

# Welkom, leuk dat je erbij bent!

## Workshop Werkgeluk



Helma Veenstra



## Programma

- Introductie - voorstellen
- Weetjes en cijfers over werkgeluk
- Hoe stimuleer je (meer) werkgeluk?
- DOES model voor werkgeluk
- Eigen invloed & organisatie invloed



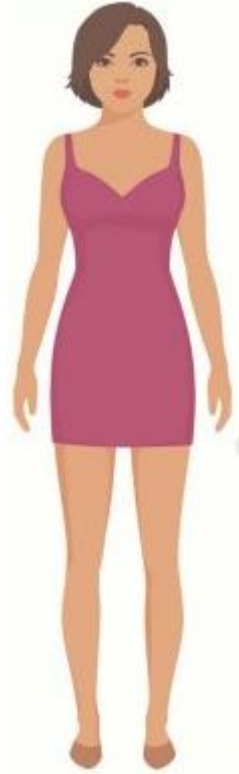


Onze missie:

Met veel plezier en enthousiasme  
vergroten wij het **werkgeluk**  
in organisaties.

Wie ben jij?  
Wat was jouw laatste geluksmomentje?





#doesmee

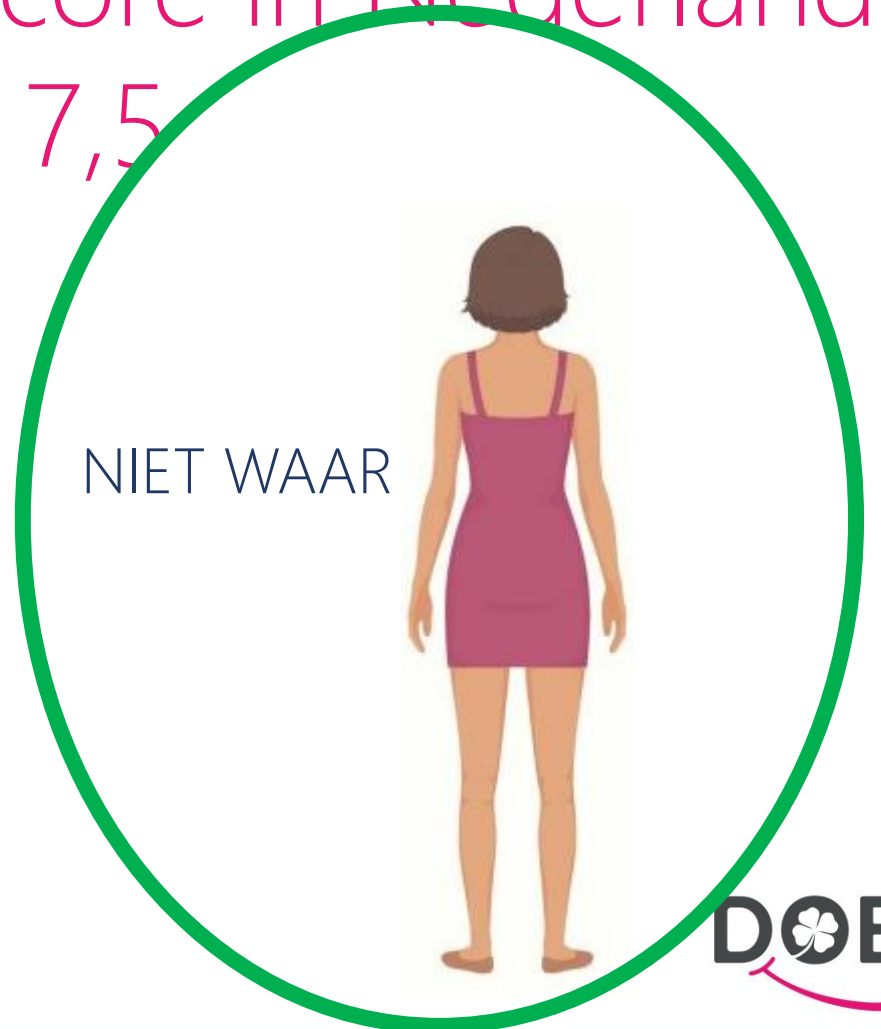
QUIZ



De gemiddelde werkgeluksscore in Nederland  
is hoger dan 7,5



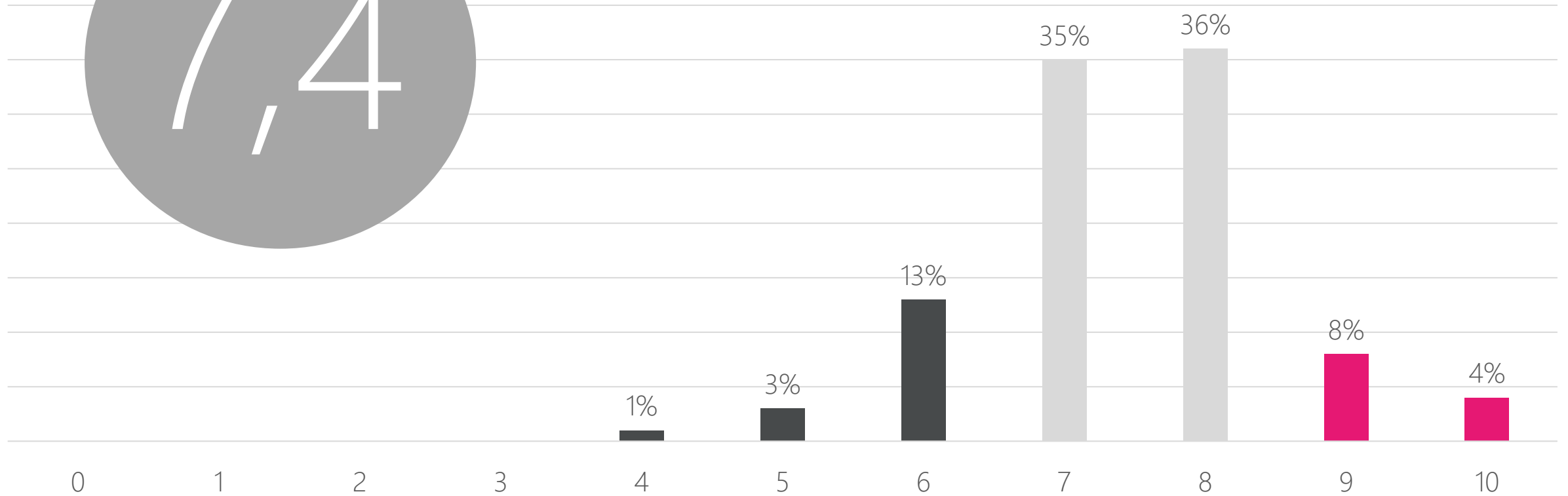
WAAR



NIET WAAR

# weetjes & cijfers | gemiddeld werkgeluk

7,4



Zijn mensen die werken gelukkiger dan  
mensen die niet werken?



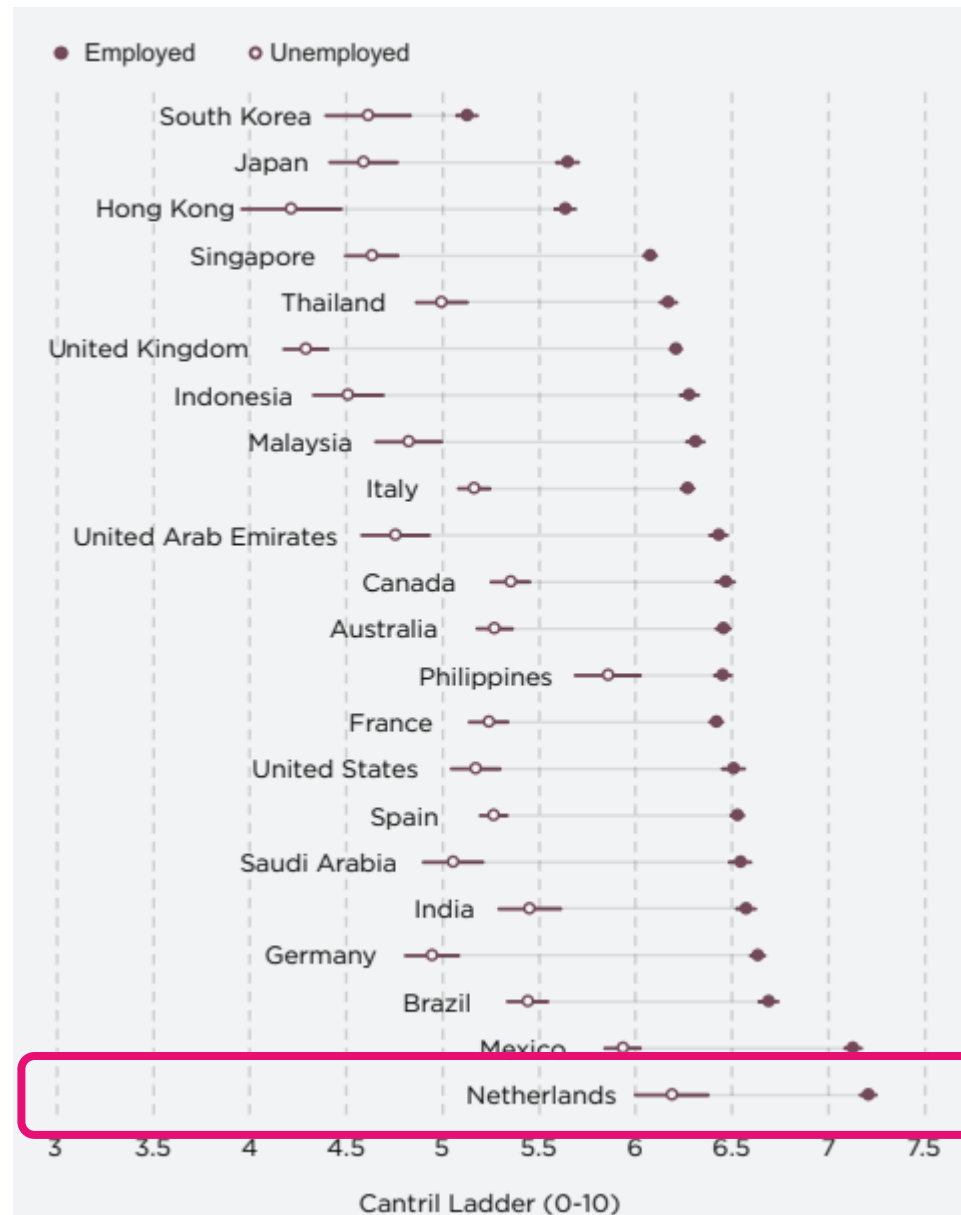
JA

NEE





# weetjes & cijfers | werkgeluk



Bron: World Happiness Report



Ervaren jongere mensen meer werkgeluk dan oudere mensen (> 50 jaar)?

