



WORK IS GEEN TOMORROWLAND

DEBUNKING THE WELL-BEING MYTHS



« HET PSEUDO-
WETENSCHAPPELIJKE
KAF VAN HET
WETENSCHAPPELIJK
KOREN



IBon_080409_KaNij_SPESP H
04.09-10:09:57-DST-1.3.12.2.1107.5.2.7.20116
-6-1985, F, 22Y
STUDY 1
4-2008
:06:02
MA 0 / 5

Maastricht Brain Imaging Center
Allegra
MR A30
HFS
+LPH



Sag

F 1.00
900.0
R 2250.0
E 2.6
W 200.0
PRAMPR



SP
SL

KATELIJN NIJSMANS



OUR EXPERTISE

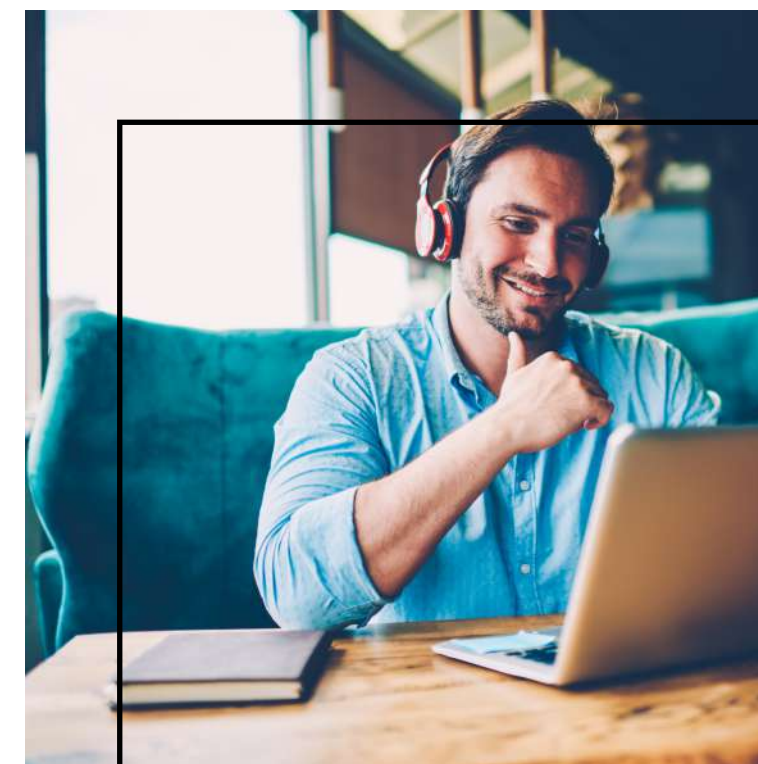
Met onze wortels in de wetenschap en ons hoofd in de praktijk voorzien wij 3 ingangen tot goed & gelukkig werk; wellbeing, lifelong learning en hybrid working.



WELLBEING



HYBRID WORKING

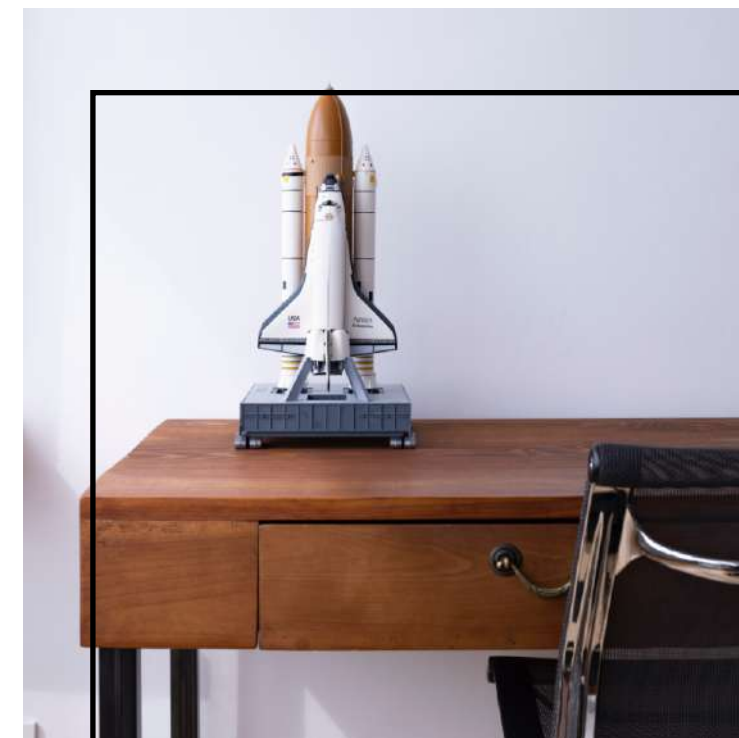


LIFELONG LEARNING



OUR SOLUTIONS

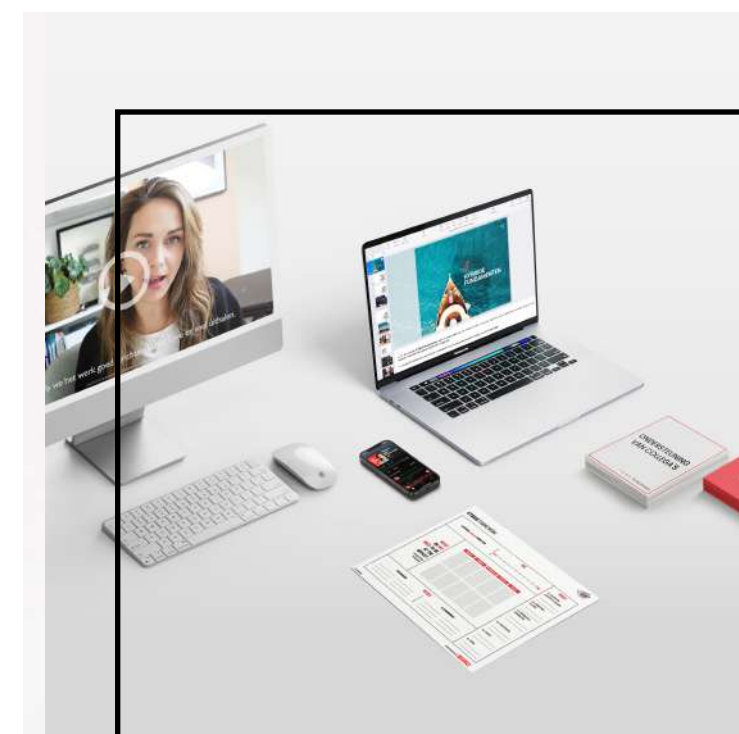
Afhankelijk van de leercultuur en de doelstellingen van jouw organisatie zijn er andere oplossingen voor handen. No-nonsense, 'down to earth' en concrete oplossingen op maat van jouw organisatie.



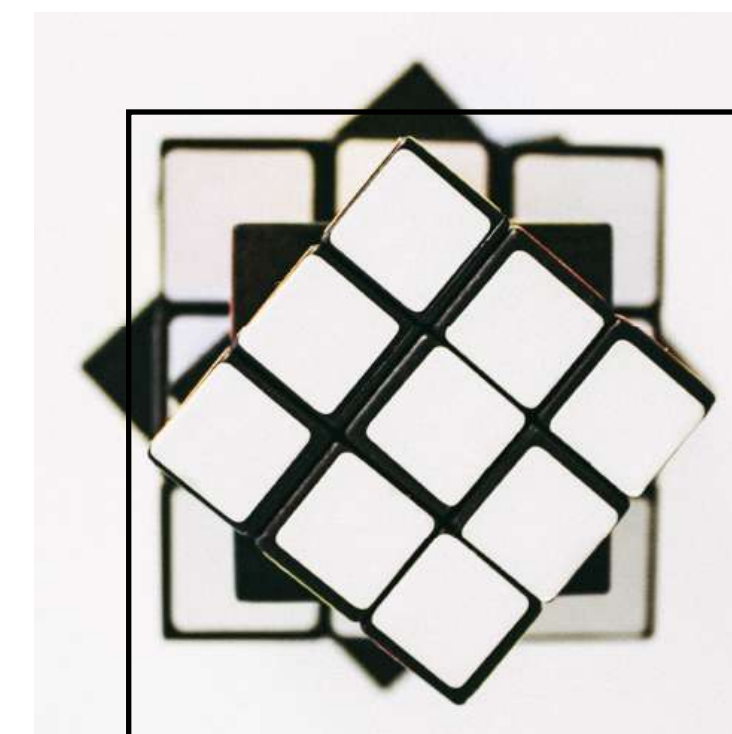
INSPIRE



TRAIN



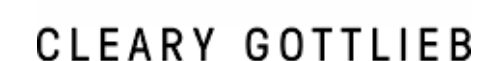
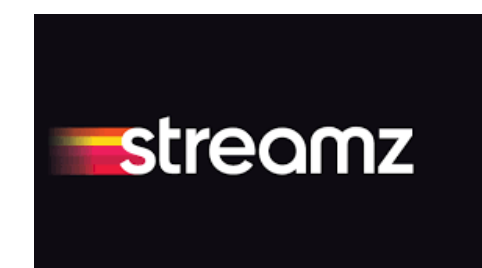
TEAM UP



ADVICE



OUR CLIENTS





KATELIJN NIJSMANS



DAJO DE PRINS



KIM VAN HOUTVEN



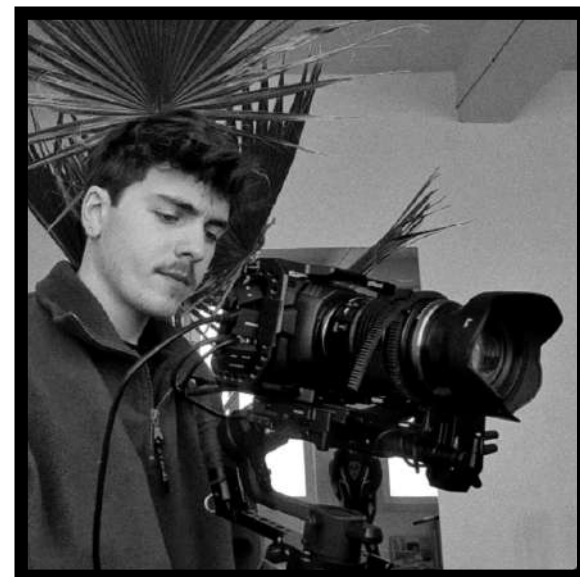
PHILIPPE DUHAMEL



WOUTER ROBIJN



NIELS DHAENZE



NICOLAS CORBETT



RIA VAN DINTEREN



ILONA BOOMSMA



CARMEN SMEENK

ABOUT US 

OUR TEAM



LESLEY ARENS



FONS LEROY



RALPH VAN TONGELEN



FATIMA YASSIR



HOW'S WORK?

A thick red diagonal bar graphic that starts under the 'W' of 'WORK' and extends towards the bottom right, ending under the 'K'.

serious about wellbeing

A photograph of a city skyline at sunset. The sky is a mix of orange, pink, and blue. In the foreground, there are several tall buildings, some with glass facades reflecting the sunset. A white rectangular box with a thin red border is centered on the right side of the image, containing red text. In the top right corner, there is a small white geometric logo.

