



**It's time.
Re-imagine the way
you deliver wellbeing
at work**

#welzijnwerkt

Elke Struys & Eline Grouwels



HAPPY HORIZON

The journey to workplace wellbeing



umital





WELZIJN OP HET WERK

WHAT'S IN A NAME?



Purpose

Het gevoel dat je een verschil maakt, dat jij en jouw team een belangrijk werk kunnen doen

Passion

Jouw talenten kunnen inzetten en voldoende uitdaging krijgen. Het gevoel van voldoening en energie

People

Samen met anderen kunnen zijn, jezelf kunnen zijn en waardering krijgen. Tijd en aandacht voor elkaar.

Positivity

Werken in een goede sfeer. Veiligheid en vertrouwen op de werkvloer. Mogelijkheden zoeken in onzekere of moeilijke omstandigheden.

Progress

Vooruitgang boeken in zinvol werk, autonomie en verantwoordelijkheid. Maar ook continue verbetering en zelfontwikkeling



HAPPY HORIZON BUSINESS GAME

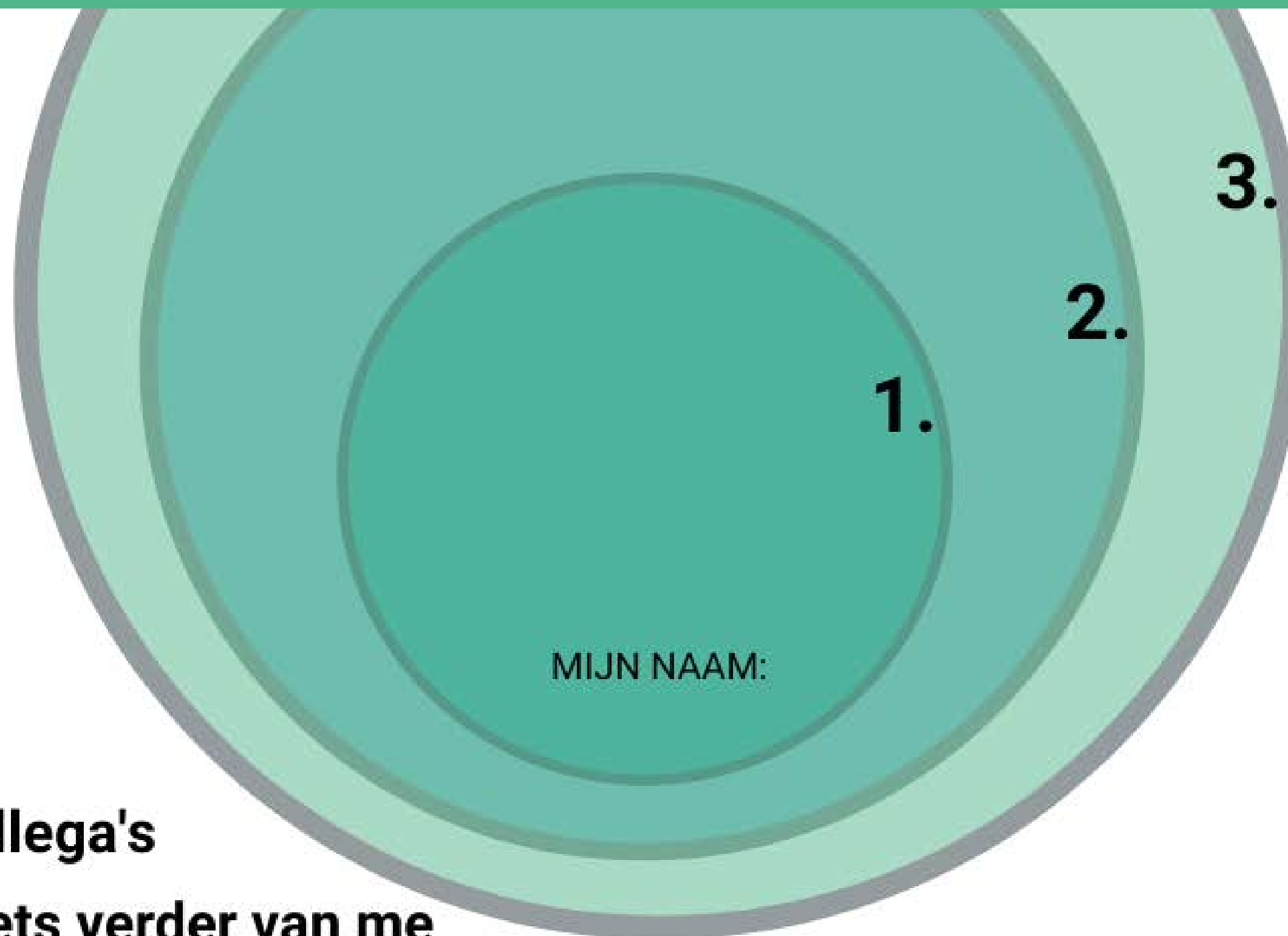
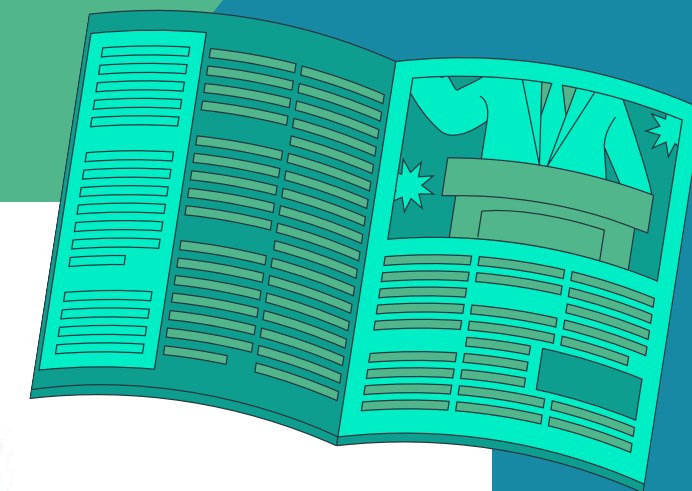
De "P" van People

