

De 7 bronnen van Arbeidsvreugde

Je kunt denken aan...

**Fysiek
welbevinden**
levensbron



- Goede werkomgeving ervaren
- Je veilig voelen (fysiek/psychisch)
- Goede systemen en computers
- Werk – privé balans ervaren
- Gezond zijn
- Zekerheid van inkomen hebben
- Variatie in het werk hebben
- Hanteerbare werklast ervaren

Collegialiteit
warmtebron



- Samenwerken
- Teamgeest ervaren
- Elkaar aanspreken
- Pesten voorkomen / aanpakken
- Plezier maken
- Voor elkaar inspringen
- Conflicten aanpakken
- Lief en leed delen

**Waardering
en vertrouwen**
ruimtebron



- Complimenten krijgen / geven
- Successen vieren
- Teleurstellingen verwerken
- Eerlijke behandeling ervaren
- Ruimte hebben om te beslissen
- Vrijheid en zelfstandigheid ervaren
- Verantwoordelijk zijn
- Als mens 'gezien' worden

**Goede
prestaties**
krachtbron



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

Groei
energiebron



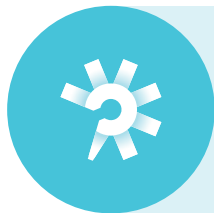
- Nieuwe dingen leren
- Uitdagingen aangaan
- Competenties ontwikkelen
- Opleidingen volgen
- Carrière maken
- Nieuwsgierigheid volgen
- Coaching krijgen / geven
- Anderen helpen groeien

**Werken met
hart en ziel**
inspiratiebron



- 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 zijn
- Niet te veel 'corvee' doen
- Opgaan in je werk: flow

**Van
betekenis zijn**
lichtbron



- Er toe doen voor anderen
- Focus op (interne) klanten centraal stellen
- Vrijwilligerswerk doen
- Bijdragen aan de maatschappij, iets dat 'groter' is dan jezelf
- Anderen van dienst zijn
- Zinvol werk doen

De 7 bronnen van Arbeidsvreugde

Je kunt denken aan...

Fysiek
welbevinden
levensbron



Je werkt in een omgeving die energie geeft: veilig, gezond, comfortabel, met ruimte om je werk goed te doen én los te laten, en de zekerheid dat je nu en later in je basisbehoeften kunt voorzien.

Collegialiteit
warmtebron



Je bent verbonden met de mensen om je heen, springt voor elkaar in en voelt je thuis in je team.

Waardering
en vertrouwen
ruimtebron



Je krijgt de ruimte om je werk op je eigen manier vorm te geven en wordt gezien voor wie je bent en wat je doet.

Goede
prestaties
krachtbron



Je haalt voldoening uit het behalen van resultaten en het gevoel dat je competent bent en succesvol werk aflevert.

Groei
energiebron



Je ontwikkelt je talenten en kwaliteiten: in de dagelijkse praktijk, in opleidingen, en door anderen te helpen groeien.

Werken met
hart en ziel
inspiratiebron



Je doet werk waar je echt voor kiest, dat bij je past en waarbij je volledig in je element bent.

Van
betekenis zijn
lichtbron



Je werk doet er toe voor anderen en dat geeft je een diepere reden om 's ochtends op te staan.