HAAL ALLES UIT WERK WAT ERUIT TE HALEN VALT

HOWSWORK.BE



*een dagske
Tomorrowland*

*een dagske
op't werk*



Zoek de
7 verschillen



#werkisgeentomorrowland



#WERKISGEENTOMORROWLAND

Csikszentmihalyi en LeFevre, Optimal experience in work and leisure, Journal Pers Soc Psychol, 1989, 815-22



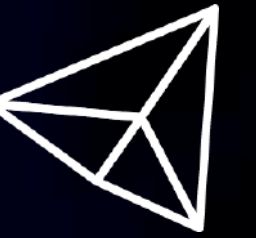
domeingeluk ↘

HAAL
ALLES
UIT WERK
**WAT
ERUIT
TE HALEN
VALT**

HOWSWORK.BE

A microscopic image of neurons, showing a large cell body with many branching processes, set against a dark blue background. The neurons are rendered in a light blue/cyan color.

4 BRAIN *needs*





>> Draag ik bij aan
de overleving?

>> Zou het daar achter
niet beter zijn?

>> Kan ik me
hier voortplanten?

>> Gaat iets
mij hier opeten?

>>04
BIJDRAGE

>>03
ONTWIKKELING

>>02
BELONING

>>01
VEILIGHEID



>> Kan ik iets bijleren?

>> Draag ik bij
aan het hoger doel?

>> Is het hier plezant?

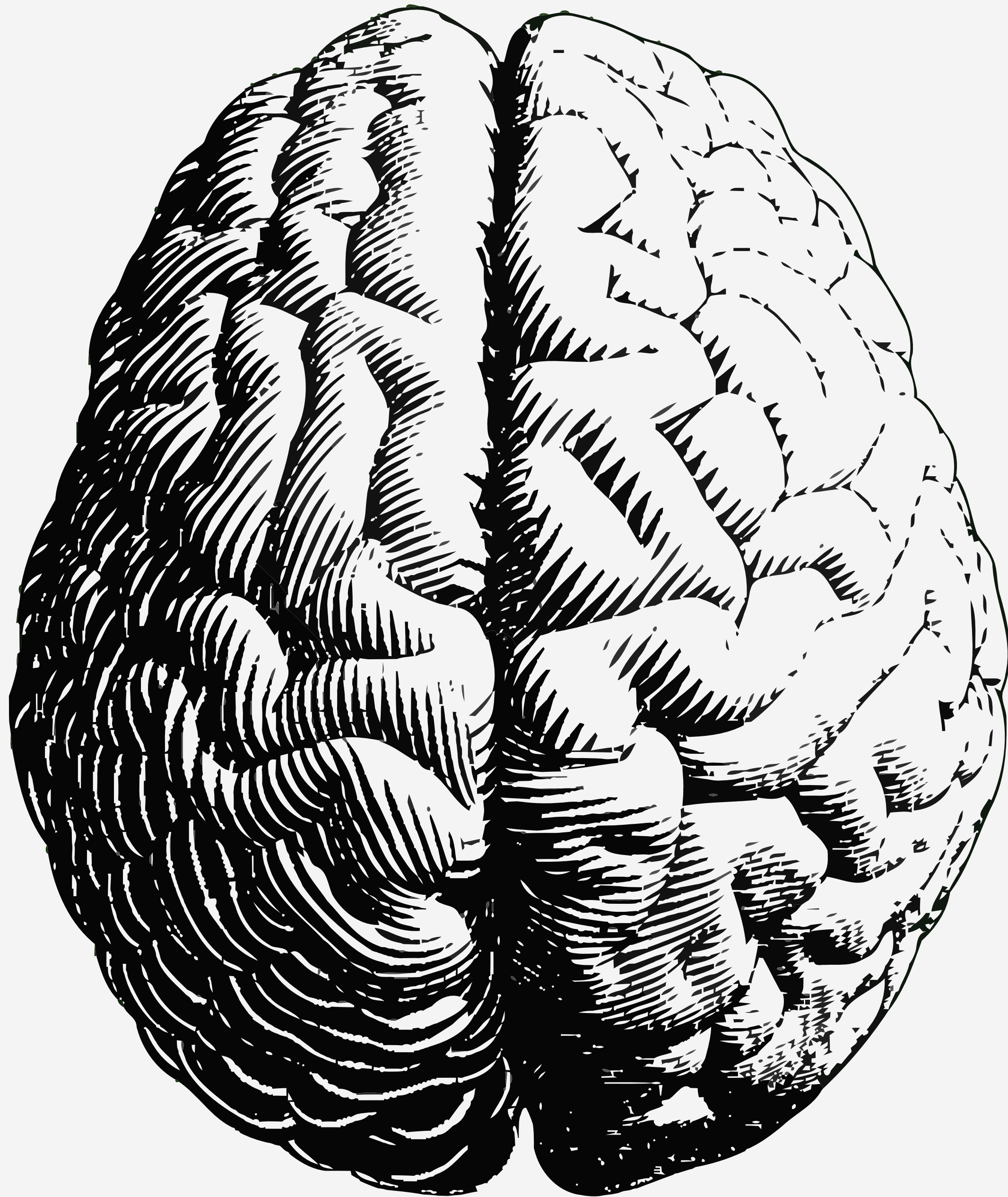
>> Kan ik ervan
leven?

>>04
BIJDRAGE

>>03
ONTWIKKELING

>>02
BELONING

>>01
VEILIGHEID

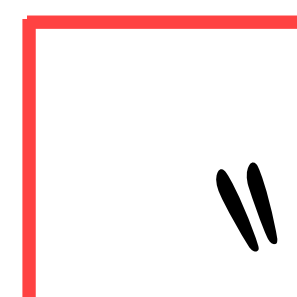


>>04
BILDRAUM

>>03
ENGWACHSEIN

>>02
BILDUNG

>>01
VEREINDEID

 "We moeten iets doen
voor het welzijn van onze
mensen" 

WERK IN 4D

1.



4D BLAUWDRIUK





4D BLAUWDRUK

Voor elk van ons wegen de 4 dimensies van werkgeluk anders door. De ene persoon hecht meer waarde aan plezier terwijl de andere zinvolheid als belangrijkste factor noteert.

Inzicht in jouw eigen 4D BLAUWDRUK kan je helpen om de juiste acties te ondernemen om alles uit werk te halen wat eruit te halen valt. Geen Tomorrowland; wel tevredenheid, plezier, engagement en zinvolheid.

WERKTEVREDENHEID

Algehele tevredenheid over je werk is de eerste component van werkgeluk. Om te weten of je tevreden bent over het domein werk moet je er afstand van nemen, erover nadenken en tot een weloverwogen oordeel komen. Ben ik alles bij elkaar genomen tevreden over mijn werk? En hoe tevreden dan?

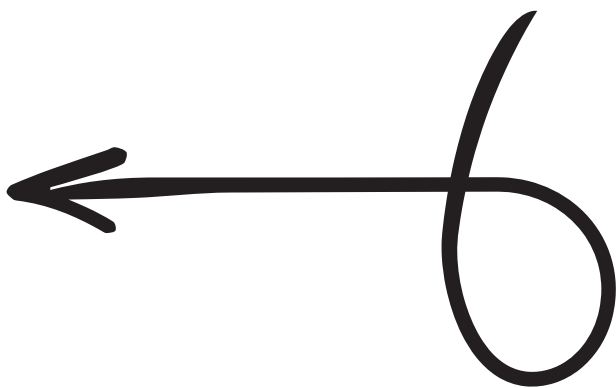
(1) HOE TEVREDEN BEN JE OVER HET ALGEMEEN OVER JE WERK, UITGEDRUKT IN EEN CIJFER VAN 1-10 (WAARBIJ 10 STAAT VOOR EXTREEM TEVREDEN EN 1 VOOR EXTREEM ONTEVREDEN)?

(2) ALS SPORT TIEN VAN EEN LADDER STAAT VOOR DE BESTE BAAN DIE JE HAD KUNNEN HEBBEN EN SPORT NUMMER 1 VOOR DE SLECHTS MOGELIJKE, OP WELKE SPORT ZOU JE JE BAAN PLAATSEN?

(3) ZIJN JE WERK- EN PRIVÉLEVEN IN BALANS? DRUK JE ANTWOORD UIT IN EEN CIJFER VAN 1-10 WAARBIJ 10 STAAT VOOR PERFECT IN BALANS EN 1 VOOR VOLLEDIG UIT BALANS TEN GEVOLGE VAN HET WERK.

(4) HOE TEVREDEN BEN JE OVER DE BELONING DIE JE ONTVANGT VOOR JE WERK (SALARIS, BEDRIJFS-AUTO, PENSIOENSPAREN, BONUS OF ENIG ANDER MATERIEEL VOORDEEL (WAARBIJ 10 STAAT VOOR EXTREEM TEVREDEN EN 1 VOOR EXTREEM ONTEVREDEN)?

TEL DE VIER BOVENSTAANDE ANTWOORDEN BIJ ELKAAR OP EN DEEL DE UITKOMST DOOR VIER VOOR HET EINDRESULTAAT OVER WERKTEVREDENHEID.



CADEAU'TJE!

A close-up photograph of a person's foot wearing a light blue sneaker with yellow laces, positioned on the pedal of a red bicycle. The bicycle frame is red and features a white logo that reads "Munié" with a small bicycle icon above it. The background is a blurred outdoor setting. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey filter.

2.

« WELLBEING
DRIVERS &
INHIBITORS?

- + ZICHTBARE VOORUITGANG
- + ZICHT OP HET EINDPRODUCT/ SERVICE
- + WAARDERING VOOR BIJDRAGE
- + DUIDELIJK ZICHTBARE BIJDRAGE
- + ZINVOLLE TAKEN
- + DUIDELIJKE BESTAANSREDEN
- + MAATSCHAPPELIJK DOEL
- + BEKLIJVEND VERHAAL
- + ZINVOLLE LANGETERMIJN DOELEN
- + DUIDELIJKE MISSIE & VISIE



- + UITDAGENDE DOELEN
- + KUNNEN INZETTEN VAN STERKTES
- + KANSEN OM TALENTEN TE ONTPLOOIEN
- + VERANTWOORDELIJKHEID
- + GROEIKANSEN
- + WERKEISEN
- + ROLDUIDELIJKHEID
- + INSPIRERENDE RELATIES
- + COMPLEX WERK
- + STIMULEREND LEIDERSCHAP

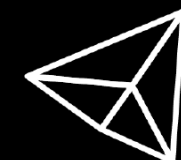






3.

INZETTEN OP 4 HEFBOMEN



DE *waarde* VAN WERK

Zinvolheid in je werk ervaar je makkelijker wanneer je job in lijn ligt met je persoonlijke waarden, doelen, wensen en verlangens.

Wanneer je job je niet alleen de mogelijkheid geeft om trouw te blijven aan je waarden en doelen, maar je ook toelaat om impact te hebben, is je werk betekenisvoller en ben je bijgevolg ook gelukkiger.

