

De zeven bronnen van arbeidsvreugde



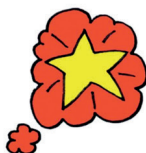
Fysiek welbevinden

- Goede werkomgeving
- Veiligheid (fysiek/psychisch)
- Goede systemen en computers
- Werk - privé balans
- Gezondheid
- Zekerheid van inkomen
- Variatie in het werk
- Hanteerbare werkdruk



Collegialiteit

- Samenwerken
- Teamgeest
- Elkaar aanspreken
- Bestrijden van pesten
- Plezier maken
- Voor elkaar inspringen
- Conflicten aanpakken
- Lief en leed delen



Waardering en vertrouwen

- Complimenten
- Successen vieren
- Teleurstellingen verwerken
- Eerlijke behandeling
- Ruimte om te beslissen
- Vrijheid en zelfstandigheid
- Verantwoordelijkheid
- Als mens 'gezien' worden



Goede prestaties

- Iets voor elkaar krijgen
- Duidelijke doelstellingen
- Doelstellingen halen
- Voldoen aan hoge eisen
- Succesvol zijn
- Afspraken nakomen
- Competenties gebruiken
- Feedback krijgen en geven



Groei

- Nieuwe dingen leren
- Uitdaging
- Competenties ontwikkelen
- Opleidingen volgen
- Carrière maken
- Nieuwsgierigheid volgen
- Coaching
- Anderen helpen groeien



Werken met hart en ziel

- Werk doen waar je van houdt
- Aandachtig kunnen werken
- Je creativiteit kwijt kunnen
- Tijd hebben voor je echte werk
- Je op je 'plaats' voelen
- Jezelf zijn / authentiek
- Niet te veel 'corvee'
- Opgaan in je werk: flow



Van betekenis zijn

- Er toe doen voor anderen
- Focus op klanten (doelgroepen, burgers, patiënten, leerlingen e.d.)
- Vrijwilligerswerk
- Bijdragen aan de maatschappij, iets dat 'groter' is dan jezelf
- Anderen van dienst zijn
- Zinvol werk doen