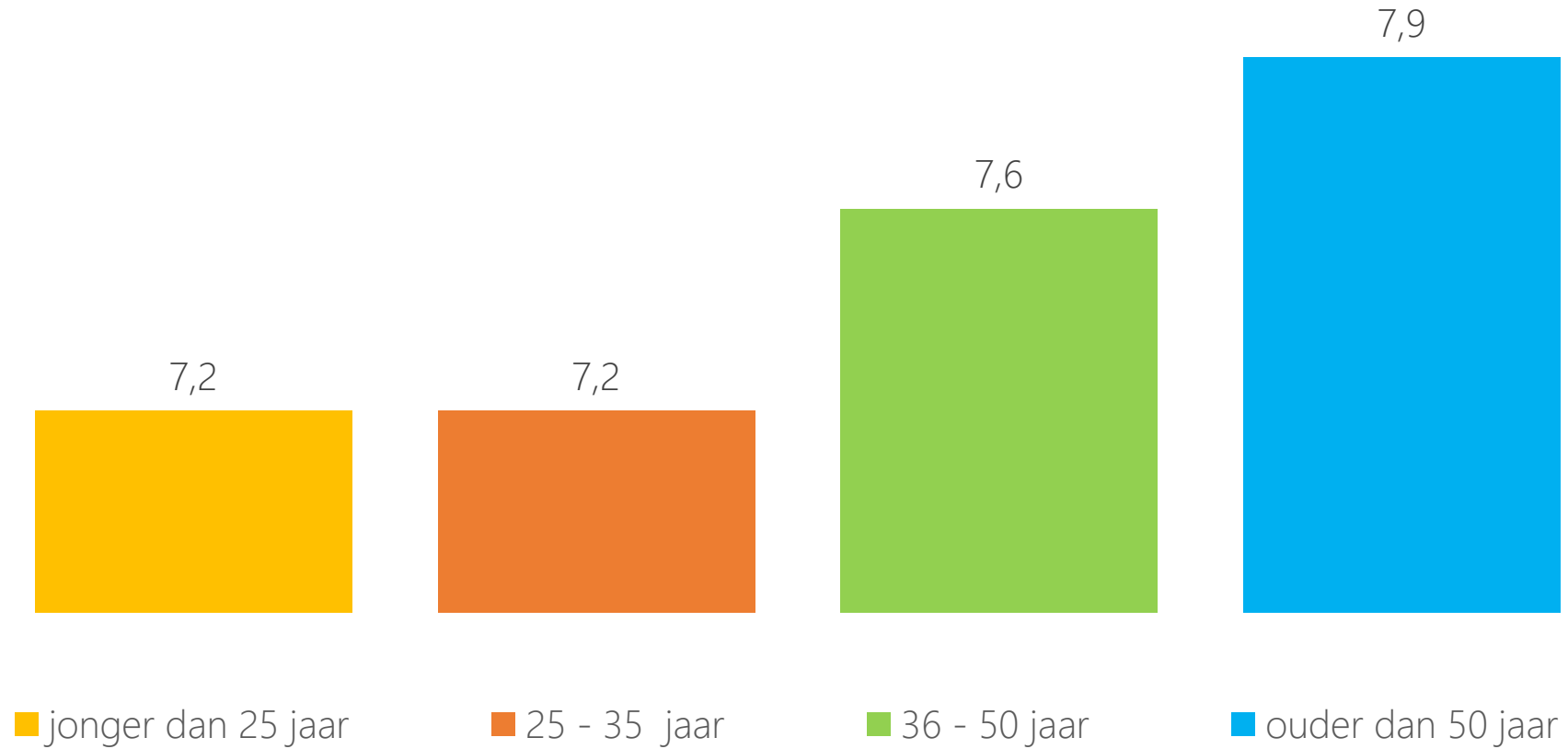


JA

NEE



Werkgeluk

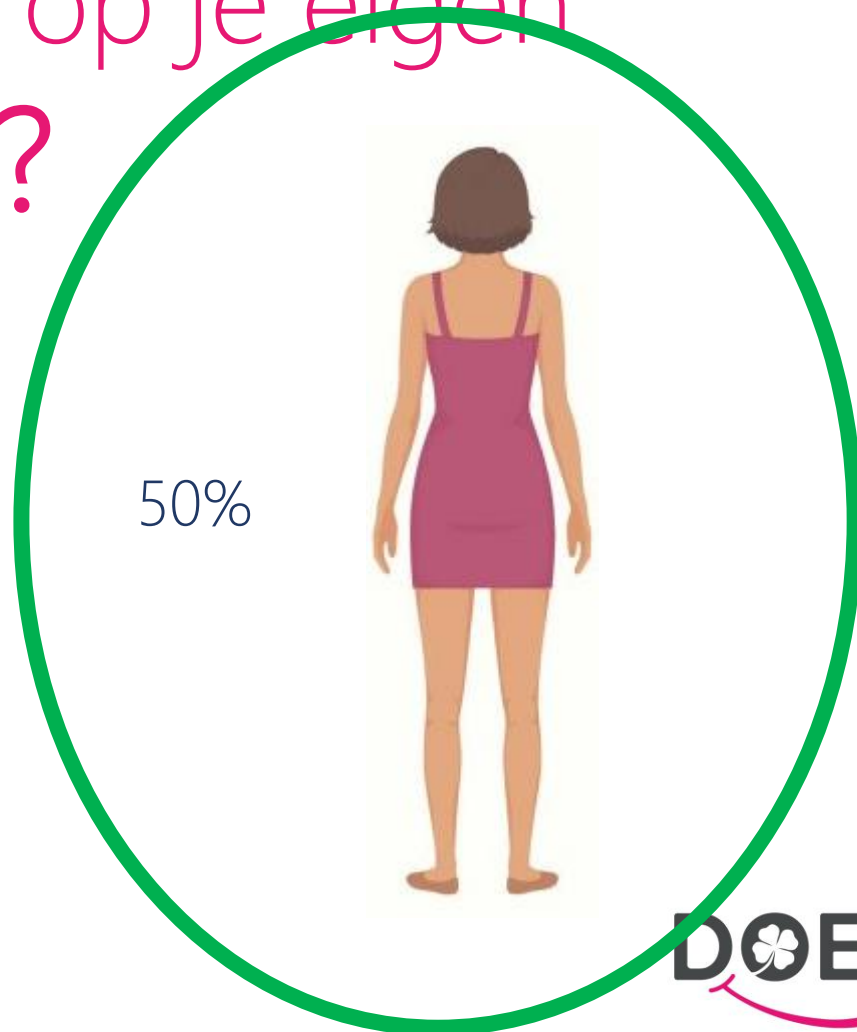


Leeftijd

# Hoeveel invloed heb je op je eigen werkgeluk?

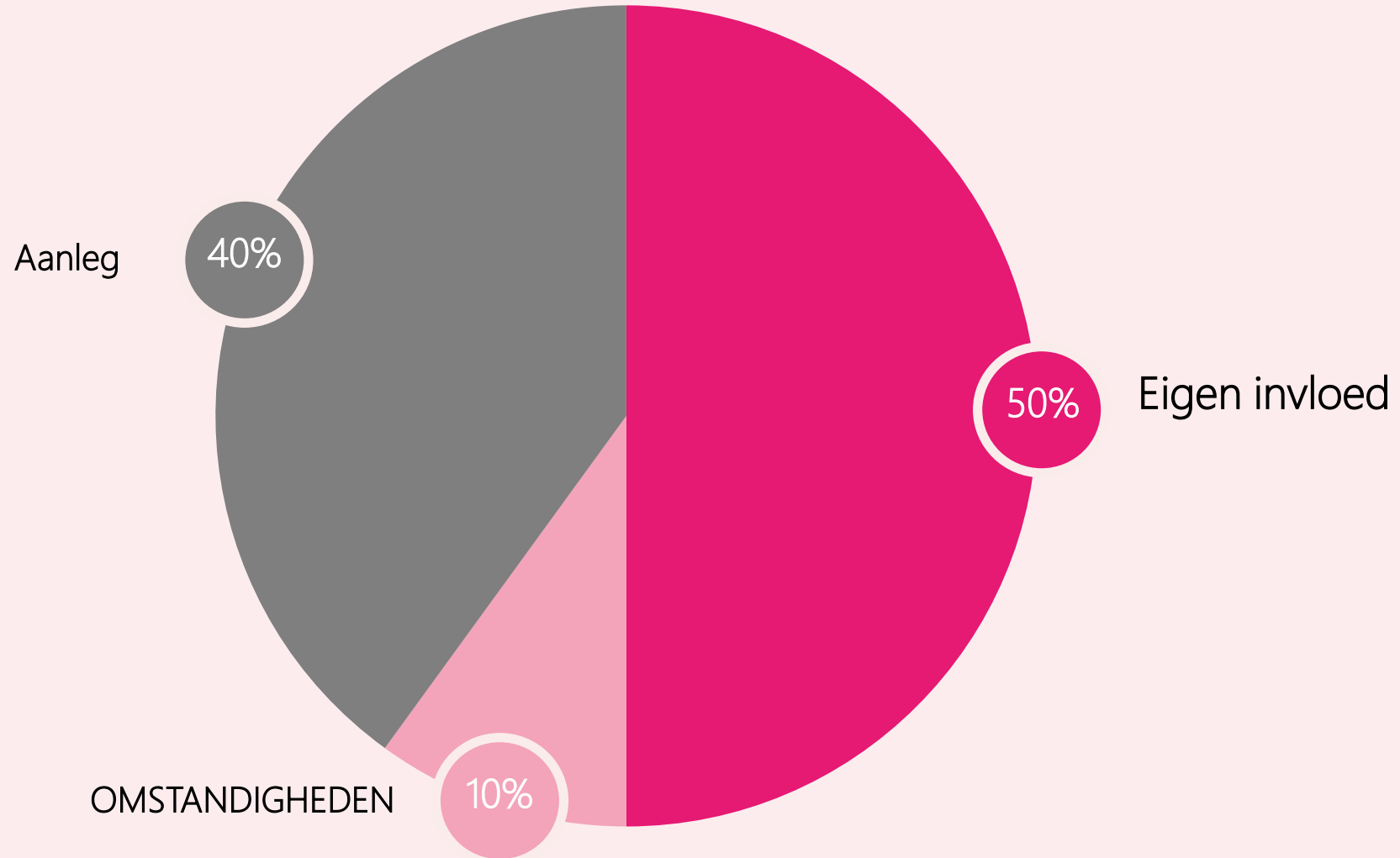


25%

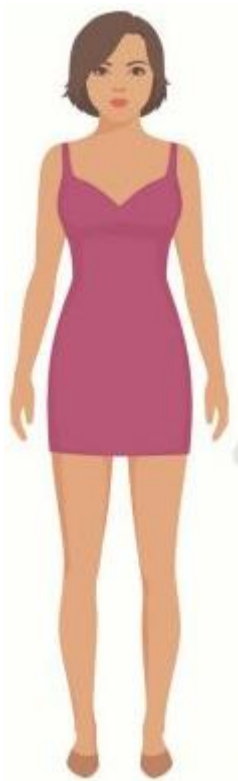


50%

# weetjes & cijfers | werkgeluk



Heeft een leidinggevende invloed op werkgeluk?