**Breng jouw informeel netwerk in kaart:
Jouw "energie" netwerk**

Onze interacties met collega's kunnen op verschillende manieren de energie en het enthousiasme op het werk beïnvloeden.

Interacties met sommige mensen kunnen je een uitgeput gevoel geven; anderen kunnen je enthousiast maken over de mogelijkheden.





- 1. Mijn naaste collega's**
- 2. Mijn collega's iets verder van me**
- 3. Mijn collega's in de periferie**

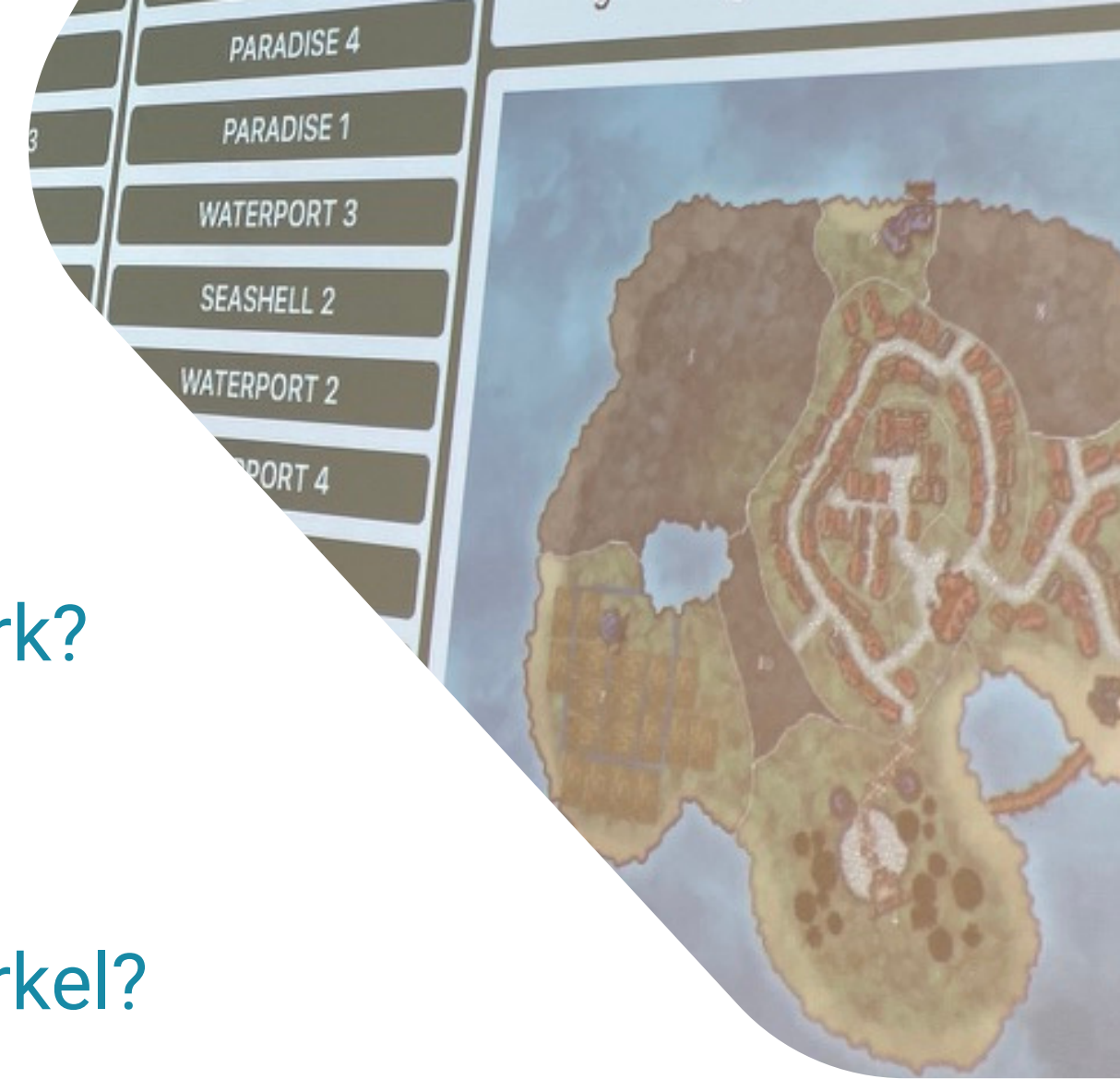


Stap 1: De kwantiteit van jouw interacties op het werk	Wie zijn jouw meest nabije collega's? Je hebt dagelijks/meerdere keren per week contact. Noteer hun namen in de eerste cirkel	Wie staat iets verder af van jouw dagelijkse praktijk? Je hebt 1x /maand contact. Noteer hun namen in de tweede cirkel	Welke collega's bevinden zich in de periferie: Je hebt enkele keren per jaar contact. Noteer hun namen in de derde cirkel
Stap 2: De kwaliteit van jouw interacties op het werk	Wie van deze collega's geeft jou energie? Teken een pijl van hen naar jou.	Wie van deze collega's geeft jou energie? Teken een pijl van hen naar jou.	Wie van deze collega's geeft jou energie? Teken een pijl van hen naar jou.



