

1

Start hier!

Vouw deze flap naar binnen

2

Vouw naar binnen

3

Ben je het vouwen al beu?

Je bent er bijna! En stel je eens voor dat je nooit meer mag vouwen. Misschien krijg je er dan weer meer zin in.

Vouw deze flap naar binnen

4

Voor de laatste keer:

Vouw deze flap naar binnen

WOOP jezelf naar werkgeluk!

start bij 1 dan naar 2 tot en met 6



Wat wens jij te veranderen om meer werkgeluk te ervaren?
Schrijf op:

Klaar? Vouw deze flap naar binnen

Wat is de gewenste uitkomst, jouw *best case scenario*?
Omschrijf dit zo concreet en specifiek mogelijk.

(tekenen mag ook)

Klaar? Vouw deze flap naar binnen

Welke beren denk je op jouw weg tegen te komen?
Schrijf op of teken hier twee obstakels die jouw wens in de weg staan:

Klaar? Vouw deze flap naar binnen

Als je deze obstakels tegenkomt, wat (gedrag of gedachten) helpt jou dan om hier overheen te komen?
Schrijf twee acties op die jou helpen om jouw 'beren' te schieten.
Schrijf op:

Klaar? Vouw deze flap naar binnen

Voer opdracht 1 uit

Welke wensen heb jij om je werk spannender, betekenisvoller of lichter te maken? Droom daar eens over. Dromen maakt al een beetje blij.

Voer opdracht 2 uit

Om een wens te realiseren, moet je die specifiek maken. Wil jij meer bewegen? Dan is een gewenste uitkomst bijvoorbeeld; minimaal drie keer per week een lunchwandeling maken van minstens 15 minuten. Hoe kun jij jouw wens concreet maken?

Voer opdracht 3 uit

Fijn hè, zo'n concrete invulling van jouw wens. Nu alleen nog 'gewoon' doen 'en je werkgeluk stijgt. Mits je geen beren op de weg tegenkomt. Echter, dikke kans dat je obstakels op je weg vindt. Dit kunnen obstakels van buitenaf zijn of belemmerende gedachten. Het geeft niet. Maar laat je niet door hen verrassen. Welke obstakels denk jij tegen te komen op jouw weg naar (meer) werkgeluk.

Ga naar opdracht 4

Het maken van als - dan plannen helpt je om over blokkades heen te komen. Bedenk per obstakel welk gedrag of welke gedachten jou helpen om je hierdoor niet uit het veld te laten slaan. Weten hoe?

Wish

Wat is jouw wens?

Outcome

Wat is de gewenste uitkomst?

Obstacle

Welke obstakels kun je tegenkomen?

Plan

Welke gedachten en welk gedrag helpen jou om over obstakels heen te komen?

ga naar 6

colofon

Deze tool kwam tot stand in samenwerking met:



F5 Organisatieontwikkeling

Werk van betekenis

Woop jezelf naar werkgeluk!

Wist je dat?



Vijf tips voor (meer) werkgeluk

1. Vergelijk je niet met anderen: bepaal zelf waar jij gelukkig van wordt.
2. Sta bewust stil bij mooie momenten op het werk zoals een prettige samenwerking of de lekkere koffie.
3. Focus op leren, en minder op het bereiken van resultaten. Want... wie leert, floreert!
4. Doe minimaal één keer per dag iets waar je echt goed in bent.
5. Beweeg, slaap en mediteer.

6
Vouw dit Woop instrument nu op tot een vierkantje dat in je achterzak past.

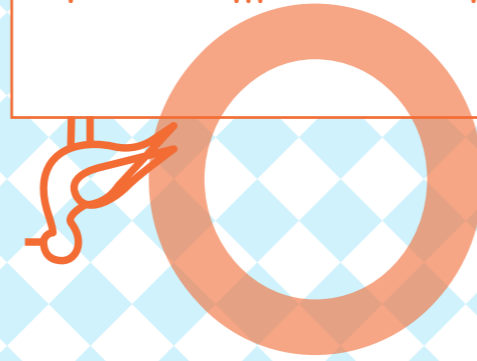
ga naar 2 (negeer 6 nog even)

Goedgedaan!
Tijd voor de volgende stap.



ga naar 3

Geniet even van dit moment
Je bent namelijk al op de helft.
Klaar?



ga naar 4

Applaus!
Deze oefening in doemdenken was namelijk niet voor niets.



5

Vouw flap naar binnen

ga naar 5

Gefeliciteerd!
Jouw eerste oefening in de WOP techniek zit er (bijna) op.