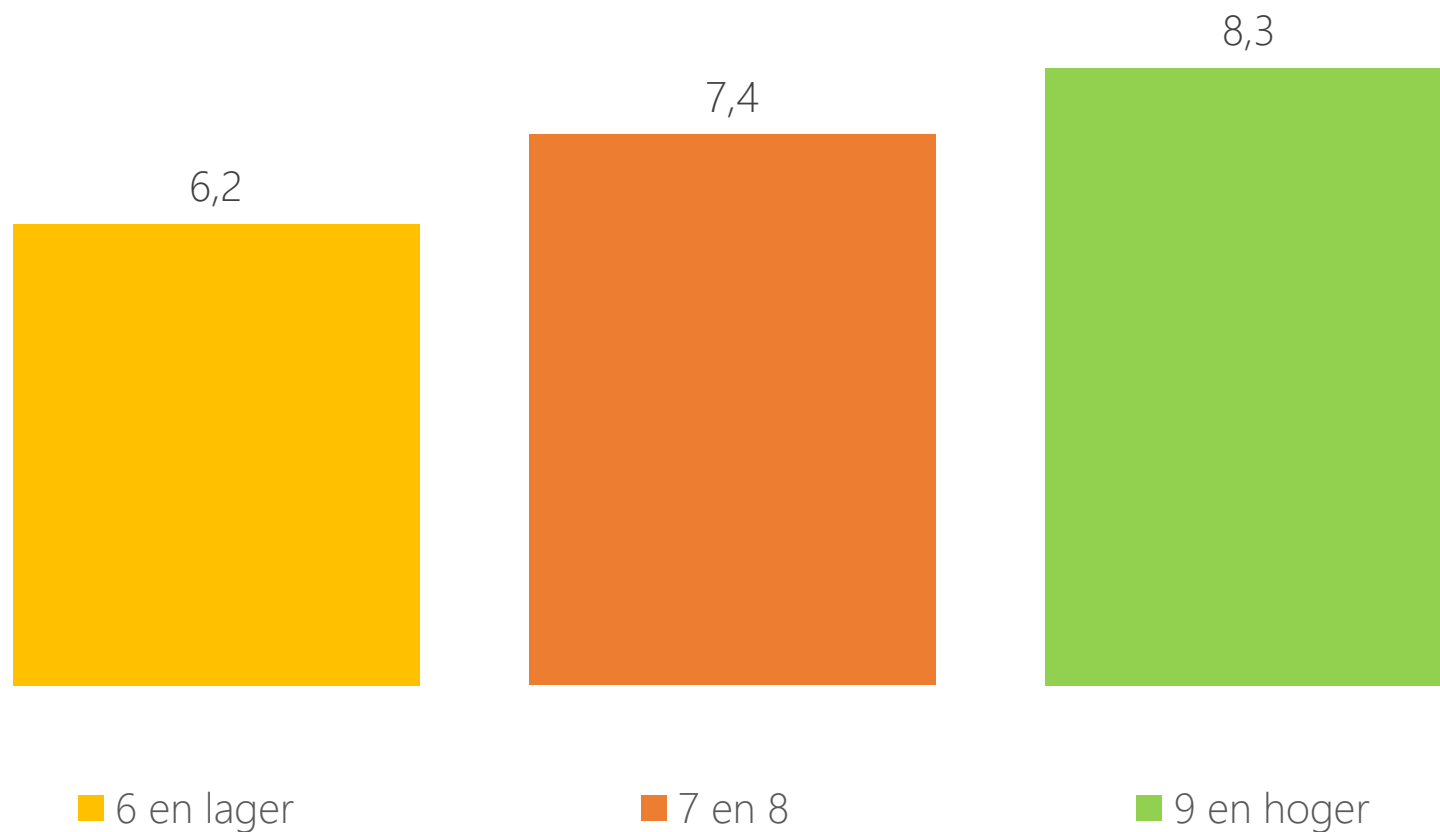
JA

NEE



*Ik ben blij met mijn leidinggevende*

Werkgeluk



## Maakt geld gelukkig?



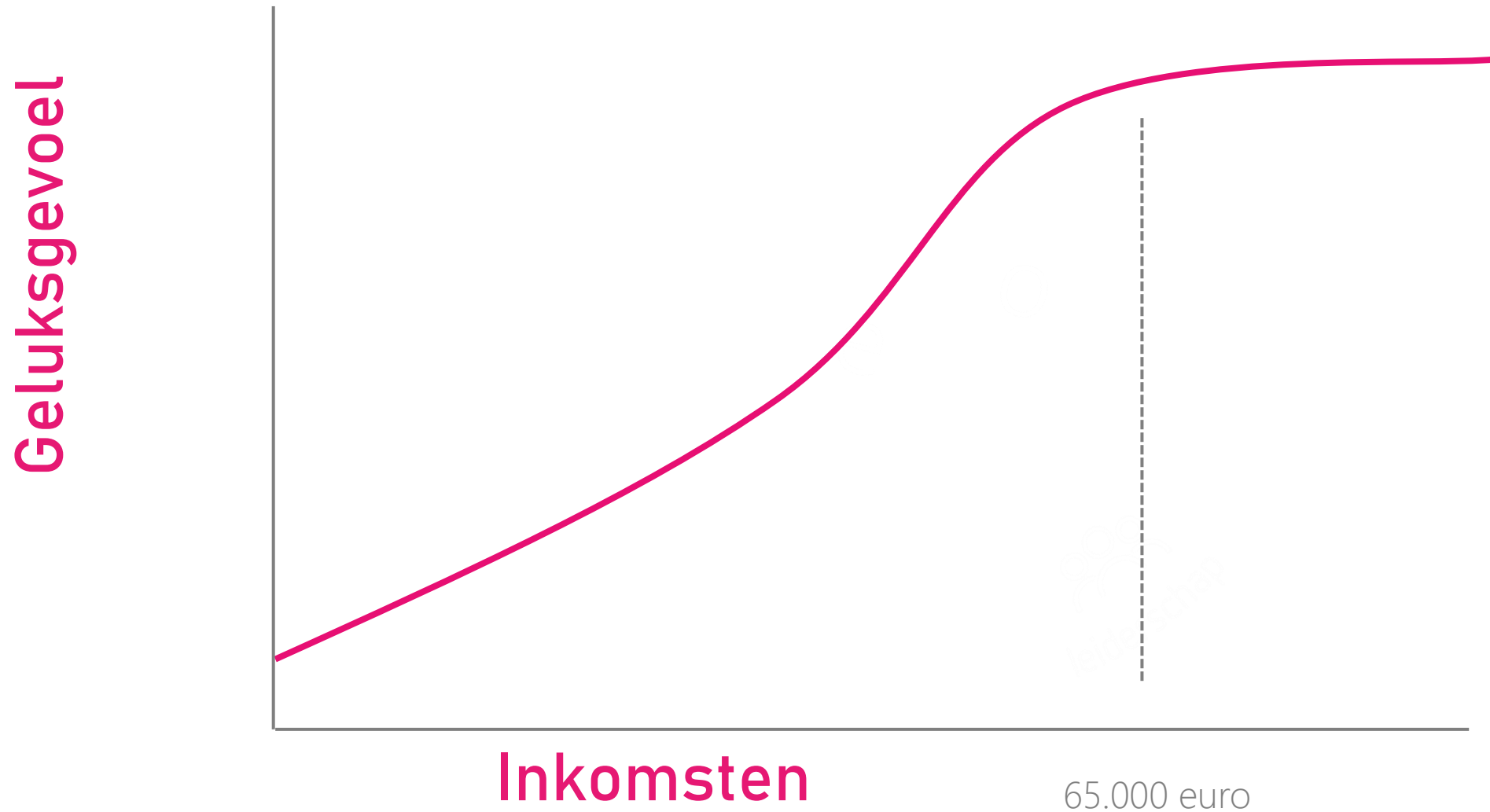
Ja



Nee







## Wat zorgt voor meer burn-outs?

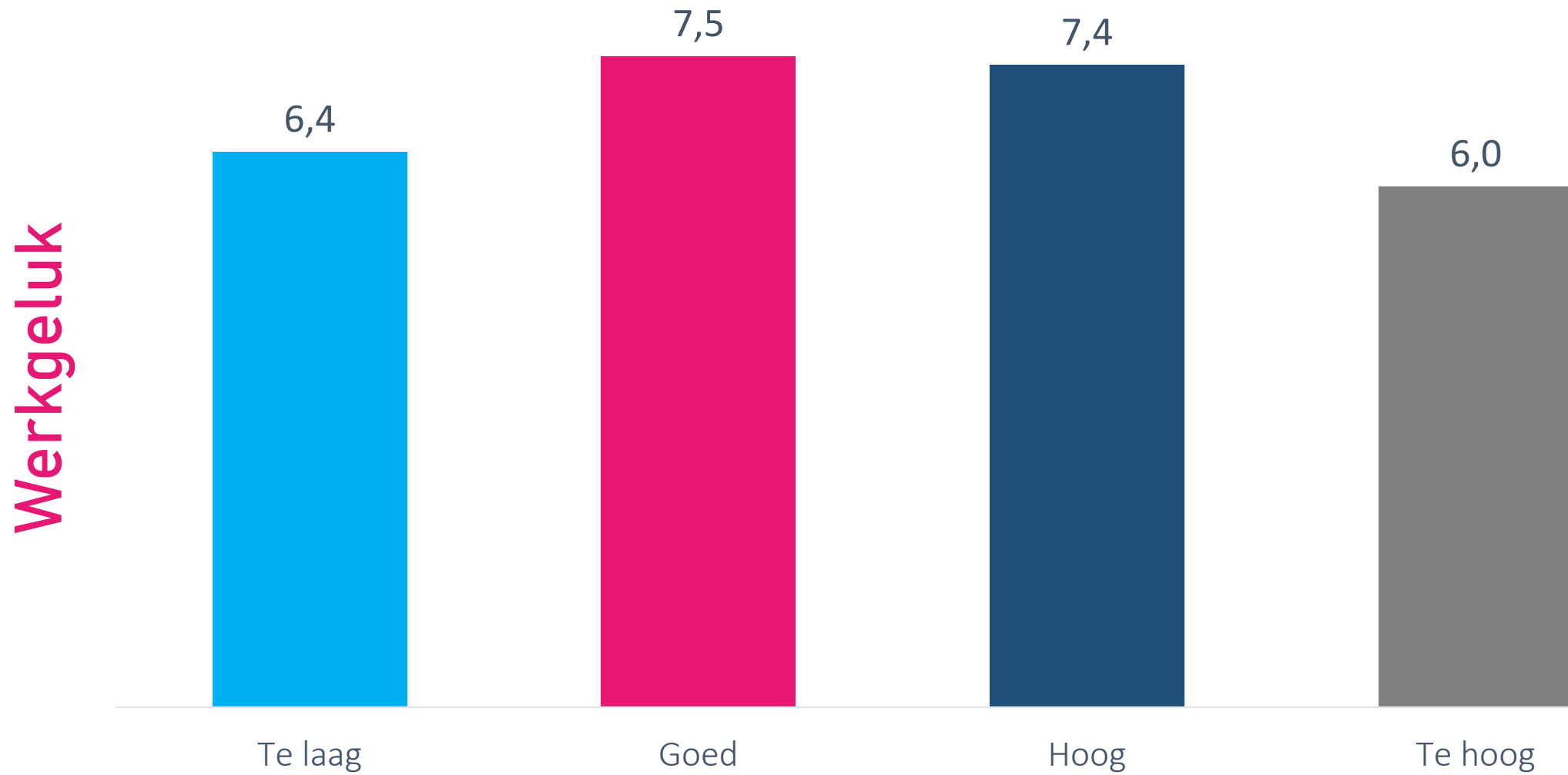


slechte  
leidinggevende

hoge  
werkdruk



# weetjes & cijfers | invloed werkdruk



Werkgeluk

Te laag

Goed

Hoog

Te hoog

Werkdruk

# Wat is het effect van positieve emoties op het werk?



Flexibeler  
Creatiever  
Minder vaak ziek

Beter nadenken  
Meer stressbestendig  
Beter samenwerken



# Laatste vraag voor de prijs!

Hoeveel mensen werken er in de Rotterdamse haven?



193.000

# DANKBAARHEID

is de kortste weg naar

