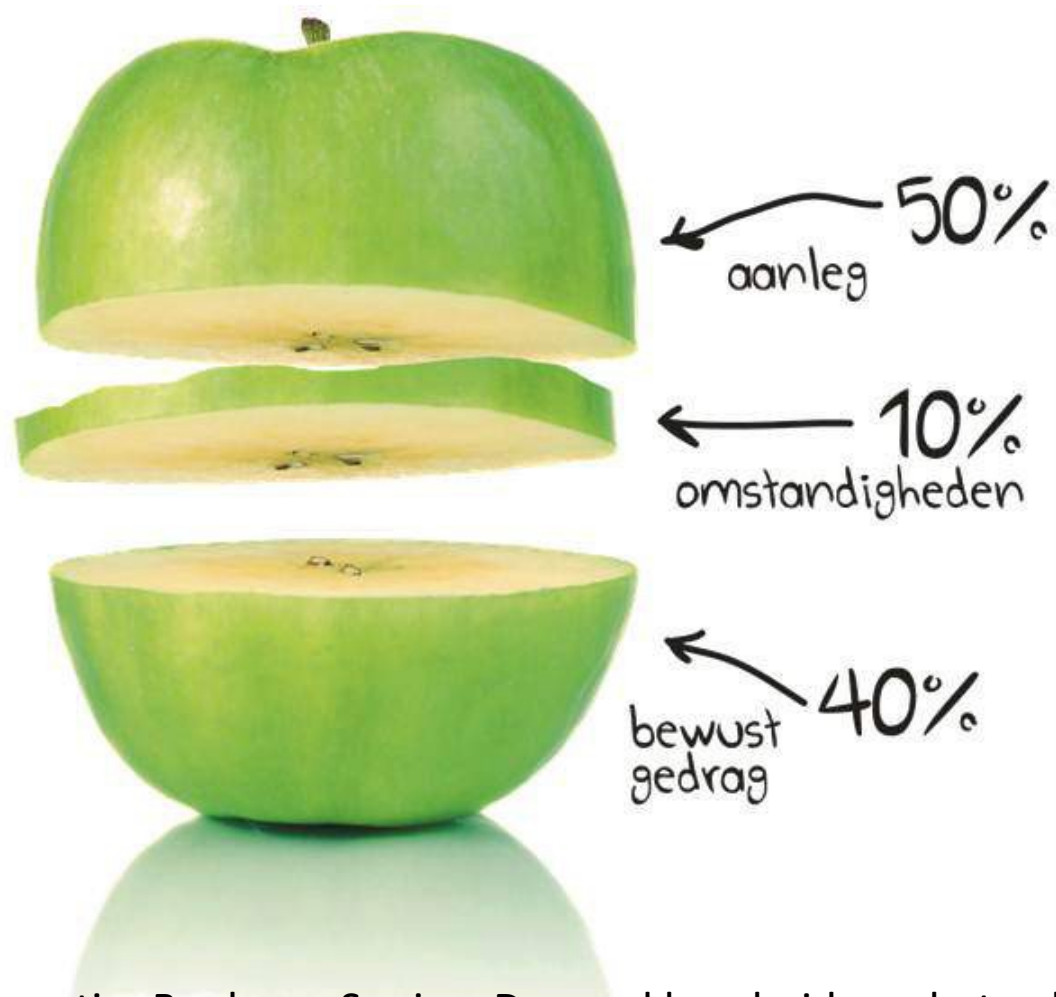
Werkplezier betekent:

- Dat je met plezier en uit jezelf doet wat er gedaan moet worden,
- dat je energie haalt uit je werkzaamheden,
- Je vindt het leuk wat je doet,
- Je voelt betrokkenheid bij het werk dat je doet,
- Je ervaart gedrevenheid bij jezelf.

Je mag het gerust bevlogenheid noemen.



# Beïnvloeden van werk' geluk'



Bron: Sonja Lyumbomirsky

Leestip: Boek van Sonja – De maakbaarheid van het geluk

## Nationaal Werkgeluk Onderzoek

**i** Meer informatie over het Nationaal Werkgelukonderzoek



### Representatief onderzoek Voor werkend Nederland

Werkenden 1.854

Aantal uur werkzaam > 20

Organisatieomvang >11

**1,4** op de 10 voelt zich wel eens eenzaam op het werk.



Mijn werk is ver van huis dus ik werk veel vanuit huis. Het resultaat is dat ik meer thuiswerk dan wat de bedoeling was toen ik solliciteerde. Als ik vertrek is het vooral om weer vaker niet zo eenzaam te zijn en alles via teams te doen...