Daarom is het belangrijk om regelmatig stil te staan bij jouw waarden en missie en hoe je deze in jouw baan kwijt kan. **Vink de vakjes aan bij 20 waarden die voor jou belangrijk zijn.**

KERNWAARDEN

Verklein de lijst tot 4 à 5 kernwaarden en noteer ze hier.

aanvaarding
acceptatie
autonomie
barmhartigheid
betrokkenheid
betrouwbaarheid
commitment
creativiteit
deskundigheid
dienstbaarheid
duidelijkheid
eerlijkheid
empathie
flexibiliteit
gehoorzaamheid
gelijkwaardigheid
geluk
gemeenschapszin
gerechtigheid
gewetensvolheid
gezondheid
harmonie
hoop
hulpvaardigheid
ijver

imago
integriteit
inventiviteit
kostbaarheid
liefde
loyaliteit
macht
moed
naastengeliefde
onafhankelijkheid
ontwikkeling
oorspronkelijkheid
openheid
orde
originaliteit
plezier
rechtvaardigheid
respect voor rijkdom
rust
saamhorigheid
samenwerking
solidariteit
tevredenheid
toewijding
tolerantie

transparantie
trots
trouw
uniciteit
veiligheid
verantwoordelijkheid
verdraagzaamheid
vergevingsgezindheid
vertrouwen
vreugde
vriendschap
vrijheid
waardigheid
wijsheid
zelfaanvaarding
zelfbeheersing
zelfrespect
zelfstandigheid
zelfwaardering
zorgvuldigheid
zuinigheid

>> ENGAGEMENT



BEZIGE
BIJ



AANSTEKER



ONTSTAANS
BEGRIJPER



DOOR
DENKER

HOW'S
WORK?
WERK IN 4D



KANSEN
GEVER



MEETREKKER



POSITIVO



CREATIVE
MAKER



BEWUSTE
BEWEGER



ZICHTBARE
PRESTEERDER



GRENZEN
VERLEGGER



KENNIS
SPONS



ONTRAFELAAR



TROUWE VRIEND



SFEERVOELER



ZINZOEKER



SAMEN
BRENGEN



MOOIMAKER



PLANMAKER



ROTS



FOUTEN
SPEURNEUS



TOEKOMST
DENKER



WEGER



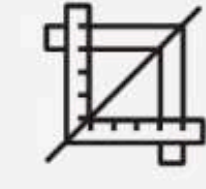
GROEPSDIER



VERTROUWELING



BRUGGEN
BOUWER



STERKTE
ARCHITECT



DOOR
ZETTER



BEELD
ORGANISATOR



JA
ZEGGER



NIEUW
FREAK



BUIK
DENKER



HERKAUWER



STILLE
HELPER



WOORD
KUNSTENAAR



UITBLINKER
ALS IK DAT WIL



GROEI
MOTOR



MOMENT
GENIETER



IDEEËN
FONTEIN

WAAR HAAL IK MIJN DRIVE VANDAAN?

HOE BOUW IK KENNIS OP?

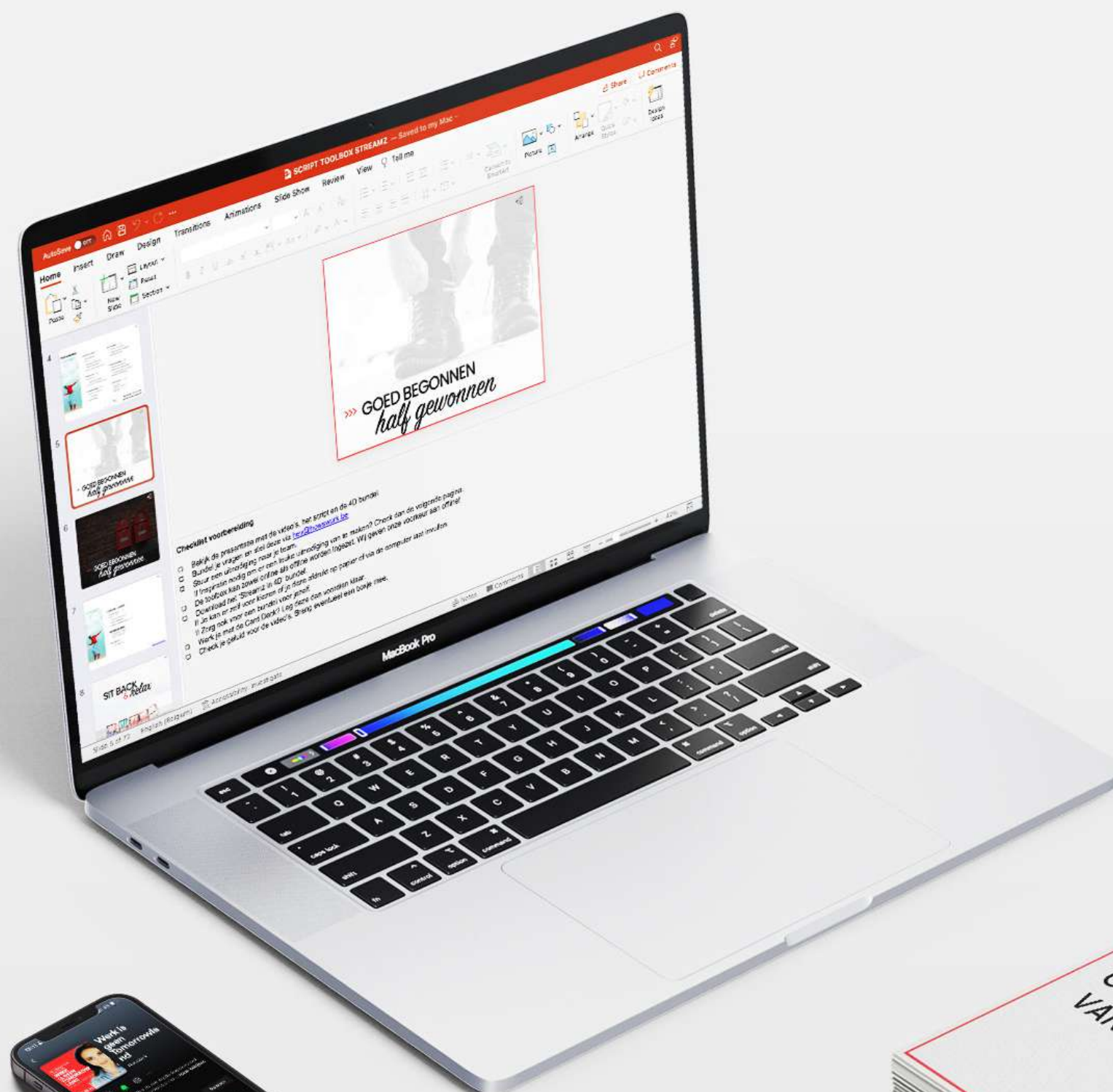
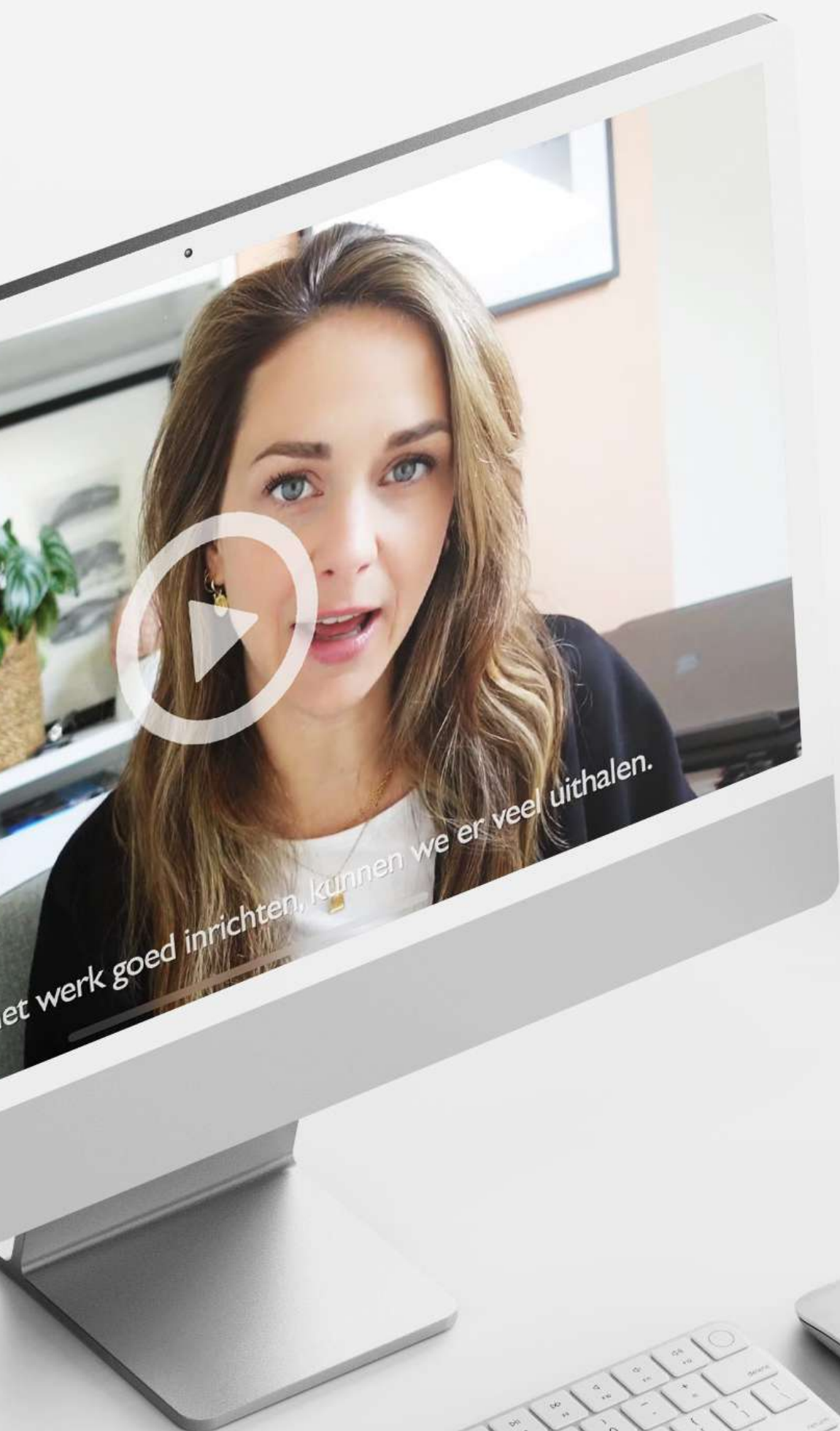
HOE GA IK MET ANDEREN OM?

HOE ZET IK ANDEREN IN BEWEGING?

HOE ORGANISEER EN CREEËR IK?