Geluk





Wat is werkgeluk?  
én  
Wat levert het op?

Wat is werkgeluk?



Het positieve gevoel dat  
je krijgt door je werk!



#doesmee

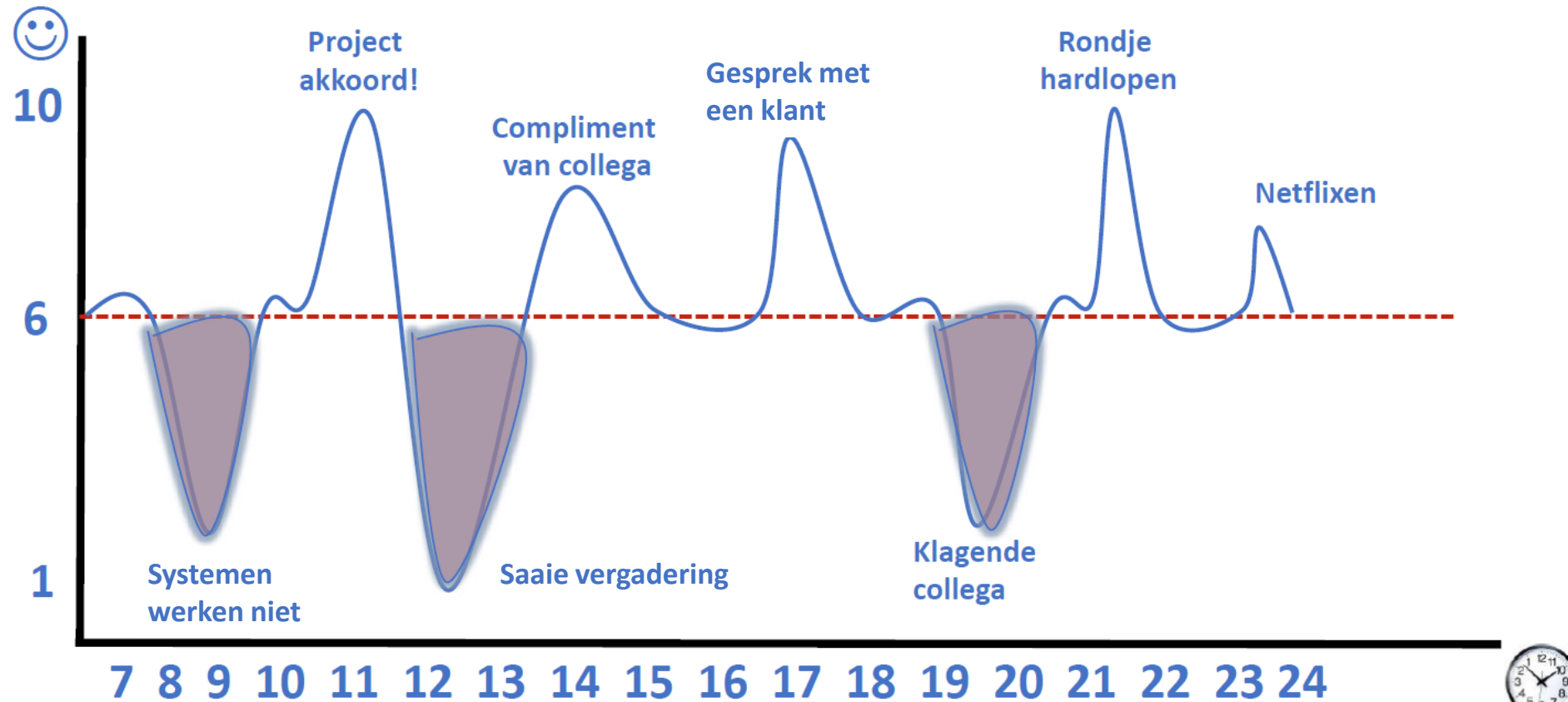
## Gelukkige werkervaring

- ✓ Gezien, gewaardeerd worden
- ✓ Belangrijk resultaat gehaald
- ✓ Samen met anderen
- ✓ Je hebt iets betekend voor een ander
- ✓ Lekker gelachen
- ✓ In de flow

## Een goede dag op mijn werk...

- ✓ Geeft mij meer **energie**
- ✓ Maakt mij **gelukkiger** na het werk
- ✓ Maakt mij **relaxter** en **minder gestrest**
- ✓ Maakt mij **socialer**
- ✓ Maakt mij **productiever**

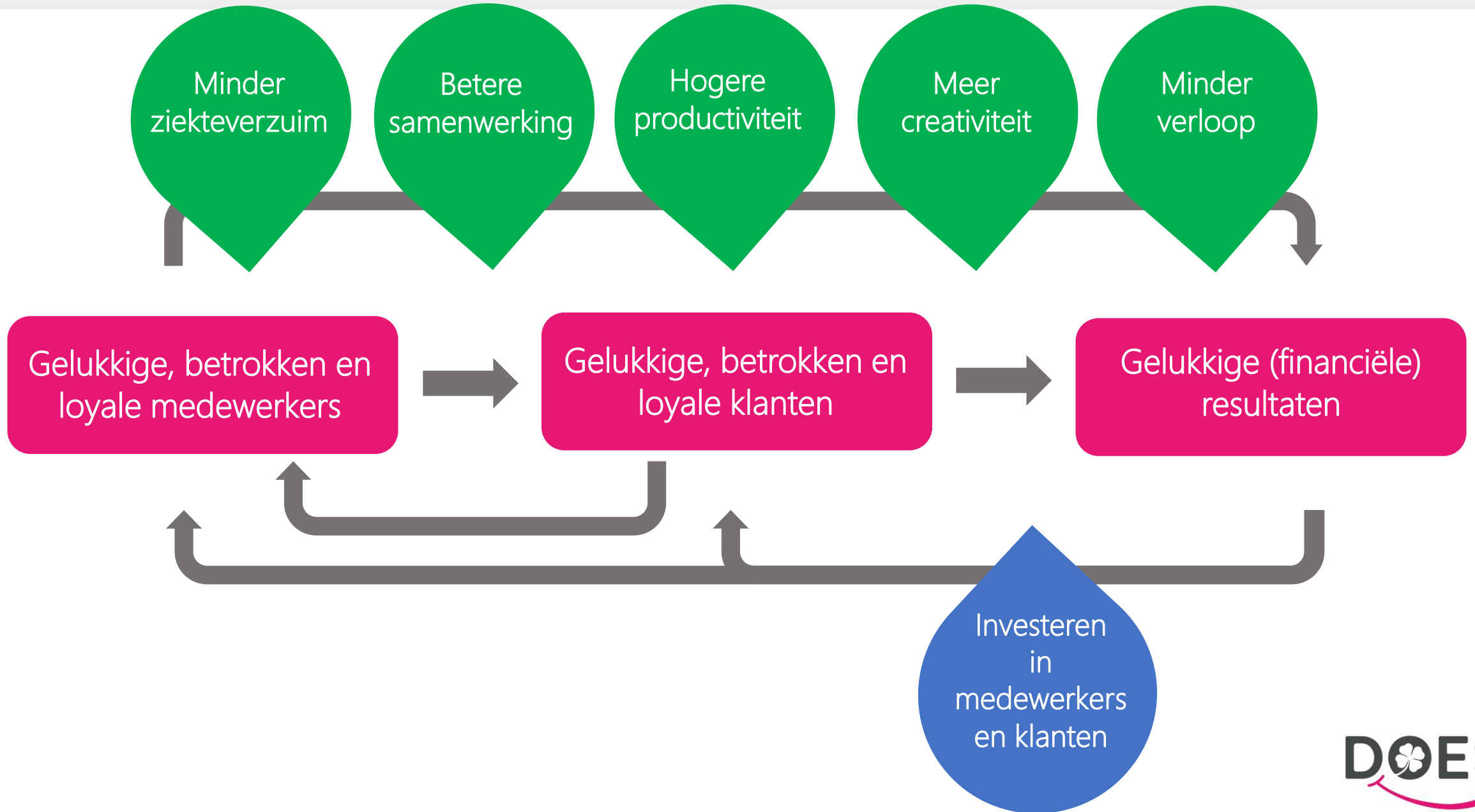
'Loop je dan de hele dag gelukkig te wezen?'






