

Focus op werkgeluk

Zó houd je jezelf als duurzaamheidsprofessional gezond

Met drs. Michiel Hobbelt

Donderdag 28 november, 9.30-16.30 uur, Utrecht

Anderen helpen én voor jezelf zorgen

Werken aan duurzaamheid binnen een organisatie heeft sterke overeenkomsten met anderen helpen. Je begint gemotiveerd en je loopt al snel tegen allerlei barrières en tegenslagen aan. Je waarden in de praktijk brengen klinkt aantrekkelijk, maar is tegelijkertijd weerbarstig – vooral ook omdat je daardoor tegenslagen vaak persoonlijk opvat. Het is dan belangrijk om de motivatie om te blijven helpen te behouden. Burn-out ligt vaak op de loer.

Wie helpt jou als duurzaamheidsprofessional om gezond te blijven in je werk? Anderen helpen en tegelijkertijd goed voor jezelf zorgen gaan hand-in-hand met elkaar.

Focussen op werkgeluk

Er blijken drie behoeften te zijn die je moet vervullen om het risico op burn-out af te laten nemen:

- **Autonomie:** willen we zelf iemand helpen en komt het overeen met onze waarden? Of doen we dit omdat we vinden dat het zo hoort?
- **Verbinding:** voel je jezelf verbonden met anderen doordat je helpt?
- **Competentie en impact:** Is jouw hulp effectief? Zijn jouw acties nuttig en maken ze een verschil?

Deze behoeften vormen de basis van de pijlers van werkgeluk.

Wat je tijdens dit ImpactAtelier leert

In dit praktijkgerichte ImpactAtelier leer je:

- Wat het belang is van autonomie, persoonlijke groei, relaties, zingeving, vitaliteit en intrinsieke motivatie
- Over de relatie tussen productiviteit en werkgeluk en hoe je succeservaringen creëert
- Wat flow-ervaringen zijn, hoe je daartoe komt en hoe je uitdagingen op het juiste niveau creëert
- Hoe je je eigen energieniveau en dat van andere monitort en balans in je werk bereikt
- Over rebound-effecten en het belang van het samenspel tussen techniek en gedrag
- Hoe je voorkomt dat mensen zich afsluiten van duurzaamheid en hoe je omgaat met ambivalentie

Inschrijven

Er is plaats voor slechts 20 deelnemers bij dit ImpactAtelier. Deelname kost € 395,- (excl. BTW). Naast een verzorgde, praktijkgerichte dag met een inspirerende deskundige, ontvang je een pakket studie- en achtergrondmaterialen en een uitstekende mogelijkheid om te netwerken.

Wil je je inschrijven? Ga dan naar www.impact-academy.nl.

DRS. MICHEL HOBBELT



Dit ImpactAtelier staat onder begeleiding van sociaal psycholoog, trainer en geluksexpert Michiel Hobbelt. Hij is schrijver van het boek Flow in je Werk en werkte samen met geluksprofessor Ruut Veenhoven aan de Erasmus Universiteit. Gelukkige mensen zijn productiever, minder vaak ziek, werken beter samen, zijn creatiever en staan meer open voor verandering. Een focus op geluk zorgt voor meer effectiviteit van organisaties en leidt tot een toekomstbestendigere (duurzamere) samenleving. Behalve dat Michiel beschikt over een aantekelijk enthousiasme, is hij zeer praktijk- en actiegericht en vertaalt hij wetenschappelijke inzichten snel naar de praktijk. Met zijn trainingsbureau De Gelukcentrale zet hij zich in voor het bevorderen van het geluk van mensen binnen organisaties en gemeenten. "Success is not the key to happiness. Happiness is the key to success."