MODULEBESCHRIJVING

Werkgeluk in eigen hand: vijf hefbomen, drie soorten moed

Adaptieve module | ~20 min

Lang ging het over stress en burn-out, zelden over wat mensen gelukkig maakt, terwijl mentale gezondheid, hybride werken en artificiële intelligentie (AI) die vraag onvermijdelijk maken. “Werkgeluk” was vaak een bedrijfsslogan, of werd beperkt tot materiële omstandigheden. Deze module gaat dieper: ze maakt er een persoonlijke houding van die medewerkers zelf ontwikkelen, met beproefde kaders, vijf concrete hefbomen en de moed om iets te doen aan wat van henzelf afhangt.

LEERDOELEN

01 Werkgeluk begrijpen als een persoonlijke houding die u kunt ontwikkelen, anders dan een slogan van de organisatie.

02 Uw bronnen van geluk herkennen met twee kaders: de vijf dimensies van PERMA en het trio motivatie, plezier en voldoening.

03 Vijf concrete hefbomen inzetten: zingeving, relaties, autonomie, erkenning en werk-privébalans.

04 De drie soorten moed opbrengen die dit geluk voeden: uw behoeften uitspreken, uw grenzen aangeven en soms openstaan voor een nieuwe richting.

DOELGROEP

Iedereen voor wie een goede werkdag begint met energie, met plezier verloopt en eindigt met trots.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- PERMA-model – Martin Seligman, positieve psychologie (University of Pennsylvania)
- Vijf hefbomen zingeving–relaties–autonomie–erkenning–balans – Catherine Testa; het deel autonomie/relaties/zingeving is geïnspireerd door de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan)
- Flow – geïnspireerd door Mihály Csíkszentmihályi
- De drie soorten moed (uw behoeften uitspreken, grenzen stellen, vertrekken) – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Harvard Study of Adult Development (Robert Waldinger): relaties voorspellen het welzijn beter dan de inhoud van het werk
- Microsoft – “Work Trend Index”: 55% van de hybride werkenden voelt zich eenzamer, 59% heeft minder vriendschappen op het werk
- Martin Seligman (University of Pennsylvania) – PERMA-model, “Flourish” (2011)
- Gallup – Q12-item: wekelijkse erkenning hangt samen met een duidelijk hogere betrokkenheid

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026