Werkgeluk is wel een beetje soft ...

# werkgeluk | effect voor organisatie



A group of people in a meeting, with a pink semi-transparent overlay containing text. The background is a grayscale image of several people in a meeting, with their hands raised in a gesture of agreement or celebration. The text is white and centered on the pink overlay.

Elke euro die  
geïnvesteed wordt in  
**WERKGELUK**  
betaalt zich 5x terug

*- Rath & Harter, 2010*



Hoe creëer je meer  
WERKGELUK?

Negativiteit



Positiviteit





# brein | invloed van taal

## Hoe het (meestal) is:

Werkdrukplan

Functioneringsgesprek

Verzuimgesprek

Vergrijzing

Functieprofiel

Exitgesprek

## Hoe het ook kan:

Werkgelukplan

Ontwikkelgesprek

Gezondheidsgesprek

Verzilvering

Talentprofiel

Blijfgesprek

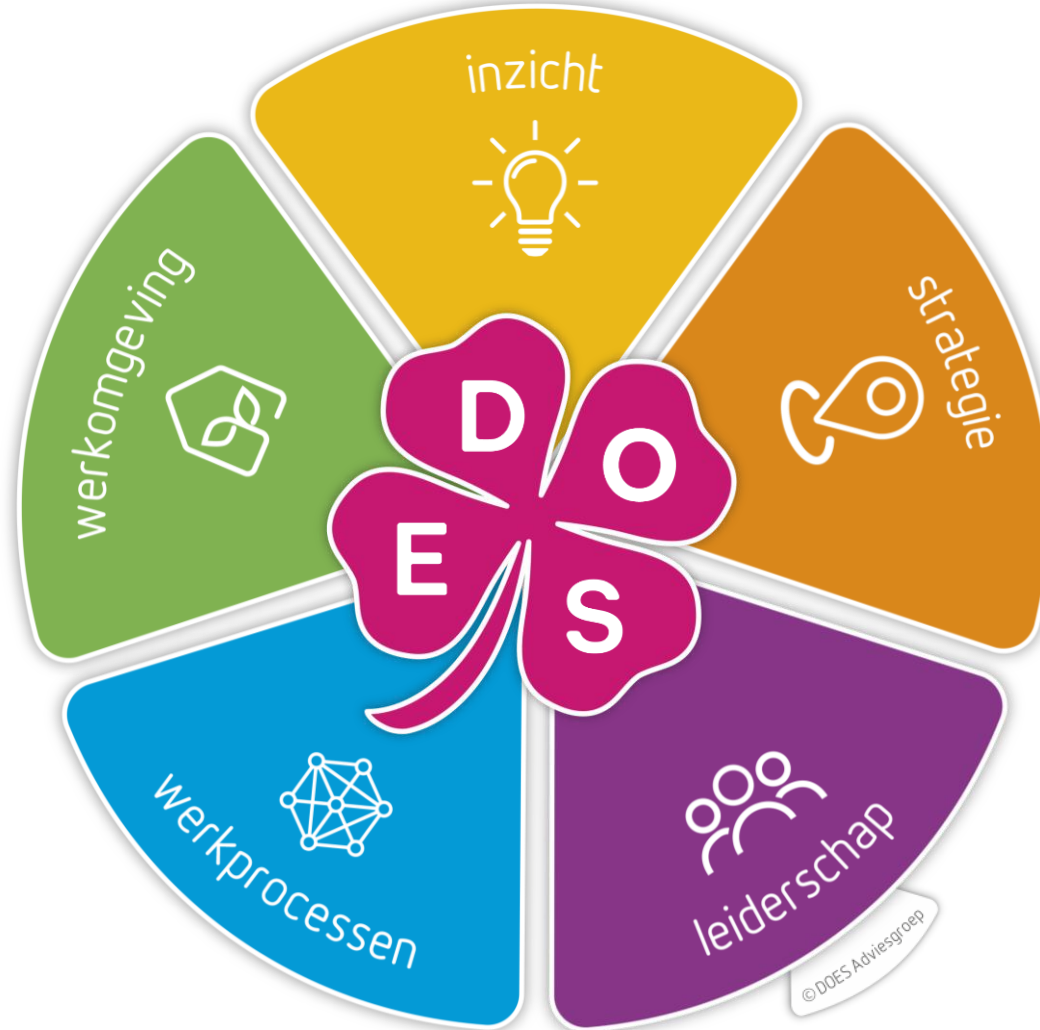
Je kan je hersenen trainen!





Het DOES model voor werkgeluk

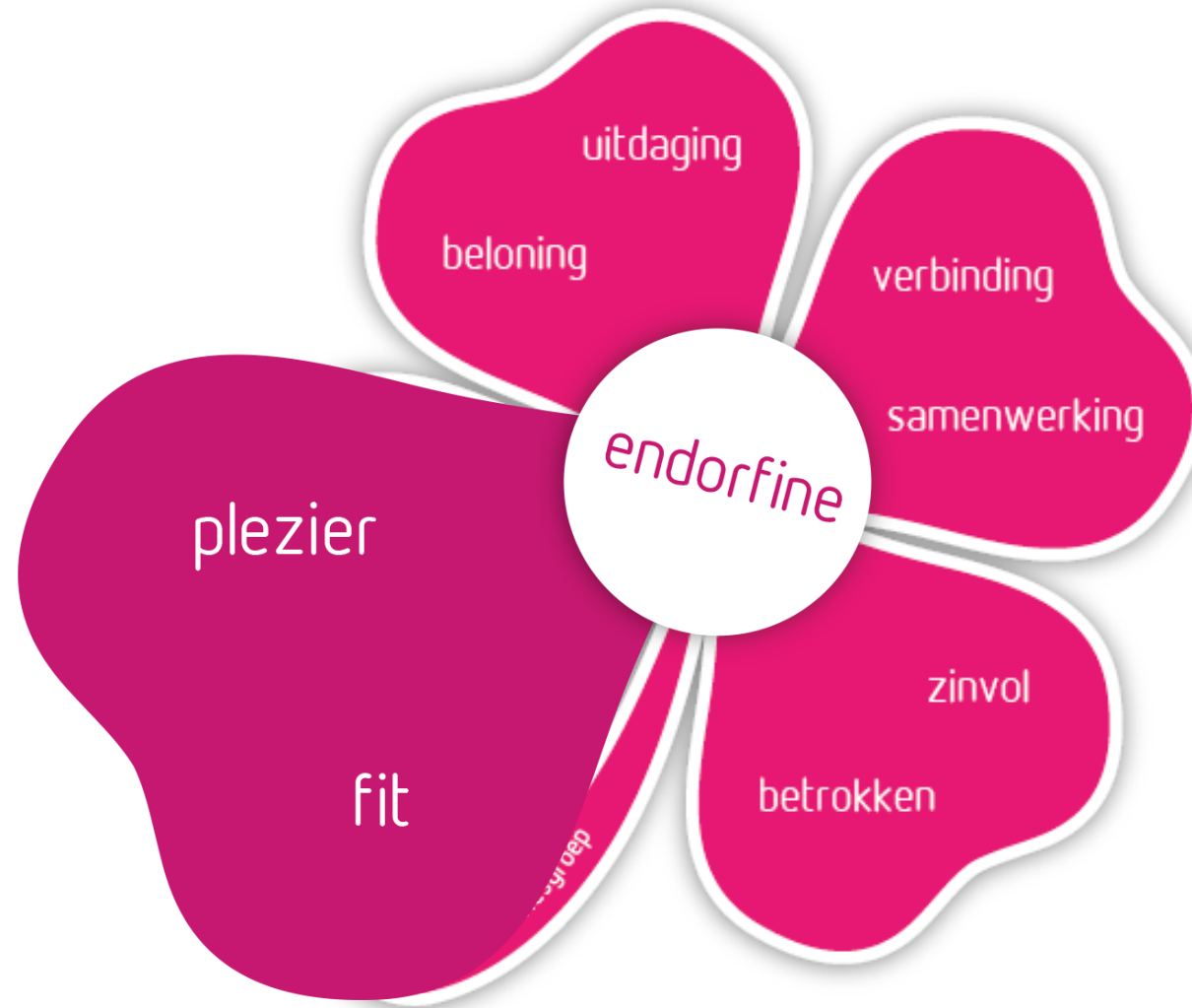
# werkgeluk





© DOES Adviesgroep

# DOES klaver | gelukshormonen



PLEZIER

FIT



Fruit op het werk

PLEZIER

FIT





PLEZIER

FIT



# Nederlanders Europees kampioen zitten

HEALTH - Van de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder zit 26% meer dan 8,5 uur op een gemiddelde dag. Nederland is hiermee 'Europees kampioen zitten'.

NIEUWS 28 FEBRUARY 2024

Nederlandse werknemers spenderen gemiddeld 8,9 uur per dag zittend, waarvan 4,5 uur tijdens werkuren. Dit maakt Nederland 'Europees kampioen zitten'. In de financiële en ICT-sector zitten mensen het langst met respectievelijk 7 en 6,8 uur per dag. Langdurig zitten verhoogt het risico op hart- en vaatziekten significant. Wie dagelijks meer dan 8 uur zit en weinig beweegt, heeft 74 procent meer kans op deze aandoeningen. TNO licht deze bevindingen toe in haar nieuwste factsheet over fysieke arbeidsbelasting.

