

## Werkgeluk vergroten

Plezier is allang niet meer alleen weggelegd voor tijd buiten het werk om. Ook binnen ons werk willen we ons prettig en gelukkig voelen. Meer en meer bedrijven steken daarom energie en tijd in het vergroten van werkgeluk van hun werknemers. Maar hoe doe je dat dan? Hoe vergroot je dit binnen jouw organisatie? Wil jij bij je werknemers het werkgeluk vergroten, waardoor ziekteverzuim en stress afnemen en tevredenheid en productiviteit verhogen? Leer met deze training hoe je dit praktisch binnen jouw organisatie kunt waarmaken. Tijdens deze training kijken we enerzijds naar welke factoren en eigenschappen je bij de werknemer kunt versterken die bijdragen aan werkgeluk. Anderzijds gaan we in op tips en praktische toepassingen die op organisatorisch niveau bijdragen aan een toename van tevredenheid en werkgeluk onder werknemers.

### Onderwerpen

- **Wat is werkgeluk en waarom is het belangrijk?**

Wat valt er onder dit begrip en waar draagt het aan bij?

- **De factoren achter werkgeluk**

Welke factoren zijn belangrijk bij het vergroten van werkgeluk binnen jouw team?

- **Hoe motiveer je een ander?**

Welke soorten motivatie zijn er en hoe vergroot je motivatie?

- **Werken vanuit de kracht van mensen.**

Door mensen te laten werken vanuit hun talent, kunnen ze ook tegenslagen beter aan.

- **Psychologisch kapitaal vergroten**

Welke eigenschappen kun je ontwikkelen en dragen bij aan werkgeluk? Hoe ontwikkel je dit concreet gezien bij jezelf en bij collega's?

- **Veerkracht en zelfvertrouwen vergroten.**

Help jouw team opstaan bij tegenslagen om vol moed weer verder te gaan.

- **Omgaan met stress.**

Hoe ontstaat stress en hoe kun je er mee omgaan?

- **Preventie van burn-out.**



2 dagen

€ 1250,- excl BTW

Tue 22 en Wed 23 Dec

[Inschrijven](#)

Tue 29 en Wed 30 Jun

[Inschrijven](#)

[Meer actuele data](#)

Wat is een burn-out precies, hoe kan het ontstaan en hoe voorkom je het?

### Doelgroep

Deze training past bij iedereen die het werkgeluk wilt vergroten in zijn of haar organisatie. Er is geen voorkennis vereist voor deze training.

### Resultaten

#### Na afloop van deze training:

- Heb je niet alleen theoretische kennis, maar ook praktische concrete handvatten waarmee je werkgeluk binnen jouw organisatie kunt vergroten.
- Kun je bewust sturen op eigenschappen en talenten van jezelf en anderen.
- Leer je zien waar nog verbeterpunten zijn en hoe je deze kunt aanpakken binnen jouw team.

### Lesmethodiek

In de training wisselen we af tussen concreet ervaren, experimenteren met gedrag en technieken, reflecteren en theorie verkennen. Hiermee sluit het trainingsprogramma goed aan op alle type deelnemers. Er zit veel actie in de training, zodat je daadwerkelijk ervaart wat het effect is van nieuw gedrag. Dit maakt de herkenning van succes mogelijk. Daarnaast benadrukken we dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen groeiproces en hier het eigenaarschap over moet nemen. In onze training nodigen wij je uit om continue te reflecteren en verbanden te leggen

met de praktijk. Ons streven is het inzicht te vergroten en je zÅlf de vertaalslag te laten maken.

## Vereiste voorkennis

Er is geen specifieke voorkennis vereist. Een open houding en bereidheid om te reflecteren op je eigen werksituatie helpen je het meeste uit de cursus te halen.

## Lesvorm

Klassikaal

