

# CIJ FERS & ZO.

DIT  
MOET  
EN WIL  
JE  
WETEN

**25%** van de Nederlanders heeft één of meer dagen per week een **slechte dag** op zijn werk.

**De 3 grootste ergernissen zijn:**  
klagende collega's, werkdruk en gebrek aan waardering.

40% bewust gedrag, 10% omstandigheden en 50% aanleg beïnvloedt jouw **werkgeluk**.

**3 complimenten** zijn nodig om 1 negatieve ervaring of opmerking weg te poetsen.

**K.I.K.** (kijk in kansen) in plaats van **D.I.P.** (denk in problemen).

**Gelukkig werken is tweerichtingsverkeer:**  
medewerker <-> organisatie.  
Het is beter voor jou én de organisatie.

*Als je gelukkig bent op je werk, levert dat gemiddeld...*

**22% hogere klanttevredenheid**

**47% effectiever werken**

**43% productiever werken**

**40% lagere verloopcijfers**

*...op.*

## 10 TIPS om je werkgeluk te vergroten

**#1** Zorg ervoor dat je zelf gelukkig bent in het werk... en laat dat zien.

**#2** Weet wie je collega's zijn en wat ze bezighoudt. Neem elke dag 5 minuten om een praatje te maken met één van je collega's over zaken buiten het werk.

**#3** Neem gelukkige mensen aan (hire for attitude, train for skills).

**#4** Focus op sterke punten van mensen.

**#5** Schrijf aan het einde van de dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent.

**#6** Benoem en vier je successen. Groot en klein!

**#7** Leer ook van je fouten.

**#8** Beweeg! Neem de trap, ijsbeer, stretch, organiseer een stand-up meeting en doe een interval tijdens de lunch.

**#9** Voorkom klagen. Geef elkaar feedback. Observeer, beschrijf het effect en geef een suggestie.

**#10** Wees overvloedig in het geven van complimenten en waardering!