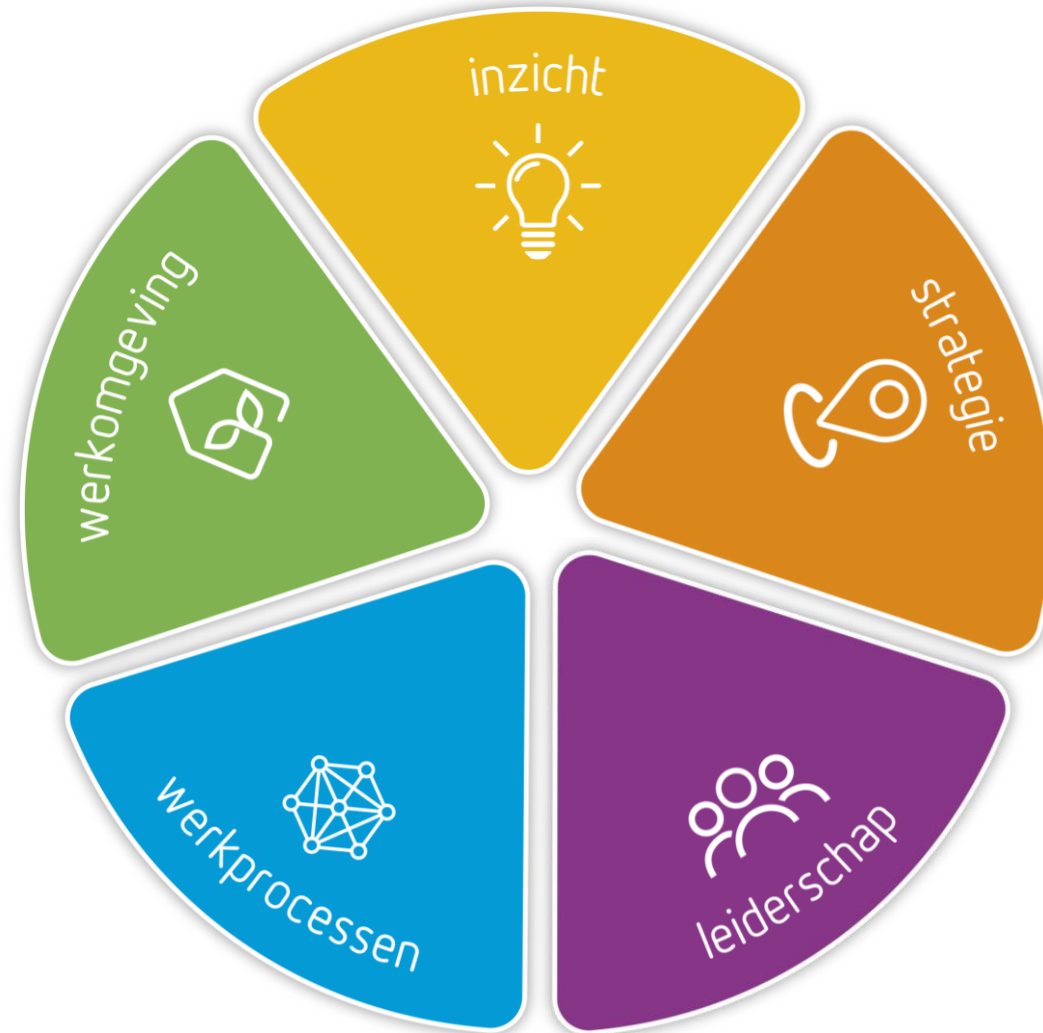
#doesmee

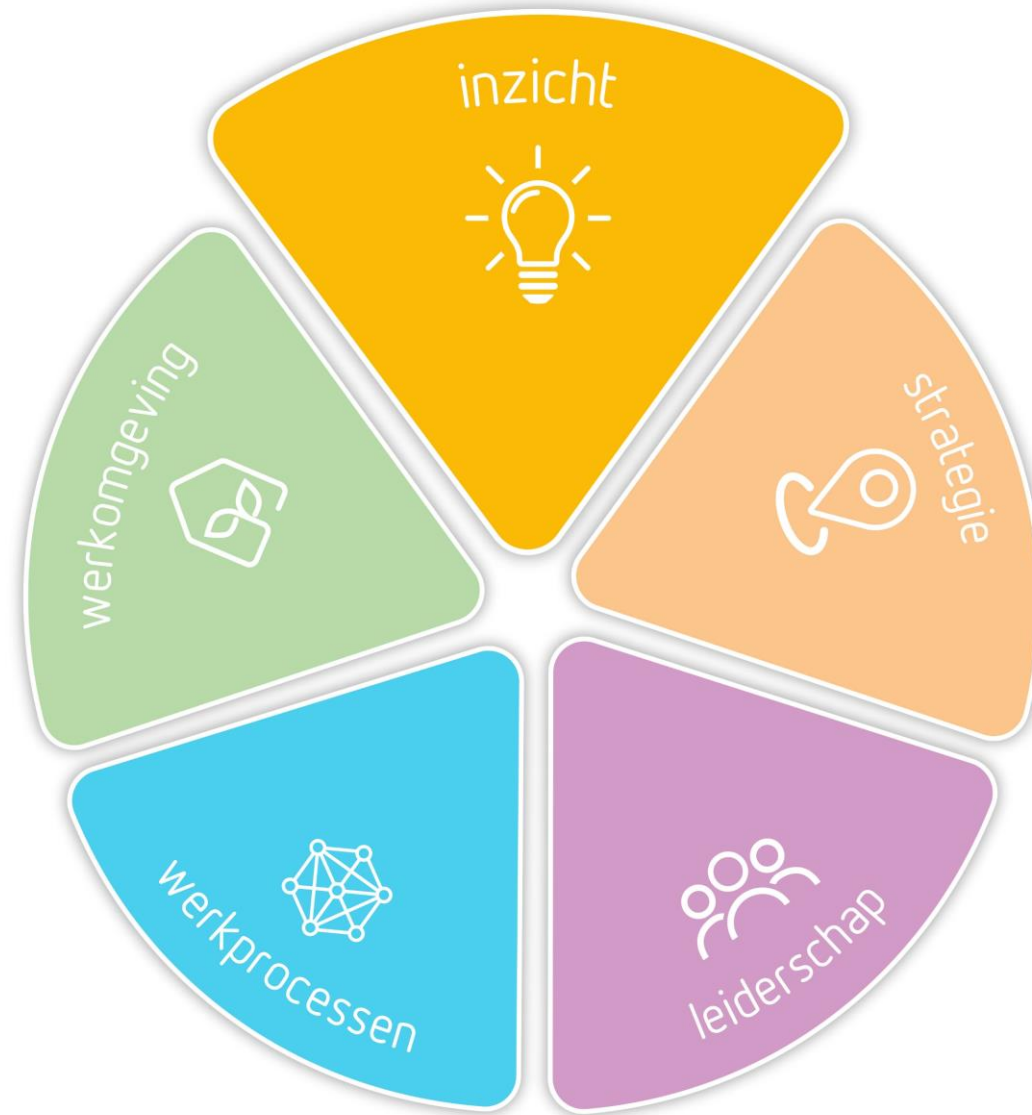




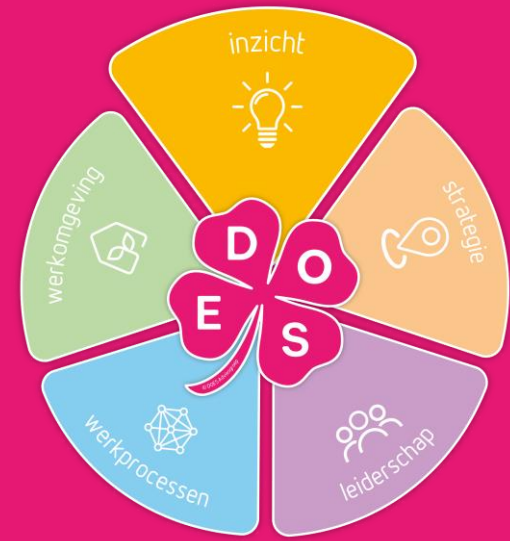
Hoe kan je als organisatie  
het werkgeluk van  
medewerkers faciliteren?

# schijf van vijf | invloed van de organisatie





Organisaties die regelmatig  
onderzoek doen, maken  
efficiëntere verbeterlagen  
en zijn winstgevender



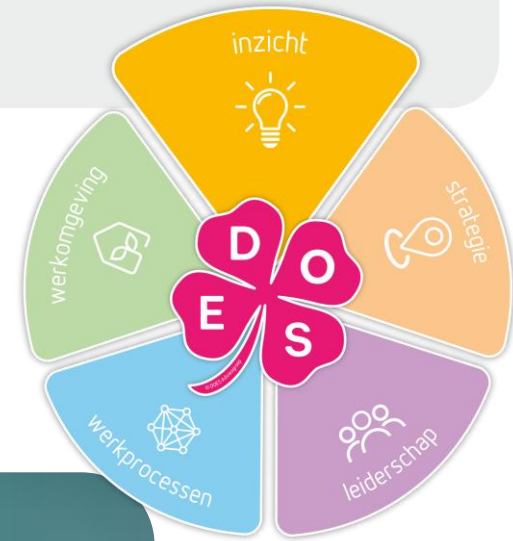
zichtbaar | niet zichtbaar





# werkgeluk | meten = weten

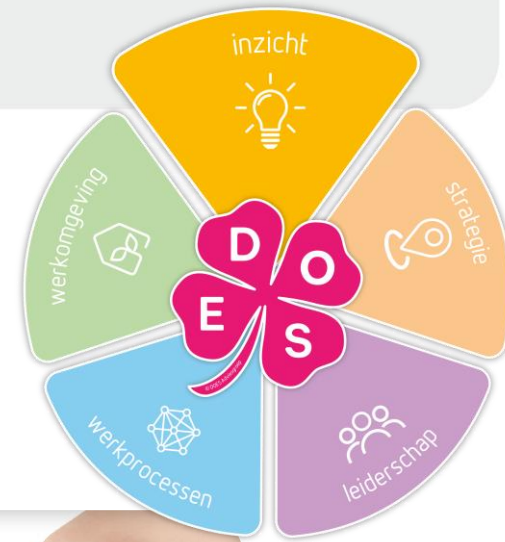
Hoe meten jullie het werkgeluk in de organisatie?  
Hoe halen jullie feedback op bij medewerkers?