EENZAAMEID OP HET WERK

# Nederland op weg naar werkgeluk

## Inzichten uit het Nationaal Werkgeluk Onderzoek 2024

### De 8 van werkgeluk **i**



### Inzichten op leiderschap

1 op de 3 is het **oneens** met:

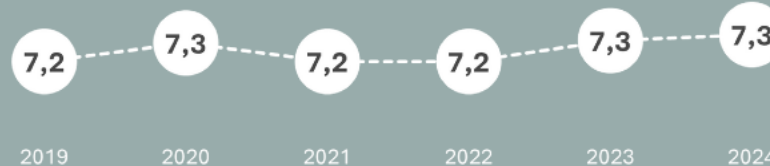
Mijn leidinggevende:

... waardeert en geeft complimenten.

... coacht anderen, laat mensen groeien, zorgt voor uitdagingen, leert zelf.

... geeft mensen opdrachten, controleert het werk, stelt duidelijke eisen.

### Trend: Werkgeluk in Nederland door de jaren heen



Het Nationaal Werkgelukonderzoek is uitgevoerd door de MonitorGroep & Werkgeluk Academy.

### Werkdruk in sectoren

#### Top 3

Minste mensen met een te hoge werkdruk

Meeste mensen met een te hoge werkdruk

Publiek & liefdadigh. 29%

48% Onderwijs

Wonen & verhuur 29%

47% Zorgsector

Transport 29%

42% Uitzendbranche

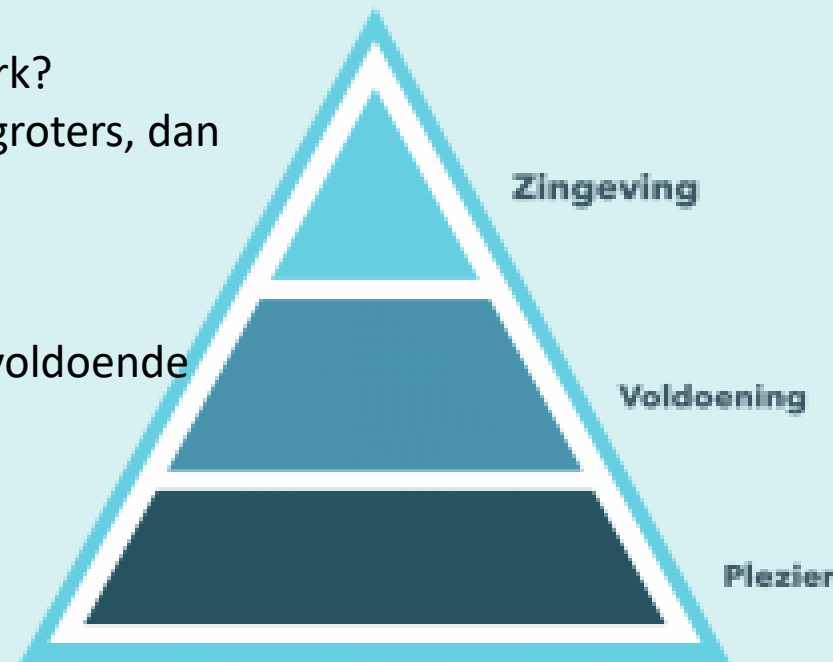
## De Werkgeluk Piramide

© 2008/2010/2011

Kan jij jouw idealen kwijt in jouw werk?  
Kan je een bijdrage leveren aan iets groters, dan  
jouw eigen belang?

Heb jij het idee dat jij je kwaliteiten voldoende  
kan inzetten in jouw werk?

Heb je voldoende plezier in je werk



Wanneer je kijkt naar jouw werkgeluk op dit moment; welke cijfers geef jij jezelf dan voor plezier, voldoening en zingeving in je werk?

Ik geef mijzelf het volgende cijfer op plezier: .....

Ik geef mijzelf het volgende cijfer op voldoening: .....

Ik geef mijzelf het volgende cijfer op zingeving: .....

# Cirkel van 8



Welke eerste stap ga jij nemen vandaag?



**WERK**

**VANDAAG**

**AAN JE PLEZIER**

*Loesje*