

10 TIPS VOOR GROEIEND WERKGELUK



1 DEEL JE SUCCESSEN

Wat je aandacht geeft groeit! Wanneer je meer aandacht geeft aan wat goed gaat, verleg je je focus naar positiviteit in plaats van negativiteit. Bovendien het geeft delen van succes energie.



2 GEEF EEN COLLEGA EEN OPRECHT COMPLIMENT

Je wordt gelukkig van geven! Ieder mens heeft behoefte aan erkenning en positiviteit, dus wat houd je nog tegen?



3 NEEM BEWUST PAUZE

Je hersenen hebben rust nodig om prikkels te verwerken. Onderzoek heeft uitgewezen dat regelmatig 5-20 minuten pauze houden de productiviteit verhoogd.



4 VRAAG HULP

In je eentje blijven tobben geeft stress, zoek een collega om even mee te sparren of die je kan helpen.



5 MAAK PLEZIER

Doen wat je leuk vindt geeft energie! Waarschijnlijk zijn er genoeg dingen die je minder leuk vindt en die veel energie kosten. Neem even de tijd om te bedenken hoe je plezierige momenten in je werk kunt creëren.



6 LEER ELKE DAG IETS NIEUWS

Stilstaan is achteruitgang, nieuwe dingen kunnen inspireren en dat geeft energie! Bovendien geeft het leren van nieuwe dingen een boost aan zelfvertrouwen!



7 GA OP EET-DATE MET EEN COLLEGA

Wordt bij jou op de afdeling de lunch ook achter de computer genuttigd en spreek je je collega's te weinig? Maak eens een 'eet-date', ontmoeten en pauze ineens!



8 STA STIL EN ADEM

Is je agenda overvol en hol je van de ene activiteit naar de andere? Neem een moment om even stil te staan en bewust te worden van je ademhaling.



9 GA WANDELEN IN DE PAUZE

Buiten bewegen is goed voor de ontspanning, neem gewoon je lunch en je collega mee! Voel de zon, de wind of regen en... adem!



10 WEES DANKBAAR

Dankbaarheid is de sleutel tot geluk! Benoem elke dag tenminste 3 dingen waarvoor je dankbaar bent en je zult merken dat je geluksgevoel groeit!