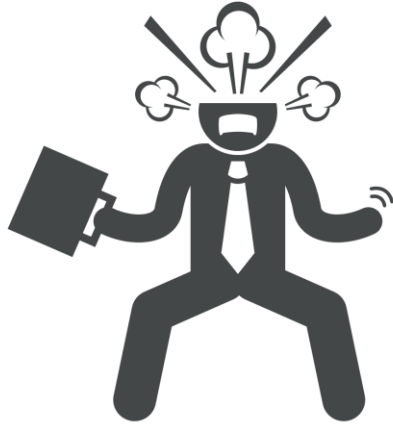
## Kwantitatief



## Kwalitatief



# werkgelukonderzoek | uitkomst



Weinig werkgeluk



Gemiddeld werkgeluk



Veel werkgeluk

Sollicitatiegedrag

53%

29%

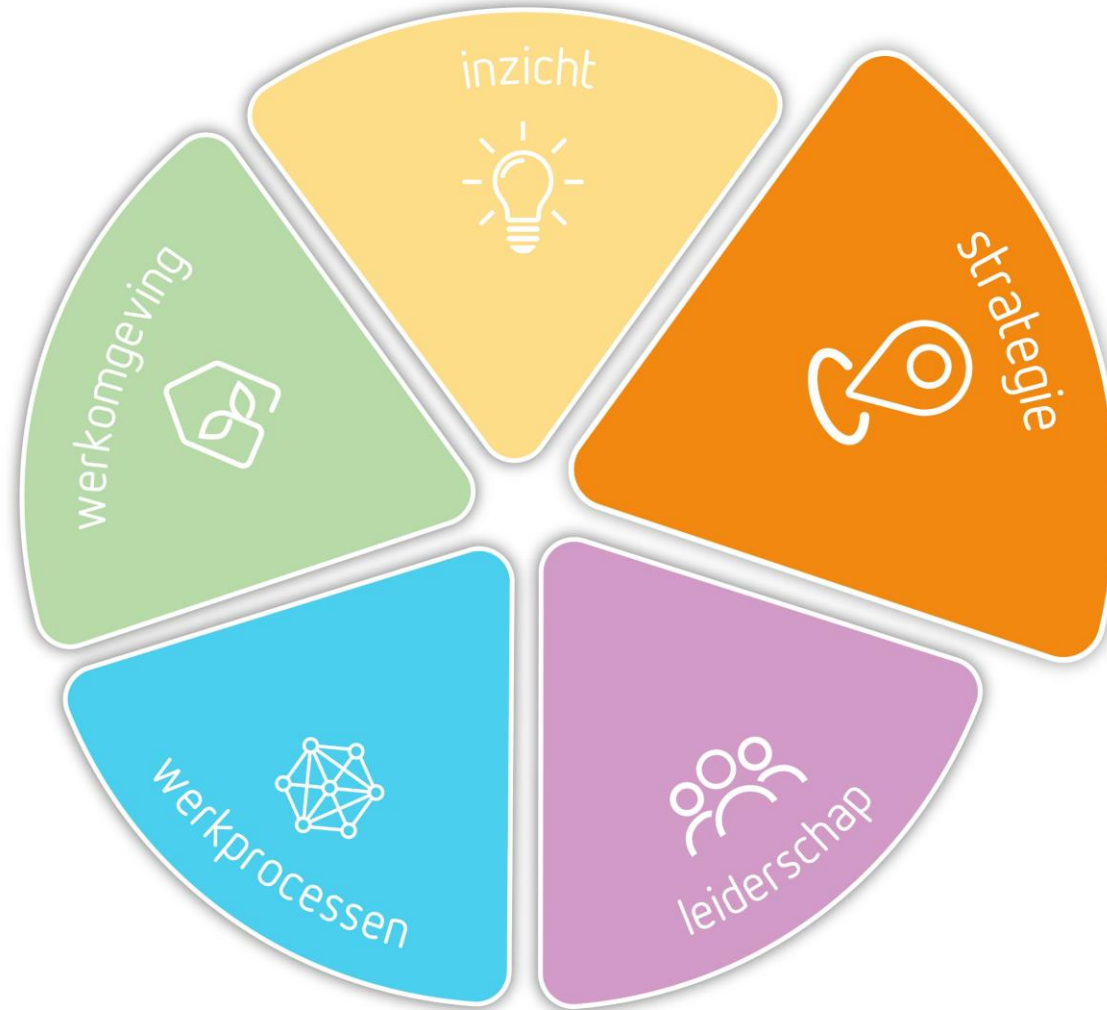
14%

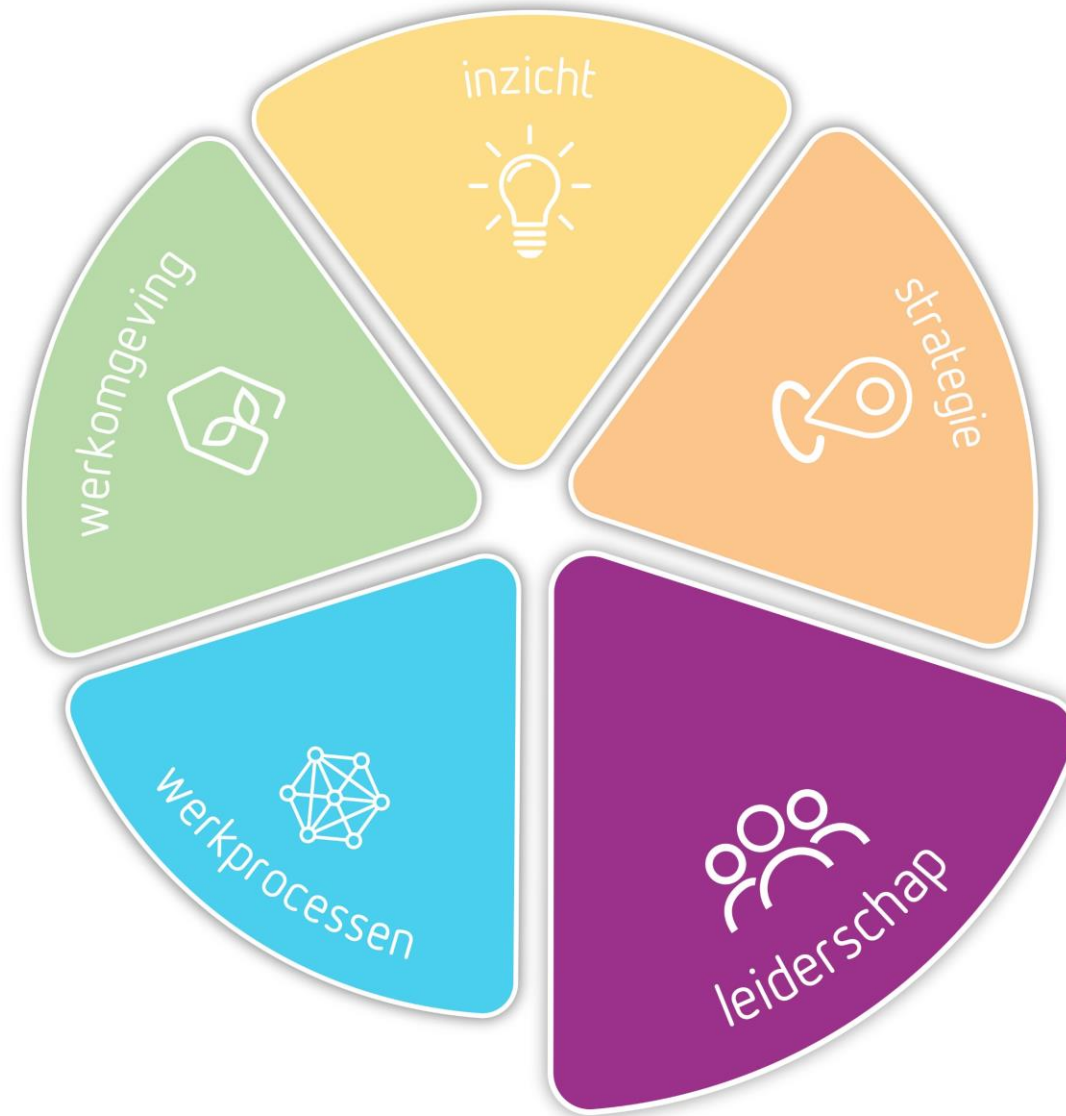
Verzuim

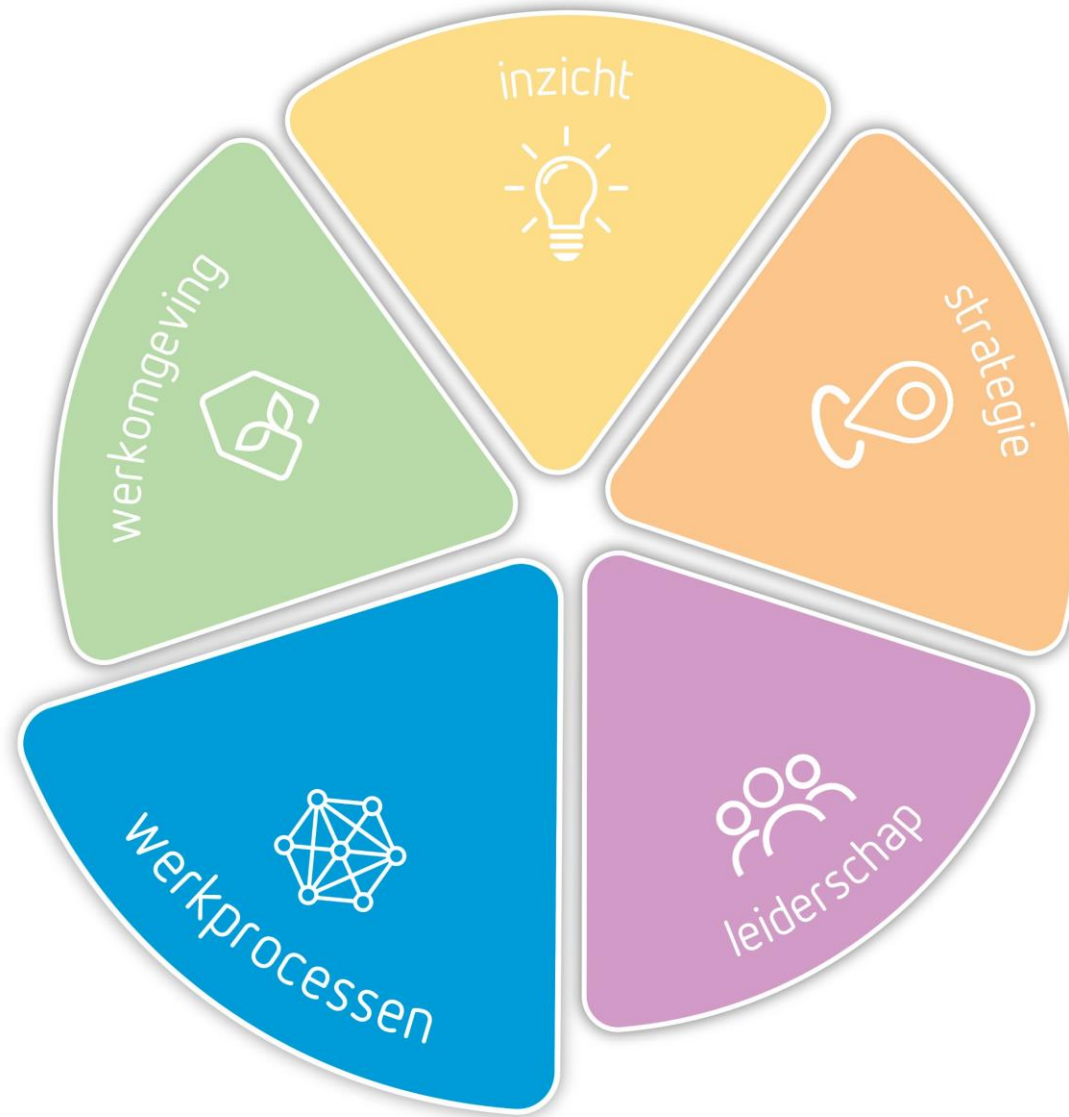
27%

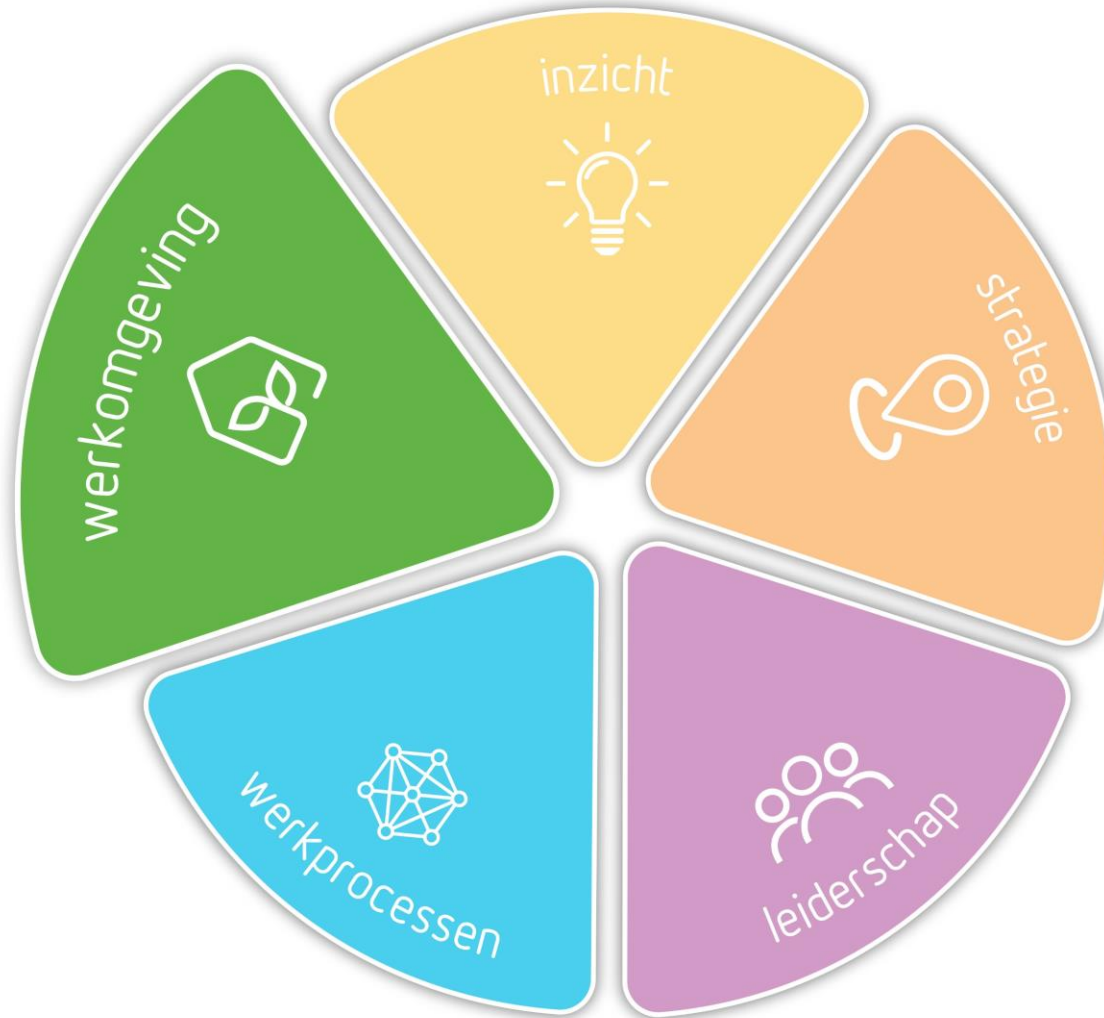
15%

14%









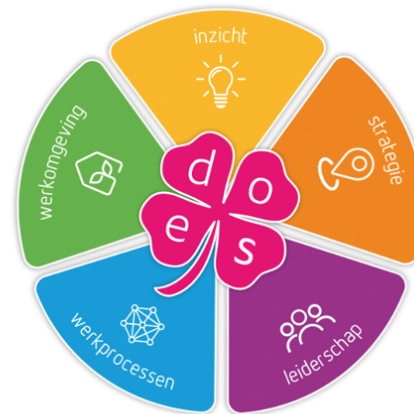
# DOES model voor werkgeluk





# #doesgek

## DOES model voor werkgeluk



Voor meer werkgeluk zijn medewerker en werkgever samen aan zet.