HAPPY HORIZON BUSINESS GAME

REFLECTIE



Zijn er veel/weinig collega's in jouw nabije netwerk?

Wie geeft jou energie? Aan wie geef jij energie?

Zijn dat mensen uit de eerste, tweede of derde cirkel?

Zou je iets aan de frequentie of kwaliteit van deze contacten willen veranderen?

Welke link zie je met het aantal contacten/de kwaliteit van contacten in jouw informeel netwerk en eigen welzijn op het werk?



HAPPY HORIZON BUSINESS GAME

PRAKTISCH

- in groep met 8-12 deelnemers
- gefaciliteerd door een ervaren spelbegeleider
- gespeeld in de voormiddag met aansluitend in de namiddag reflectie naar eigen werkcontext en bespreken van acties
- op een locatie naar keuze
- Nederlands (Engels & Frans op vraag)





Ontdek meer tijdens

Lunch & Learn WEBINARS

Gratis registratie
via QR-code



telkens van 12u30 tot 13u00

Thema People: 14/02/2023
Thema Progress: 02/03/2023
Thema Positivity: 09/03/2023
Thema Passion: 17/03/2023
Thema Purpose: 23/03/2023

Onderaan de landingspagina kan je de
inschrijvingslink per webinar terug
vinden.





Laten we verder kennis maken

Elke Struys

+32499540301

elke@umital.com

Eline Grouwels

+32494718510

eline@umital.com

www.umital.com

