



# VAN WERKDruk NAAR WERKGELUK

in 30 minuten

[www.potentialactivation.nl](http://www.potentialactivation.nl)

# WELKOM

Gefeliciteerd met het zetten van de eerste stap naar meer werkgeluk! Of je nu worstelt met stress, vermoeidheid of simpelweg het gevoel hebt dat je meer uit je werkweek wilt halen, dit eBook helpt je op weg. In slechts 30 minuten ontdek je hoe je van werkdruk naar werkgeluk kunt schakelen met praktische tips en tools die direct toepasbaar zijn. Je merkt meteen resultaat.

Neem even de tijd voor deze training en ga er echt mee aan de slag. Hoe meer jij openstaat voor wat wij jou geven, hoe meer je zult merken dat je met meer plezier aan het werk bent. Van werkdruk naar werkgeluk is geen mythe, het is een way of life. Ga aan de slag met de oefeningen, doe ze echt en integreer ze in je werkdag. Deze habits helpen je om op een andere manier in je werk en je leven te staan.

In 30 minuten van werkdruk naar werkgeluk is maar het begin. We laten je proeven van wat er mogelijk wordt als jij jouw welzijn en werkplezier op nummer 1 zet. Er is nog veel meer dat we met je willen delen als je dat wilt. We hebben hier een hele training van gemaakt waarin je een dag lang meenemen in de ins en outs van het beste uit je werkdag halen en met meer plezier werken. Dat gaat te ver voor deze eerste stap. Dus als dit smaakt naar meer, dan hebben we dat voor je. Er is altijd een next level.



# POTENTIAL ACTIVATION

## Even voorstellen

Wij geloven in de onbegrensde mogelijkheden van ieder individu en elke organisatie.  
Wij geloven in jou!

Potential Activation is opgericht met als doel het ontgrendelen van het aanwezige potentieel in ieder individu, elke leidinggevende & iedere organisatie. We maken de weg vrij voor ongekende prestaties en groei bij iedereen.

Onze missie is het activeren van dit potentieel, zowel op persoonlijk als op professioneel vlak. Wij hebben een frisse kijk op positieve verandering, persoonlijke transformatie, organisatieverbetering en succes. Onze praktische insteek onderscheidt ons van veel andere adviseurs en coaches. We gebruiken niet alleen onze theoretische kennis, maar juist ook onze ervaring als mens en leider om jou verder te helpen op je pad.

De coaches en trainers van Potential Activation staan klaar om je te ondersteunen bij elke stap in het groei- en ontwikkelingsproces van jou en je medewerkers. Zij zijn de drijvende kracht achter onze programma's.

Bij Potential Activation werken we uitsluitend met **hooggekwalificeerde, ervaren coaches**. Iedere coach brengt een unieke mix met zich mee van ervaring, expertise en passie. Onze coaches zijn meer dan alleen deskundigen op hun vakgebied. Zij zijn ook empathische begeleiders, die zich vol passie inzetten voor persoonlijke en professionele groei.

Onze coaching programma's hebben ieder een eigen, unieke opzet. Toch hebben ze een gemeenschappelijke deler: je krijgt diepgaande inzichten en leert nieuwe, praktische vaardigheden. Daarmee leg je een belangrijke basis voor groei op persoonlijk en zakelijk vlak.



# POTENTIAL ACTIVATION

## Onze Diensten

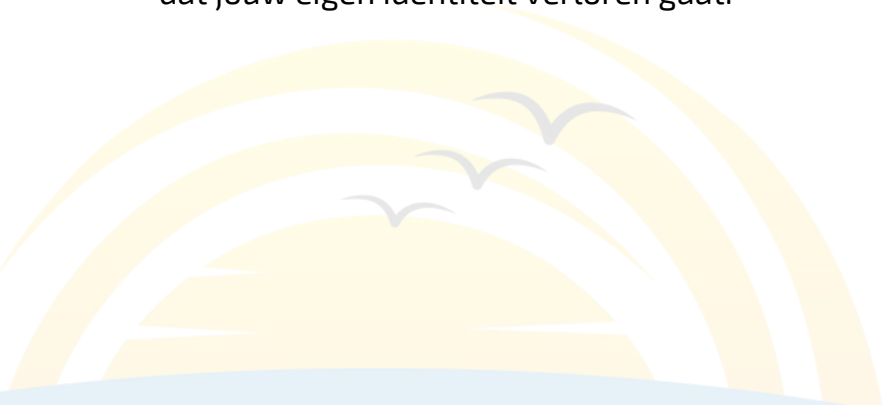
Wij begrijpen dat groei een reis is. Daarom bieden we een breed scala aan diensten, waaronder individuele – en vrouwen coaching, Leiderschapstraining, Persoonlijk Leiderschapstraining, NLP-trainingen en vitaliteitscoaching. Elke dienst is ontworpen om diepgaande inzichten en praktische vaardigheden te bieden, cruciaal voor zowel persoonlijke verbetering als professionele efficiëntie.