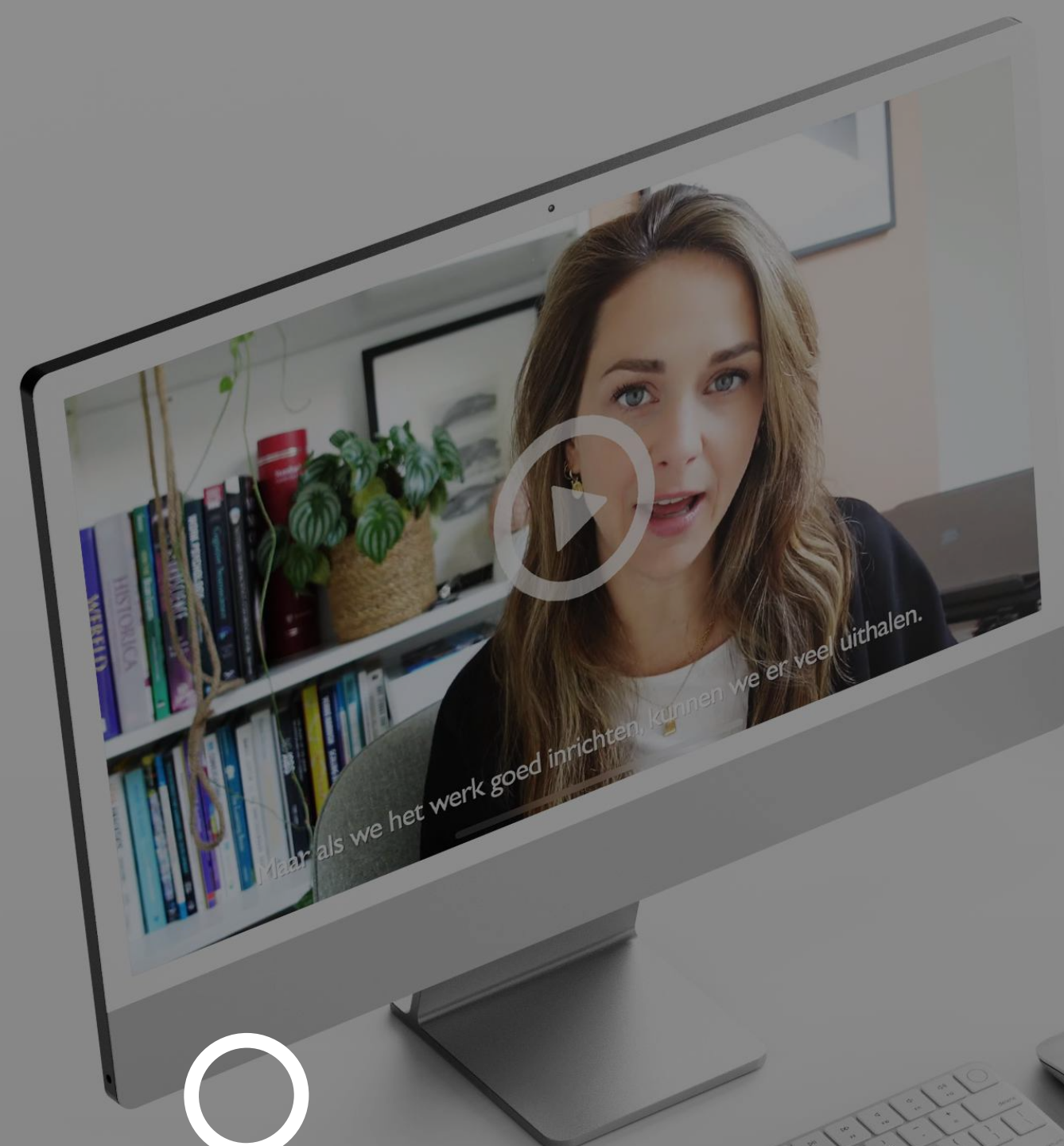


INZETTEN OP 4 HEFBOMEN

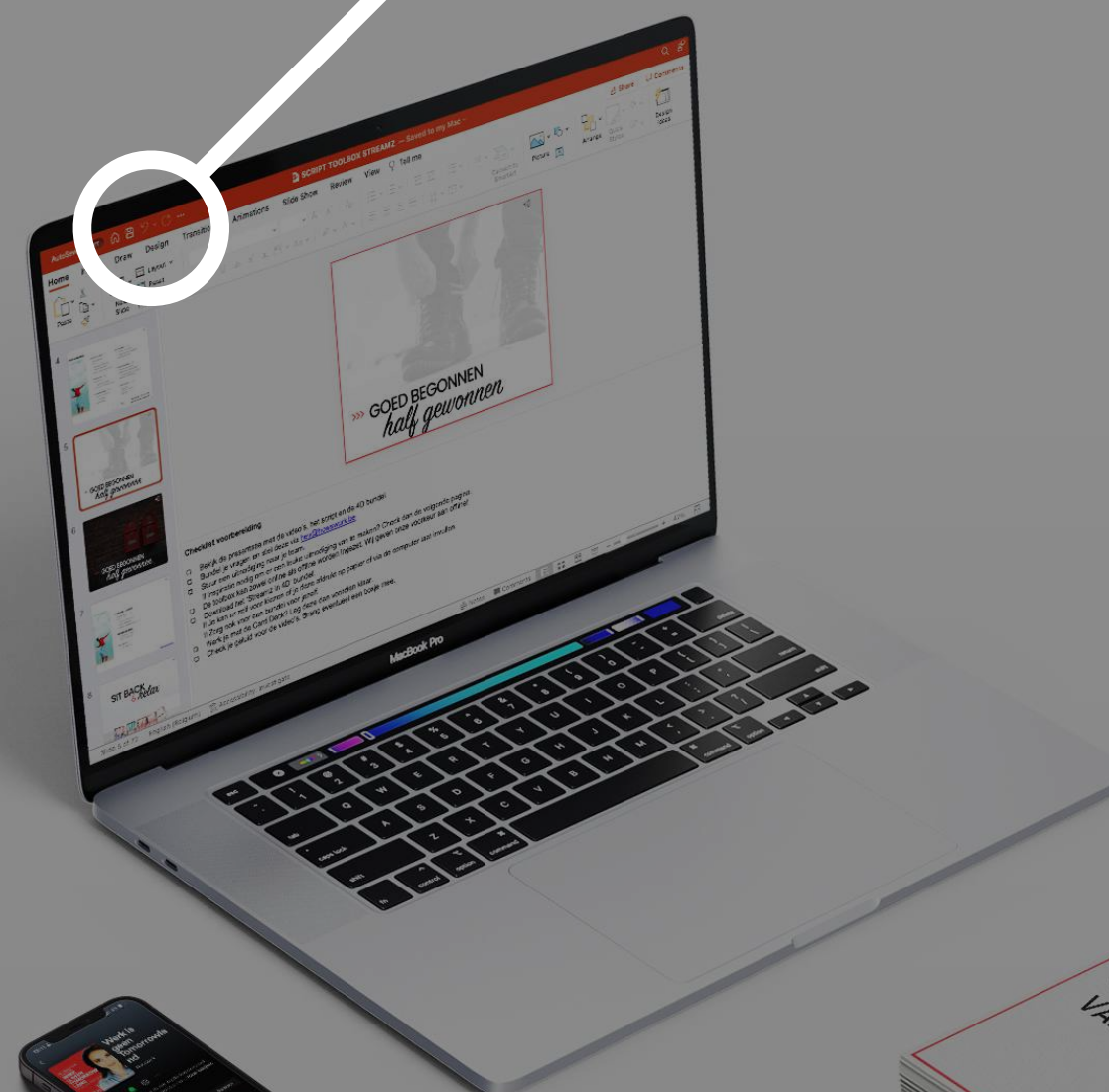


Win EEN TOOLBOX

<https://howswork.be/howswork-ld-proeverijen-2023/>



VIDEO'S



POWERPOINT
& LINE-OUT



PODCAST



4D BLAUWDRUK



CARD DECK

Klik! ↗

BEDANKT!

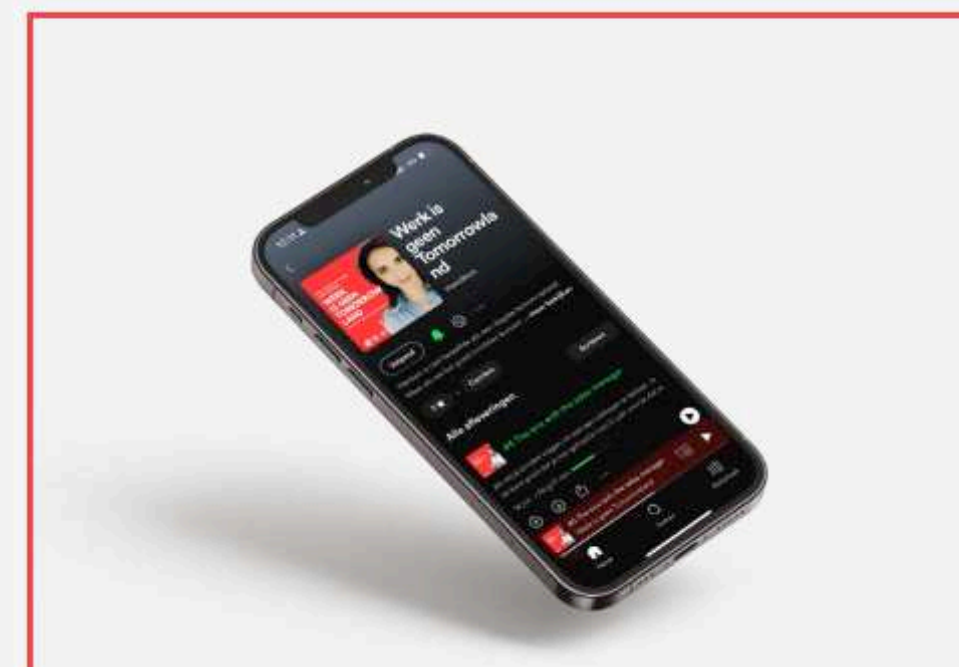
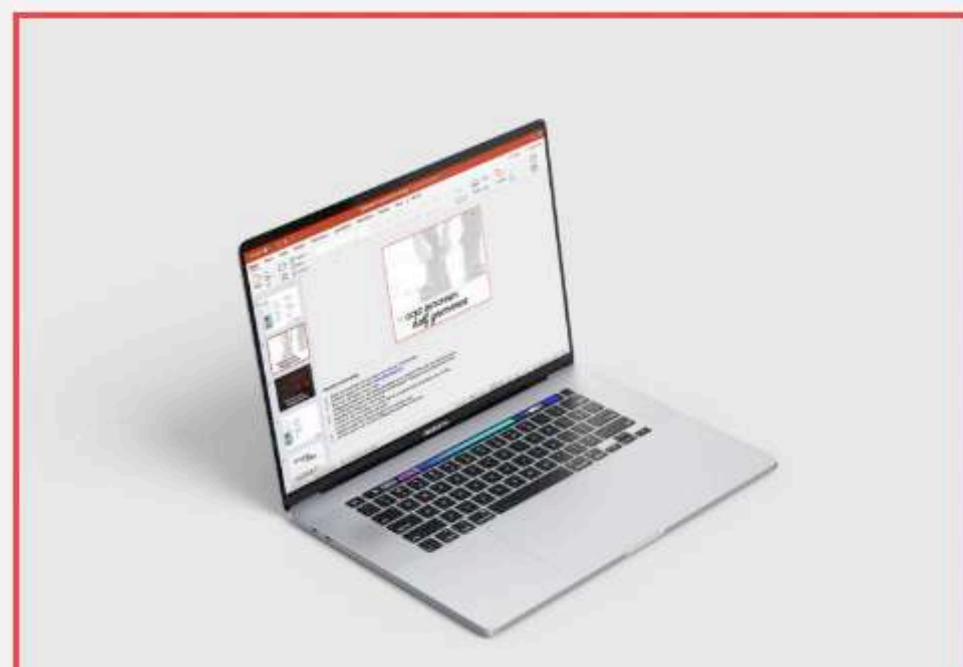
Fijn dat je erbij was!

