

Introductie

Een echte goede werkdag, hoe voelt dat? En wat maakt jouw werkdag zo goed? Daarover gaat deze training Werkgeluk. Werkgeluk is meer dan plezier in het werk; het is een gevoel van geluk dat jouw werk je geeft. Werknemers willen niet alleen bestaanszekerheid en inkomsten, maar zichzelf ook kunnen ontwikkelen en ontplooien. Ze willen zich nuttig voelen en bijdragen aan een hoger doel.

Tegenwoordig is werkgeluk bij veel bedrijven een belangrijk thema. Want gebrek aan werkgeluk, bijvoorbeeld door ervaren werkstress, vormt een grote oorzaak van verzuim en mentale ongezondheid. Bovendien heeft één op de vijf werknemers burn-out verschijnselen. Het vergroten van werkgeluk kan een oplossing bieden, omdat gelukkige werknemers minder verzuimen en beter presteren.



Voor wie is de training bedoeld?

- De training is geschikt voor alle werknemers, ongeacht branche en opleidings- of kennisniveau.
- De training kan in overleg op maat worden gemaakt; bijvoorbeeld voor specifieke teams, een gehele afdeling, of juist voor een individueel traject rondom werkgeluk.

Waarom deze training?

Wie geluk ervaart in het werk is productiever, creatiever, innovatiever, cognitief flexibeler en verzuimt minder. Wie bevrogen werkt, heeft minder kans op stress. Werkgeluk van een werknemer is dus belangrijk voor de werkgever én voor het persoonlijke geluk van de werknemer zelf.

Natuurlijk heeft werkgeluk voor een deel te maken met de inhoud van het werk of het bedrijf waar je voor werkt. Maar er zijn ook veel factoren waar je zelf invloed op hebt! Het leren kennen, begrijpen en toepassen van deze factoren kan het werkgeluk sterk vergroten.

Hoe pakken wij dit aan?

In de training Werkgeluk vormt theorie de basis, maar we maken meteen een vertaalslag naar de praktijk. Zo kan elke deelnemer concreet aan de slag met werkgeluk.

Wat houdt werkgeluk precies in? Op welke manier kun je als werknemer zélf je werkgeluk beïnvloeden? De theorie in deze training biedt praktische handvatten voor het vergroten van je eigen werkgeluk. Daarnaast oefenen deelnemer tijdens de training met onderdelen van werkgeluk, zoals het bewust worden van belemmerende factoren. Ook is er aandacht voor fysieke en mentale gezondheid.

Aan de hand van oefeningen kijken deelnemers wat zij zelf kunnen doen en stellen ze doelen om hun werkgeluk concreet te vergroten.

Wat is het resultaat van de training?

Na het volgen van de training:

- ✓ hebben de deelnemers kennis over werkgeluk en de factoren die werkgeluk beïnvloeden;
- ✓ zijn de deelnemers zich bewust van de manier waarop hun eigen werkgeluk tot stand komt, wat hun werkgeluk tot dusver heeft belemmerd en hoe zij daar zelf invloed op kunnen uitoefenen;
- ✓ hebben de deelnemers een concreet plan om met hun eigen werkgeluk aan de slag te gaan;
- ✓ beschikken de deelnemers over de kennis en handvatten om hun eigen werkgeluk optimaal te vergroten.

Praktische informatie

- De trainingsgroep heeft een minimum van 6 deelnemers en een maximum van 16 deelnemers.
- Deze training duurt één hele dag. De online variant van deze training wordt verdeeld over 2 dagdelen.
- Voor meer informatie en de tarieven kunt u contact opnemen met Trafieq via: advies@trafieq.nl

Wat doen we nog meer?

Trafieq geeft nog veel meer cursussen: kijk op onze website voor het meest actuele aanbod www.trafieq.nl

 Bergweg 173A | 3707 AC ZEIST

 info@trafieq.nl | 030 - 30 70 200

 Advies: advies@trafieq.nl | 030 - 30 70 203

www.trafieq.nl