## Onze aanpak

Onze werkwijze is gebaseerd op partnership, innovatie en impact. Of je nu je leiderschapskwaliteiten wilt versterken, diversiteit en inclusie wilt bevorderen, of de werkprocessen binnen je organisatie wilt optimaliseren: je kunt bij ons terecht.

Wij bieden geavanceerde testen en scans, in combinatie met persoonlijke coaching en strategische advisering. Wij hebben de expertise in huis om jou, je medewerkers en je organisatie naar een hoger niveau te tillen. En, heel belangrijk: dat doen wij zonder dat jouw eigen identiteit verloren gaat.



# JOUW WERKGELUK TRAINER

## Pascale-Renée Cohen

Pascale-Renée (PR) zet je als geen ander in beweging en kijkt dwars door je heen. Ze helpt je je leven te veranderen op een manier die jou helpt voorbij je trauma's, tegenslagen en belemmerende overtuigingen en die je de vrijheid geeft om te gaan staan voor wie jij bent en wat je graag doet. Zodat je meer rust in je hoofd krijgt, de juiste keuzes durft te maken, meer energie hebt en met een twinkeling in je ogen de wereld in kijkt. Met als resultaat meer geluk, plezier en succes zowel zakelijk als privé. Dat doet ze waar nodig met een schop onder je kont, maar altijd liefdevol en met humor.



Haar leven staat in het teken van mensen helpen om het beste uit zichzelf te halen, hun mooiste leven te leven en bij te dragen aan het geluk van anderen. Ze geeft je een andere kijk op je leven en helpt je om de de juiste keuzes te maken. Keuzes die jou verder helpen en een positieve boost geven. Ze weet als geen ander hoe het is als het leven tegen je lijkt te zijn. Ze overwon kanker en ontdekte zo hoe waardevol het leven is, zette haar leven weer op de rit na een scheiding en kwam thuis bij zichzelf toen ze tijdelijk dakloos werd tijdens de pandemie.

Haar motto: Er is geen generale repetitie. Life is now, wake up and live!



## Wist je dat...

- Gelukkige medewerkers 12% productiever zijn?
- Werkgeluk stress kan verminderen en je mentale gezondheid kan verbeteren?
- Het een positieve invloed heeft op je persoonlijke relaties?

## Waarom werkgeluk belangrijk is

Werkgeluk is meer dan een buzzword. Het is de sleutel tot betere prestaties, meer energie en een betere balans tussen werk en privé. Gelukkige medewerkers zijn niet alleen productiever, maar ook creatiever en beter in staat om met veranderingen om te gaan. Bovendien heeft jouw werkgeluk impact op de mensen om je heen: je collega's, je team en zelfs je gezin.

## Tijd: je kostbaarste bezit

Misschien sta je er niet bij stil, maar je brengt een groot gedeelte van je dag op je werk door. Die tijd kun je niet besteden aan andere dingen. Tijd is je kostbaarste bezit. Het is het enige bezit dat je niet kunt bijvullen of terugkopen. Elke minuut die je doorbrengt met iets wat je ongelukkig maakt, is tijd die je niet terugkrijgt. Stel jezelf de vraag: Als mijn tijd beperkt is – en dat is het – waarom zou ik het verspillen aan werk waar ik niet blij van word? Daarom is het belangrijk om werk te kiezen waar jij voldoening uithaalt en waar je blij van wordt.

Je weet nooit hoeveel tijd je krijgt in dit leven, en dat maakt het nog belangrijker om die tijd te gebruiken voor dingen die waarde toevoegen aan je leven. Maak keuzes die je energie geven en je vervullen, want werkgeluk begint bij het respecteren van je eigen tijd en durven kiezen voor werk dat je energie geeft.

## De 3 sleutels tot werkgeluk

Om werkdruk te verminderen en werkgeluk te vergroten, richten we ons op drie belangrijke sleutels:

1. **Betekenis:** Vind jouw 'waarom' en maak impact.
2. **Energie:** Focus op wat je blij maakt en energie geeft.
3. **Balans:** Combineer professioneel succes met persoonlijke voldoening.

Laten we deze sleutels verder verkennen.



# SLEUTEL 1: BETEKENIS

## Waarom doe ik het werk dat ik doe? Wat is mijn bijdrage aan het grotere geheel?

Werk wordt pas echt waardevol wanneer je het gevoel hebt dat je een verschil maakt. Het vinden van betekenis in je werk begint met het stellen van de juiste vragen. Neem even de tijd om stil te staan bij wat jou drijft en wat jouw werk voor jou betekent.