Werk is geen Tomorrowland; dat weten we. Maar als we alles uit werk halen wat eruit te halen valt, kan het veel betekenen. Om jou hierbij te helpen, krijg je van ons de **hand-outs** van onze sessie, de **4D blauwdruk** om jouw 4 dimensies in kaart te brengen en de **Podcast 'Werk is geen Tomorrowland'**.

Heb jij nog vragen, opmerkingen of feedback over de sessie? Geef ons dan zeker een seintje!

[CONTACT](#)

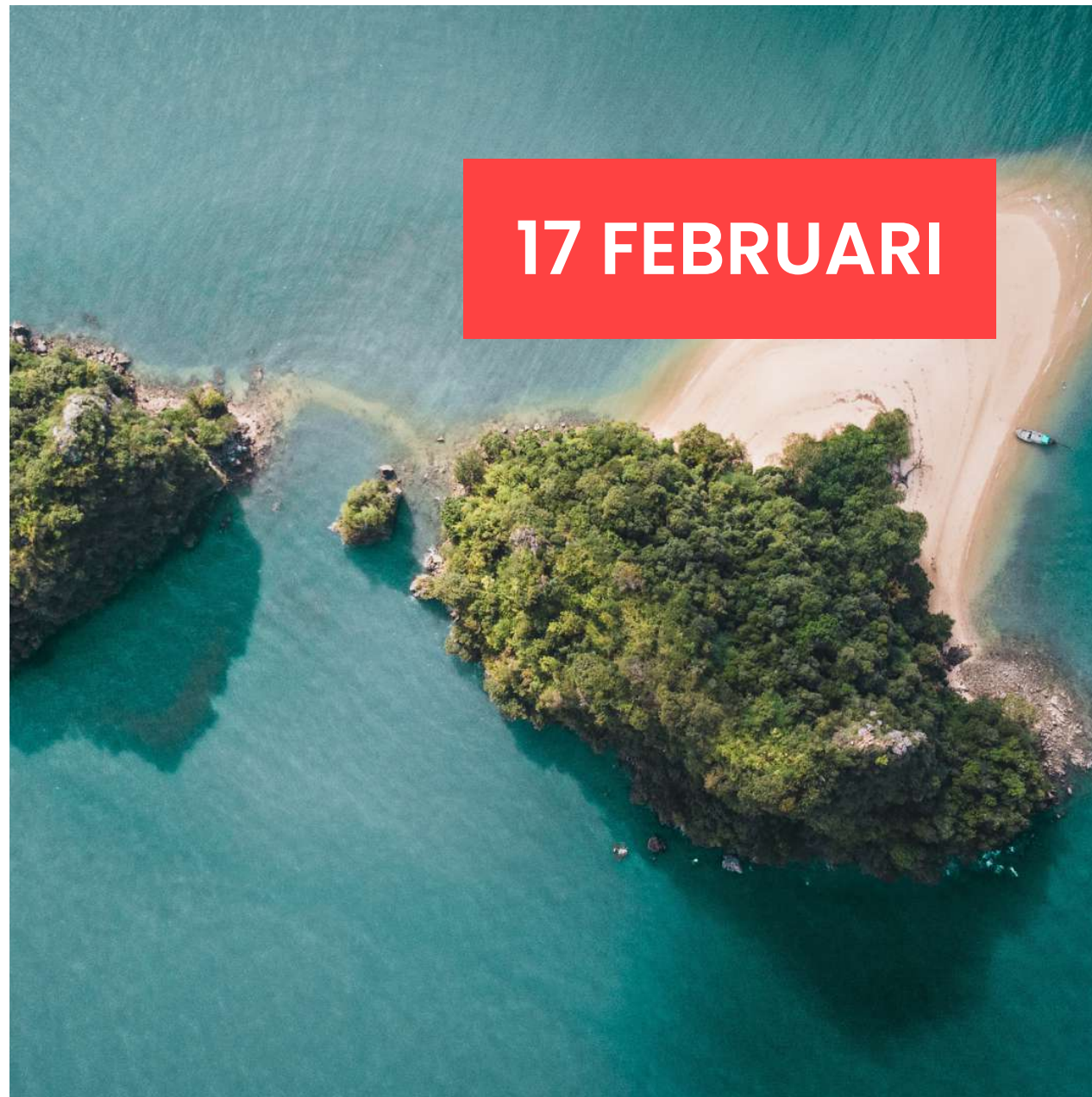
GIVE-AWAY



ONZE EVENTS



Klik →



LEADING IN A DIGITAL AGE
EXPEDITIE ROBINSON



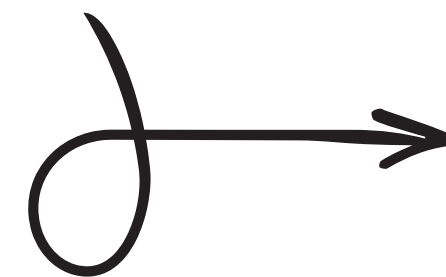
LIFELONG LEARNING
BOOST YOUR BRAIN



UNPLUG TO RE-CONNECT
BEYOND THE DETOX

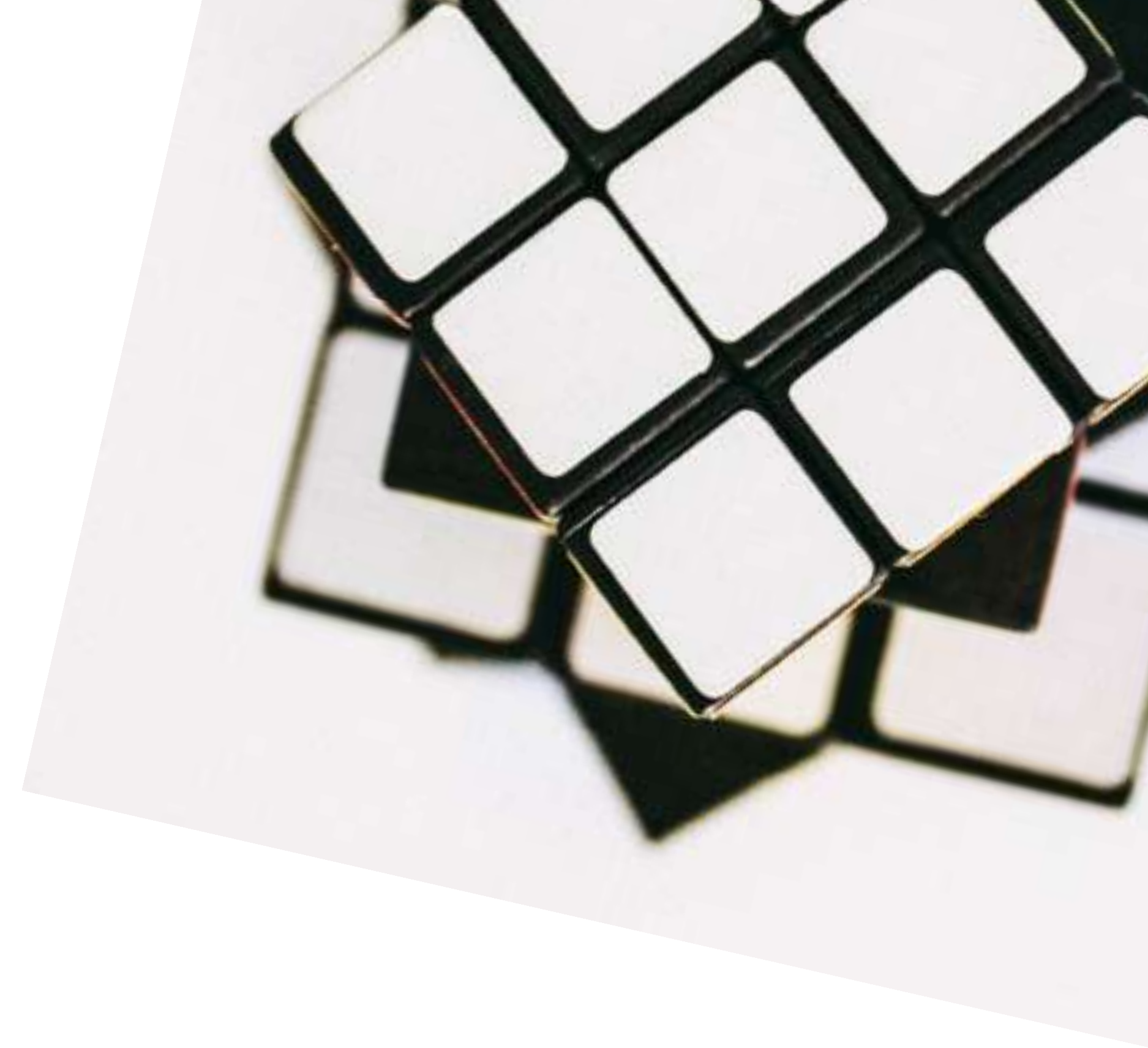
BE DA NK T!

Wil jij aan de slag met één van onze topics?
Geef ons een seintje!



