

01

Werkgeluk



Check je werkgeluk... wat is jouw score?

Misschien heb je meteen een antwoord klaar. Misschien vind je het prettig om je geluk te onderzoeken aan de hand van enkele vragen. Onderstaande vragenlijst laat zien hoe het zit met jouw werkgeluk.

Beantwoord de vragen met een cijfer tussen en 0 en 10 (0=gelemaal niet, 10=heel erg)

De afgelopen maand ...	
werkte ik bewust aan het geluk van anderen	<input type="text"/>
voelde ik me zelf gelukkig in mijn werk	<input type="text"/>
gebruikte ik mijn kracht in mijn werk	<input type="text"/>
onderzocht ik mijn kwetsbaarheden en wist ik die te gebruiken	<input type="text"/>
had ik leerdoelen en ging ik regelmatig na of ik die aan het halen was	<input type="text"/>
had ik plezier in het maken van fouten	<input type="text"/>
had ik een doel in mijn werk dat helemaal goed voelde	<input type="text"/>
herkende ik de kleine geluksmomenten op mijn werk	<input type="text"/>
Totaal	<input type="text"/>

Deel de uitkomst door 8 en lees op de volgende pagina hoe het staat met jouw werkgeluk



01

Werkgeluk



Check je werkgeluk... wat is jouw score?

Scoor je 4 of minder? Gelukkig is dit maar een momentopname. Het is heel goed mogelijk om je geluk te verhogen. **Suggestie:** praat erover met een goede vriend of collega.

Met een score van 5 tot 7 heb je momenten of momentjes van werkgeluk. Tegelijkertijd voel je ook net wat te vaak stress, onmacht, frustraties. Je hebt misschien te maken met spanningen met collega's of de leiding. Of misschien boeit je werk je niet meer zo. Welke stappen kun jij zetten naar meer werkgeluk?

Met een 8, 9 of zelfs 10 is jouw werkgeluk hoog! Dat is niet alleen fijn voor jezelf, maar ook voor anderen. Je kunt anderen namelijk 'besmetten' met jouw geluk. Zo maak je de wereld een stukje mooier.

