



Kijk welke opdrachten bij jou passen of je juist uitdagen om op een andere manier aan de slag te gaan.

Hoe gebruik ik de geluksdoos?

Wat leuk dat je aan de slag gaat met de Geluksdoos! Deze doos kan je helpen om na te denken over jouw (werk)geluk. Je draagt hem een week lang bij je (thuis en/of op werk) zodat je al je gedachten en ideeën over (werk)geluk erin kan doen. Alle mooie momenten kan je verzamelen. In eerste instantie is deze doos helemaal voor jezelf, maar hij kan natuurlijk ook gebruikt worden voor een mooi gesprek met een collega, je team, je leidinggevende of een andere bekende. We helpen je op weg met verschillende hulpmiddelen en gedachten-starters, maar je hebt de ruimte om op je eigen manier met je (werk)geluk bezig te zijn. Werk is soms natuurlijk ook maar werk en op momenten is het helemaal niet leuk. Ook die momenten zijn waardevol om te verzamelen. We wensen je veel plezier en geluk!

Tip: Doe ook een notitieblokje in de doos om je gedachten in op te schrijven



1 Prikkelende vragen: laat je uitdagen door vragen die jou misschien niet zo vaak gesteld worden. Noteer je antwoorden en bespreek de vragen ook eens met een collega.

2 Dromen: wat is jouw droom als het gaat om je (werk)geluk?

3 Energie- gevers en trekkers: wat geeft jou gedurende je werkweek nou echt energie? En wanneer wordt je energie juist uit je getrokken? Welke momenten, ontmoetingen en gebeurtenissen horen hier bij?

4 (Werk)geluk is voor mij...: wat is (werk)geluk nou eigenlijk voor jou? Gebruik woorden en afbeeldingen om dit voor jezelf in kaart te brengen.

5 Experimenteren: hoe kun je het werkgeluk van je collega's en jezelf vergroten? Een klein of groot idee? Probeer het eens uit! Hoe is het je vervolgens vergaan?

6 Geluk in beeld: beelden zeggen soms meer dan woorden. Leg je geluksmomenten eens vast met je telefoon. We helpen je op weg met wat foto suggesties.

7 Leef je in: wat zou jouw collega of leidinggevende nou gelukkig maken? Leef je eens in in de ander.

8 Bij wie hoort het?: op werk en thuis leggen we verantwoordelijkheden soms bij anderen en soms bij onszelf. Ga eens na bij wie jij de verantwoordelijkheid legt voor bepaalde zaken.



Vragen over de Geluksdoos?

Neem contact op met:
Esther van Baaijen
e.vanbaaijen@Vilans.nl

Meer weten over Vilans?

Kijk op www.vilans.nl