

Werkgeluk kalender 2022 - 3e kwartaal

Boost het werkgeluk in jouw team en creëer samen een positieve werkcultuur.
Sta bijvoorbeeld stil bij bijzondere momenten en doe elke maand een oefening.

“Werkgeluk is fluitend naar je werk en fluitend weer naar huis!”

juli

M	D	W	D	V	Z	Z
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

1 juli Ketu Koti (Dag van de Vrijheden)
6 juli Wereld Kusdag
15 juli Wereld Jonge Talentendag (VN)
18 juli Mandela Day
30 juli Internationale dag van de Vriendschap (VN)

augustus

M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

12 augustus Internationale dag van de Jeugd (VN)
15 augustus Hartjesdag
18 augustus Never Give Up Day
26 augustus Nationale Zwaaidag

september

M	D	W	D	V	Z	Z
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6 september Duurzame Dinsdag
15 september Internationale dag van het luisteren
19-26 september Int. Week of Happiness at Work
21 september Nationale Bedankdag
23 september dan van de gebarentalen
24 september Burendag

“The magic starts at the end of your comfort zone”

“Alles wat aandacht krijgt, groeit”

Aristoteles



Oefening ‘Kleine moeite groot plezier’

Hoewel we best weten dat complimenten en even tijd voor elkaar nemen belangrijk zijn, doen we dat veel te weinig. Zonde, want het is een kleine moeite. Maak er daarom een gewoonte van. Spreek met jezelf af dat je iedere dag of week een collega een welgemeend compliment geeft. Dat betekent dat je weet wat iemand als compliment ervaart (en dat is niet per se wat jij denkt dat een compliment is). Hoe relevanter je waardering hoe beter. Een compliment geven over iets wat iemand heeft bereikt, heeft meer effect dan tegen iemand zeggen dat hij of zij er leuk uitziet.



Oefening ‘Wat delen wij?’

We hebben meer overeenkomsten dan verschillen. Door het daar met je collega's over te hebben, creëer je meer verbinding, betere relaties en werk je beter samen. Zoek eens een collega op waarvan je denkt weinig gemeen te hebben. Ga samen koffiedrinken, lunchen of wandelen en ga in het gesprek expliciet op zoek naar de dingen die je juist wel met elkaar gemeen hebt. Probeer daarbij verder te komen dan oppervlakkigheden als huisdieren, sporten en hobby's. Door meer tijd te nemen, de diepte in te gaan en open vragen te stellen, kom je wellicht op verrassende antwoorden.

“The reality is that there's more that unites us than divides us”

Zino Akaka



Oefening

‘Ff (in)checken’

Veel mensen hebben het druk. Op het moment dat ze in overleg gaan of met een training starten, zitten ze vaak nog met hun hoofd thuis of in een vorig overleg. Om ervoor te zorgen dat iedereen kan omschakelen naar het hier en nu en zich met de andere aanwezigen kan verbinden, helpt een ‘incheck-ritueel’. Onze favoriet is die van ‘iets roods, geels of groens’. Laat deelnemers drie voorwerpen pakken in de kleuren groen, geel en rood en die met de juiste kleur omhooghouden. Groen is top, geel is mwaah en rood is ‘laat mij maar even met rust’. Hiermee geven ze antwoord op de vraag: Hoe is het met je en ben je in staat om hier aanwezig te zijn?

Heb je een creatief alternatief? Laat het ons weten!

Aan de slag met een positieve werkcultuur? Meer weten over de 4 pijlers van werkgeluk en de toepassing ervan in jouw team of organisatie? www.happyoffice.nl



HAPPY OFFICE