E-mail
Telefoon
Website

katelijn@howswork.be
0474 29 11 12
www.howswork.be

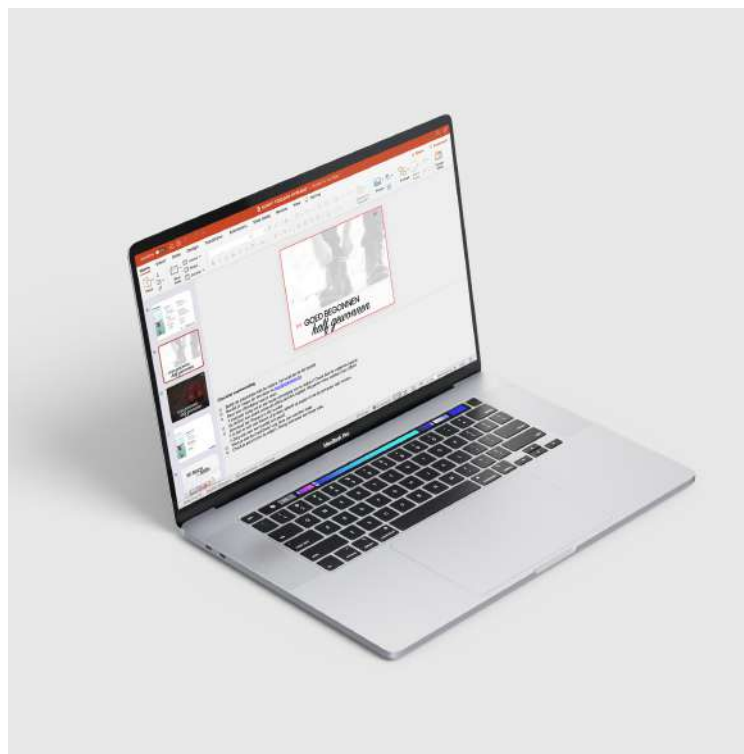




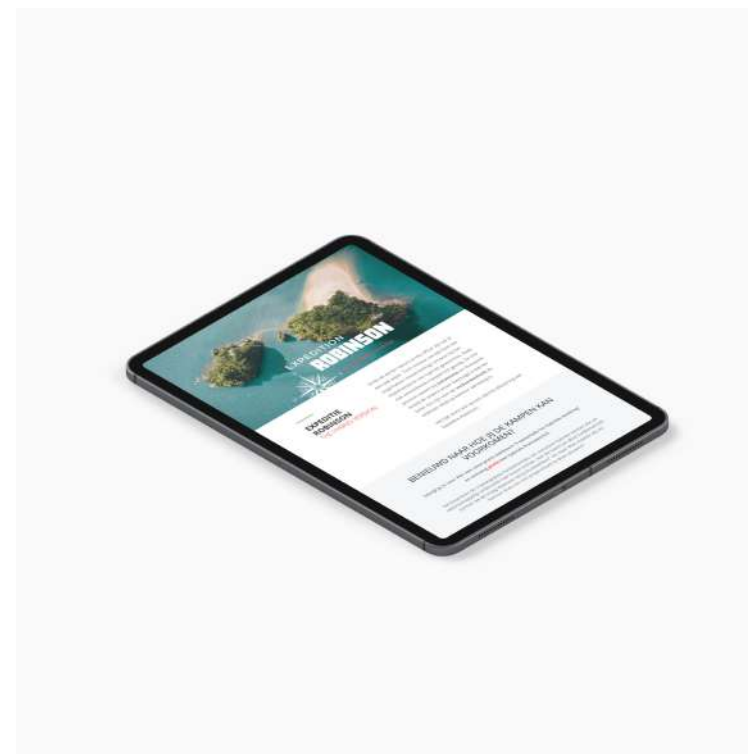
STAY TUNED

Met onze wortels in de wetenschap en ons hoofd in de praktijk voorzien wij 3 ingangen tot goed & gelukkig werk; wellbeing, lifelong learning en hybrid working. Omdat er toch wel wat bullsh*t (pardon our French) circuleert rond deze thema's **verspreiden wij onze kennis gratis** op verschillende manieren. We scheiden voor jou het pseudo-wetenschappelijke kaf van het wetenschappelijke koren en komen met handvaten die in de praktijk werken.

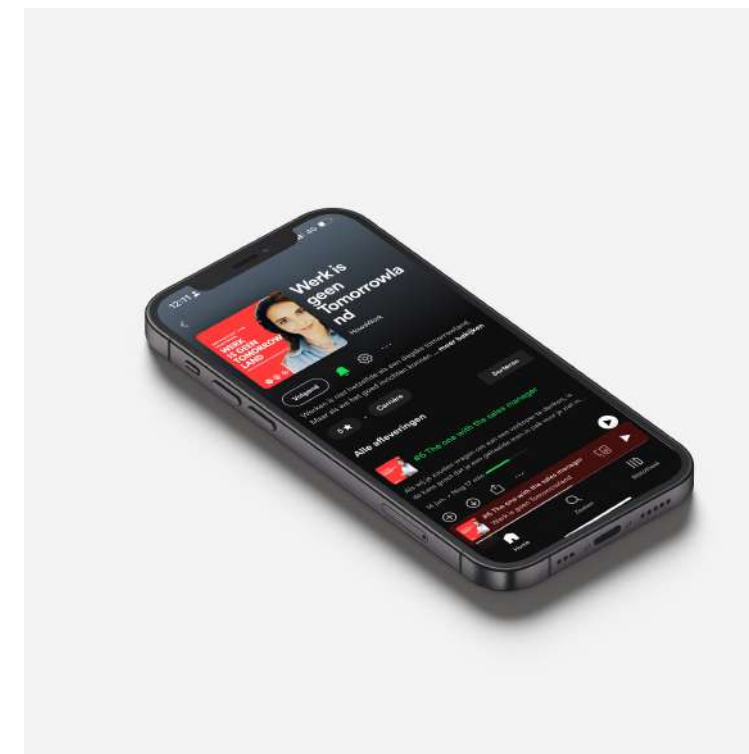
ONZE ONLINE EVENTS



ONZE NIEUWSBRIEF



ONZE PODCAST



ONS BOEK



Klik!