Met de vijf elementen **inzicht**, **strategie**, **leiderschap**, **werkprocessen** en **werkomgeving** help je als werkgever je medewerkers meer werkgeluk ervaren.

[contact@doesadviesgroep.nl](mailto:contact@doesadviesgroep.nl)  
[www.doesadviesgroep.nl](http://www.doesadviesgroep.nl)

**does**  
van werkdruk naar werkgeluk

# Hoe doen jullie dat?

## Effect DOES programma:

- ➔ Aantrekkelijke werkgever
- ➔ Werken met energie en plezier
- ➔ Beter resultaat
- ➔ Minder verzuim en verloop
- ➔ Meer samenwerking en verbinding

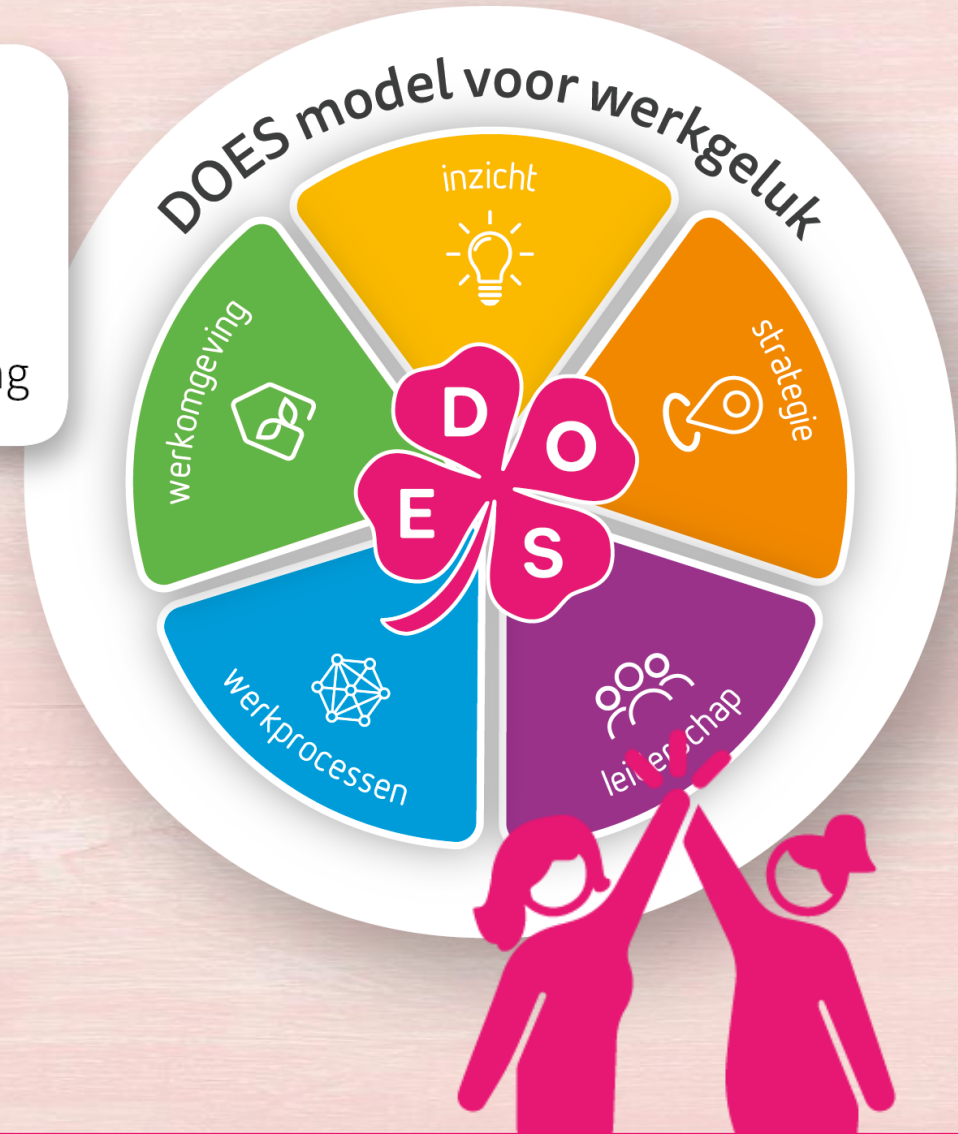
Plan van  
Aanpak

Kick-off

Werkgeluk  
scan

Opleiden  
geluksteam

van werkdruk naar werkgeluk



Veel succes en werkgeluk gewenst.



Dank jullie wel