01 KEYNOTE

WORK VERSUS TOMORROWLAND

Bouw aan
jouw welzijn



alle medewerkers

02 OPLEIDING

FUEL PERFORMANCE BY WELLBEING

Versterk jouw veerkracht
met 4 hefboomen

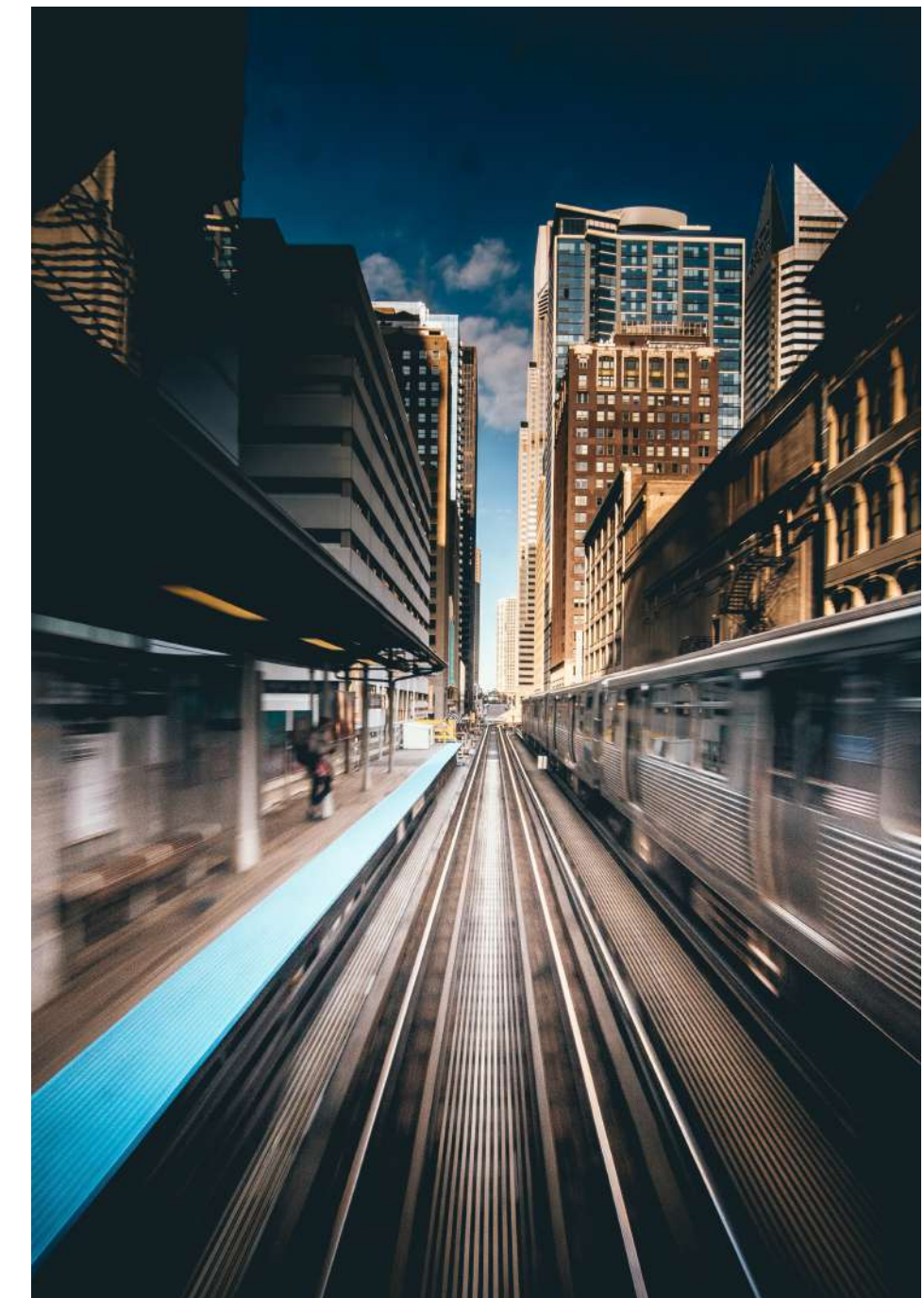


alle medewerkers

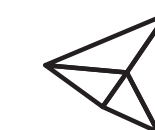
03 OPLEIDING

SUSTAINABLE LEADERSHIP

Sturen op resultaat met oog
op welzijn

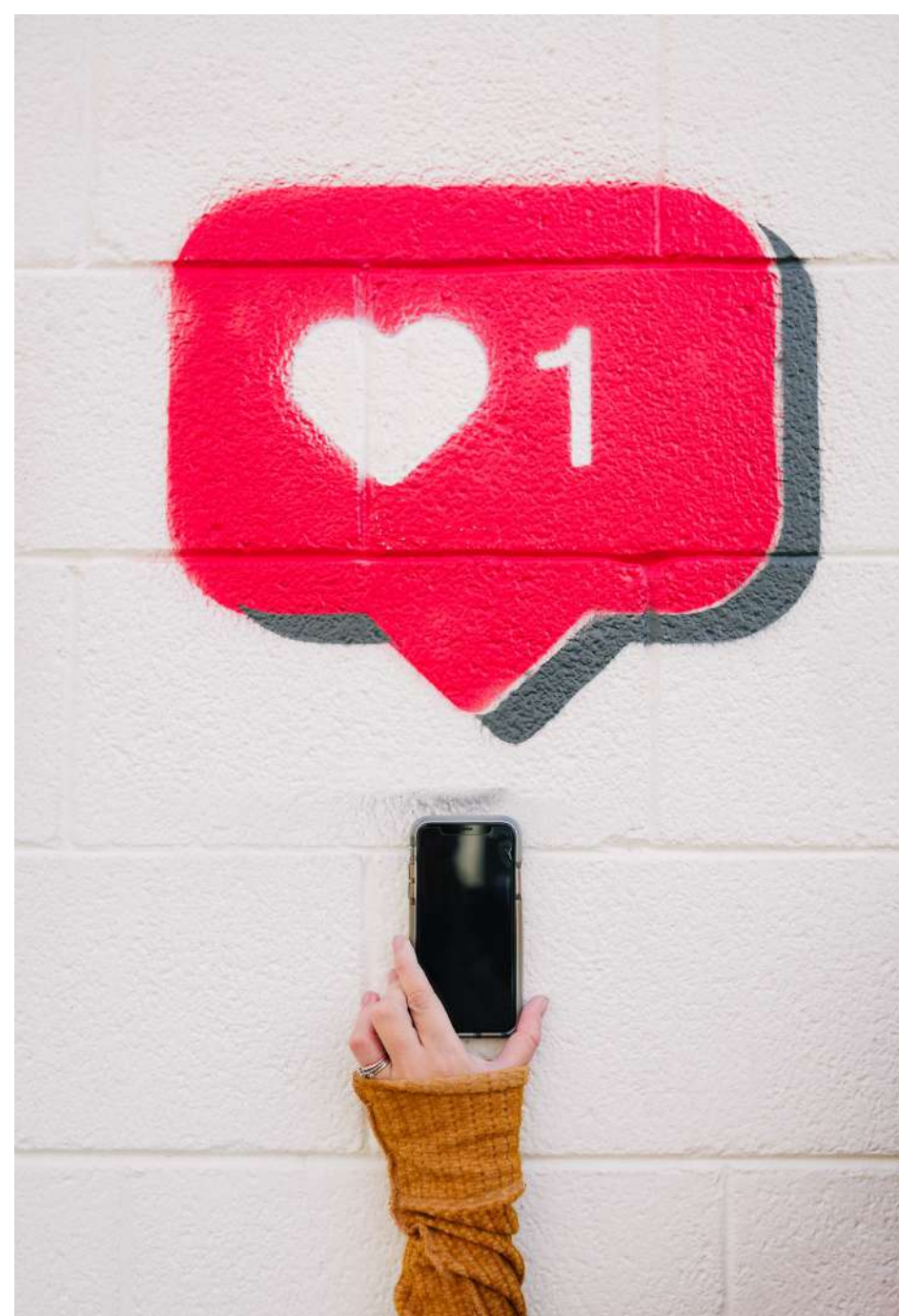


leidinggevenden



01 KEYNOTE DE-CONNECT YOUR BRAIN

Voorbij de
digitale detox



alle medewerkers

02 OPLEIDING UNPLUG TO RE-CONNECT

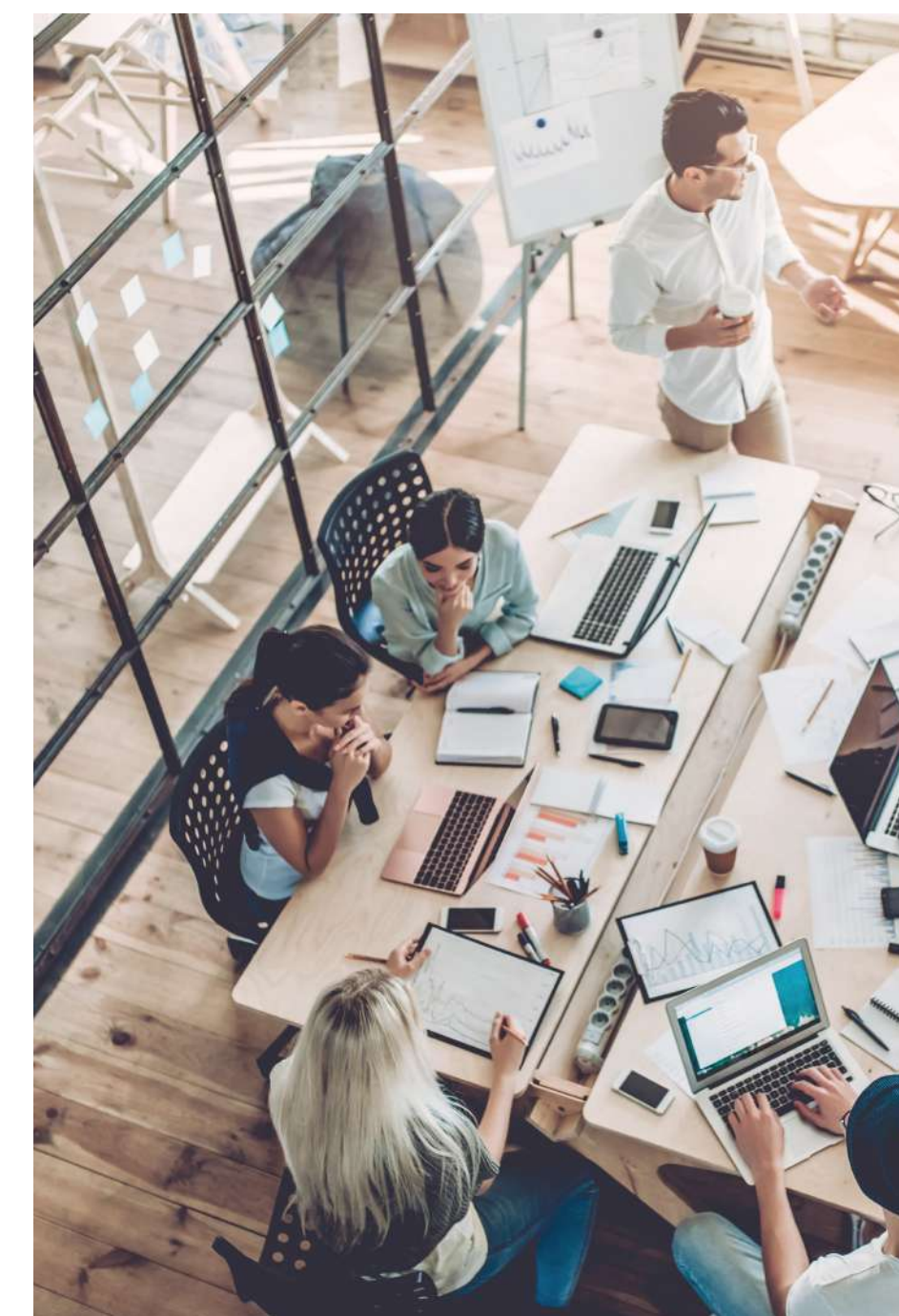
Ontkoppelen voor meer productiviteit,
focus en werkplezier



alle medewerkers

03 OPLEIDING LEADING IN A DIGITAL AGE

Versterk jouw leadership skills
in digitale tijden



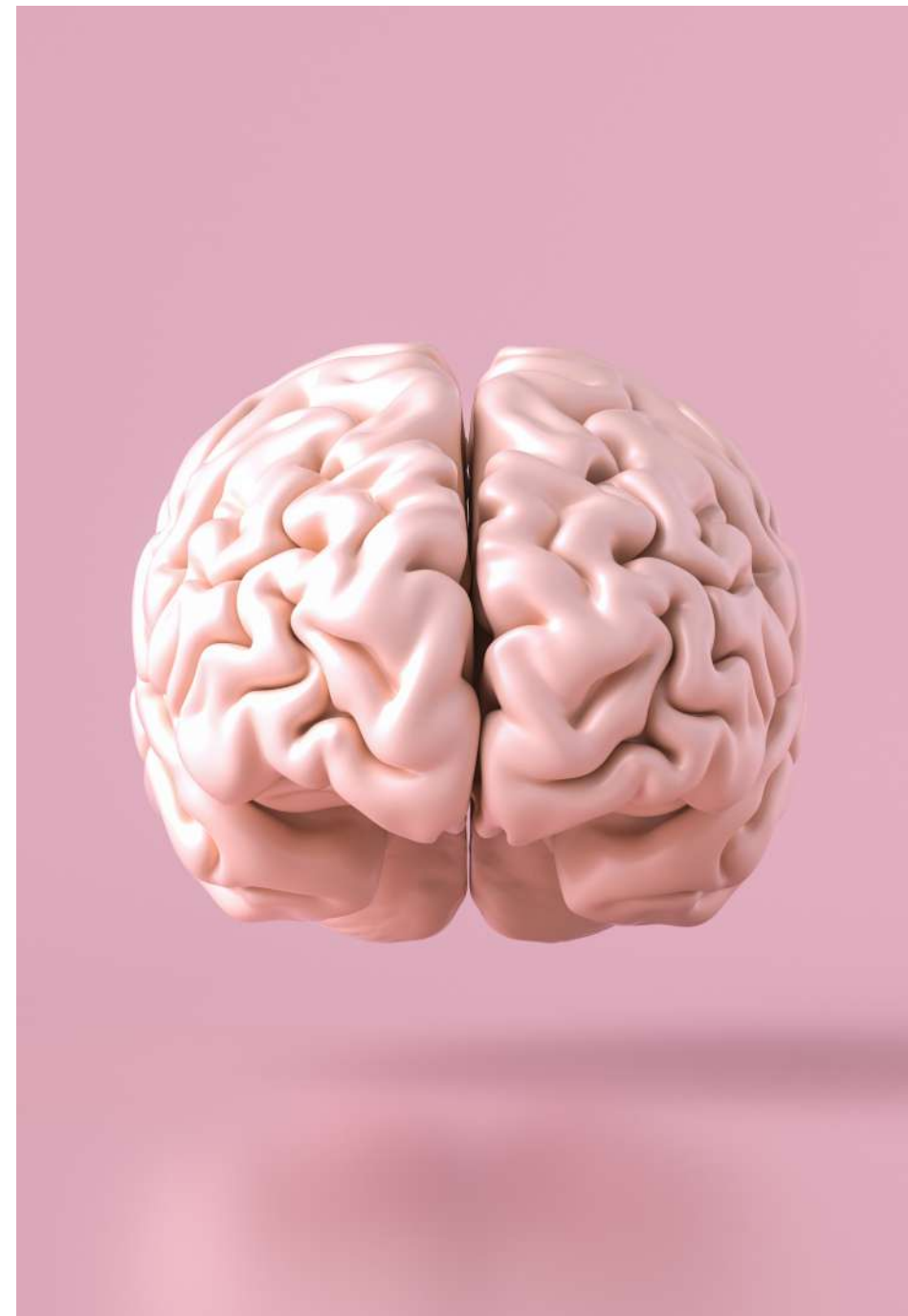
leidinggevenden



01 KEYNOTE

CONNECT IN A DIGITAL AGE

Gebruik de kracht van je 'social brain'
in een hybride context

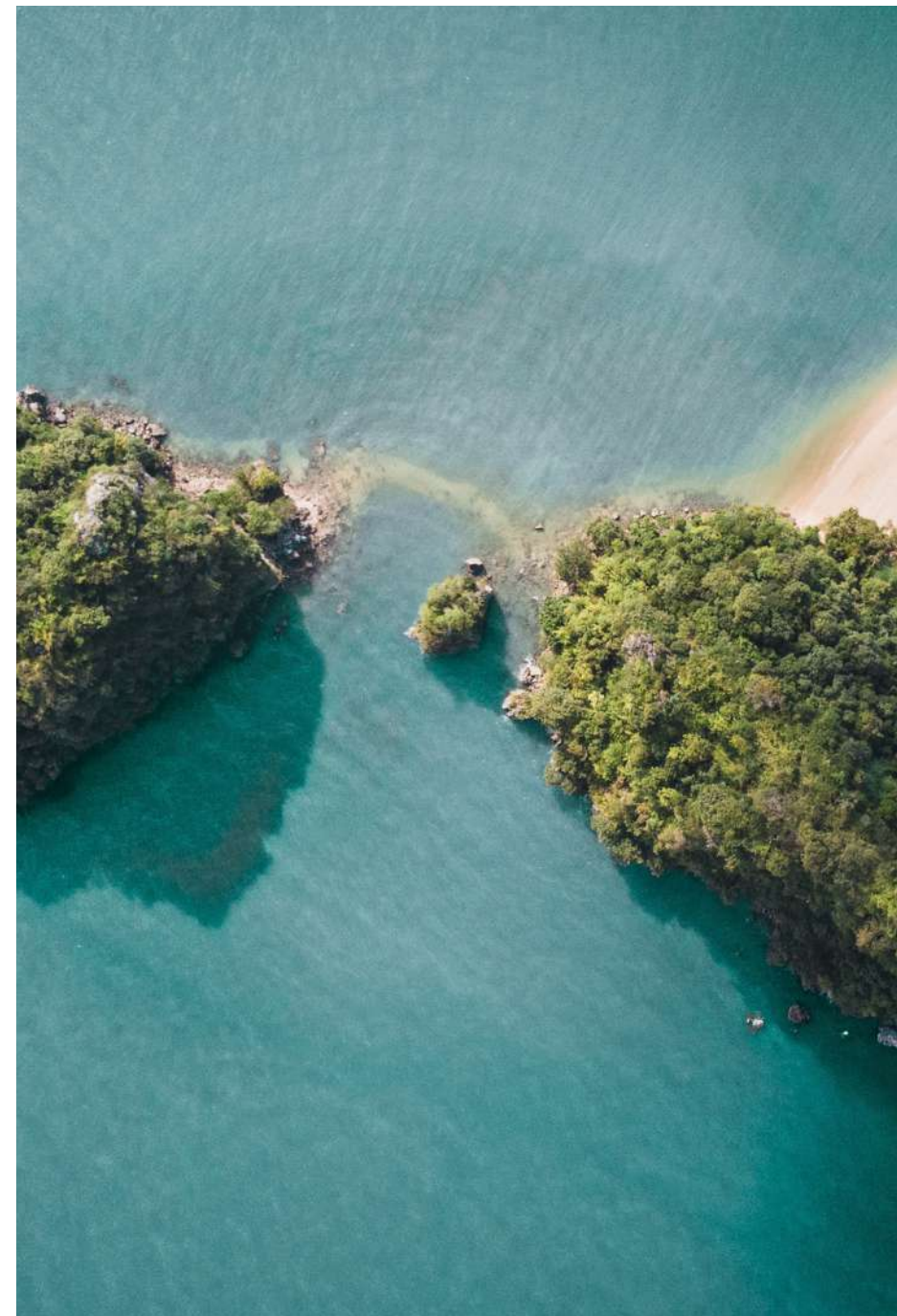


alle medewerkers

02 OPLEIDING

EXPEDITIE ROBINSON

Empowerment in de balans tussen
autonomie en verbondenheid



alle medewerkers

03 OPLEIDING

LEADING IN A DIGITAL AGE

Versterk jouw leadership skills
in digitale tijden



leidinggevers



01 KEYNOTE BOOST YOUR BRAIN

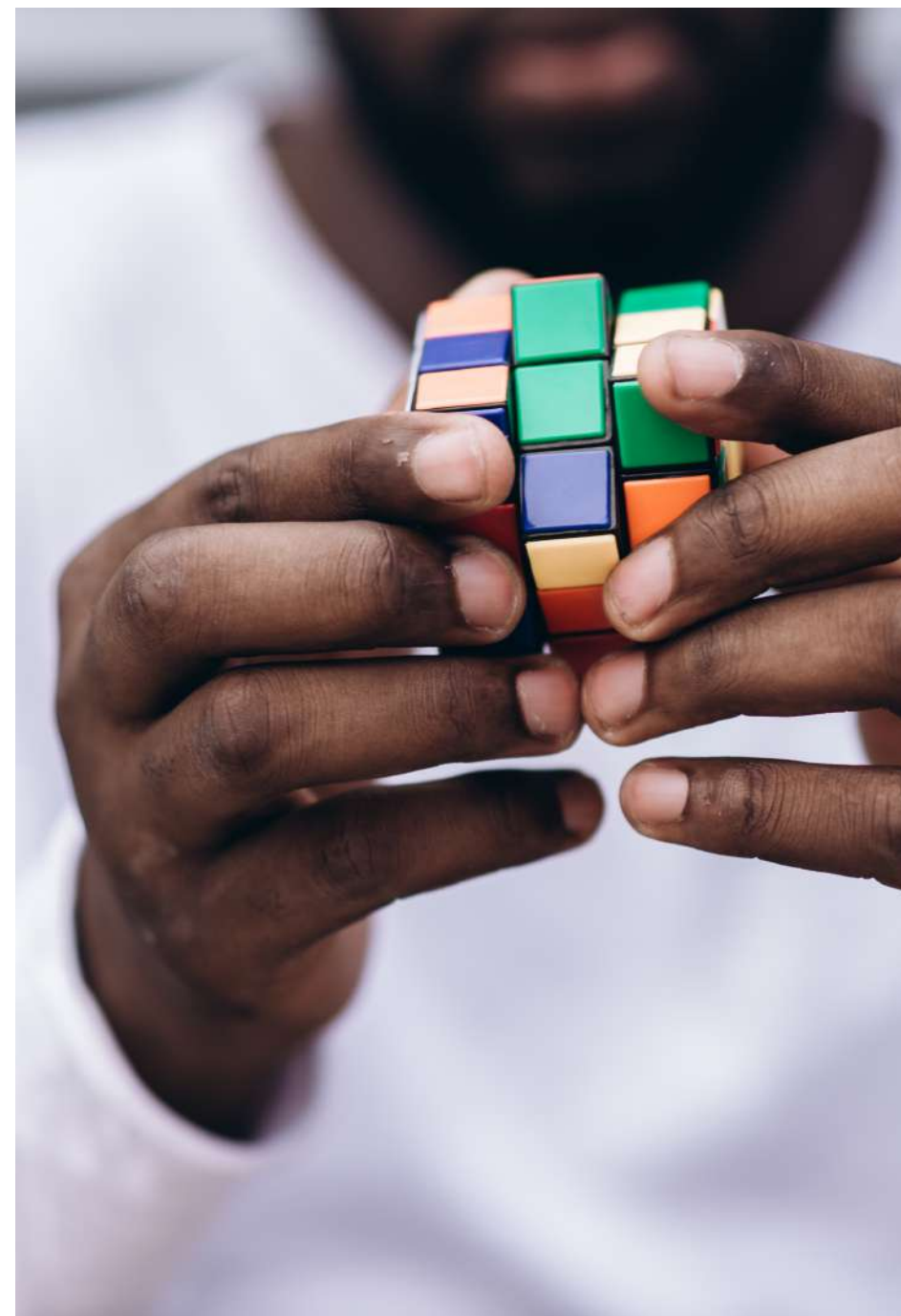
Geef jouw autonomie
een boost



alle medewerkers

02 OPLEIDING LEARNING AGILITY

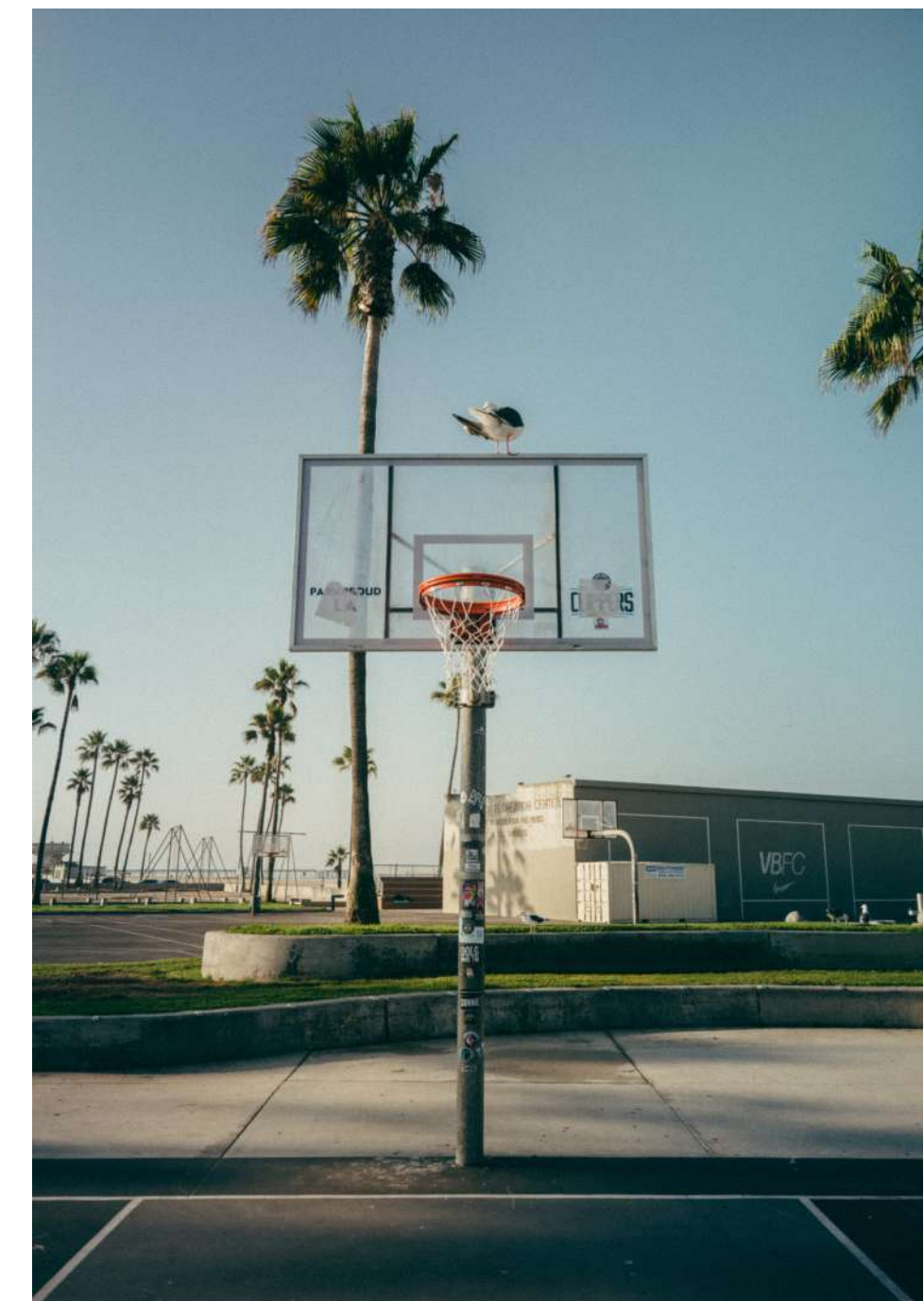
Versterk jouw probleemoplossend
vermogen



alle medewerkers

03 OPLEIDING MOTIVATIONAL LEADERSHIP

Empower het talent
in jouw team



leidinggevend