## Waarom is betekenis belangrijk?

Betekenis in je werk geeft richting en motivatie. Het zorgt ervoor dat je elke dag met een doel voor ogen begint. Zonder betekenis kan werk al snel voelen als een verplichting in plaats van een kans om waarde toe te voegen, zowel voor jezelf als voor anderen. Door je persoonlijke 'waarom' te ontdekken, kun je zelfs de meest alledaagse taken koppelen aan een groter doel.

### Oefening: Vind jouw Waarom

#### 1. Reflecteer op je drijfveren:

- Wat motiveert jou in je werk?
- Zijn het de mensen die je helpt, de problemen die je oplost, of de creativiteit die je kwijt kunt?
- Schrijf deze motivaties op.

#### 2. Identificeer betekenisvolle taken:

- Maak een lijst van taken die jou energie geven en waarbij je voelt dat je een verschil maakt.
- Welke van deze taken kun je vaker of beter uitvoeren?

#### 3. Koppel betekenis aan minder inspirerende taken:

- Zijn er aspecten van je werk die weinig waardevol lijken? Zoek manieren om deze taken te verbinden met een groter doel. Bijvoorbeeld: "Dit administratieve werk helpt mij om een helderder overzicht te krijgen, zodat ik mijn klanten beter kan adviseren."



# SLEUTEL 1: BETEKENIS

## Tip:

Vraag jezelf regelmatig af hoe jouw werk bijdraagt aan het grotere geheel. Zelfs kleine acties kunnen een grote impact hebben, zoals het ondersteunen van een collega, het verbeteren van een proces, of het leveren van een dienst die iemand's leven makkelijker maakt.

## Het Effect van Betekenis

Wanneer je betekenis ervaart in je werk, merk je dat:

- Je meer betrokken bent bij wat je doet.
- Je makkelijker uitdagingen aangaat.
- Je veerkracht toeneemt bij tegenslagen.

## Praktische Stap:

Plan elke week een moment om te reflecteren op je werk. Wat ging goed? Wat gaf je voldoening? En hoe kun je hier meer van doen? Door regelmatig stil te staan bij deze vragen, versterk je het gevoel van betekenis in je werk.





## SLEUTEL 2: ENERGIE

### Hoe kun je je werkdag zo inrichten dat je meer energie hebt en minder stress ervaart?

Werkdruk ontstaat vaak wanneer je meer energie verbruikt dan je kunt aanvullen. Daarom is het essentieel om te weten wat je energie geeft en wat energie kost. Door bewust te werken aan jouw energiebalans, kun je niet alleen beter presteren, maar ook meer voldoening halen uit je werk.

### Waarom is energie belangrijk?

Energie is de brandstof voor je prestaties en je welzijn. Zonder voldoende energie wordt het moeilijk om geconcentreerd, gemotiveerd en productief te blijven. Door te focussen op energiegevers en het minimaliseren van energievreters, creëer je een positieve werkervaring.

### Oefening: Energieboosters en Energievreters

1. Maak twee lijsten:

- Taken of situaties die je energie geven.
- Taken of situaties die je energie kosten.

2. Analyseer je lijsten:

- Wat valt je op?
- Welke activiteiten kun je vaker doen?
- Welke kun je verminderen of delegeren?

3. Plan je dag slim:

- Begin je dag met een energiegevende taak om jezelf een positieve start te geven.



# SLEUTEL 2: ENERGIE

## Actieplan

- Plan meer tijd in voor je energieboosters. Kun je deze uitbreiden of vaker doen?
- Kijk of je energievreters kunt verminderen, delegeren of anders kunt aanpakken.

## Praktische Tips:

- Neem korte pauzes tijdens je werkdag om op te laden.
- Beweeg regelmatig; een korte wandeling kan wonderen doen voor je energie.
- Zorg voor een opgeruimde werkplek om mentale helderheid te behouden.

## Het Effect van Energie

Wanneer je bewuster omgaat met je energiebalans, zul je merken dat:

- Je productiever en creatiever bent.
- Je beter met stress kunt omgaan.

Je werkdag plezieriger en minder vermoeiend aanvoelt.

## Praktische Stap:

Neem een paar minuten aan het einde van je werkdag om te reflecteren: Welke activiteiten gaven je energie? Wat zou je anders willen doen morgen?



## SLEUTEL 3: BALANS

### Hoe creëer ik balans tussen werk en privé, en hoe zorg ik dat mijn werk niet al mijn energie opslokt?

In onze hectische wereld is balans vinden een uitdaging, maar het is essentieel voor werkgeluk. Balans betekent niet dat je alles perfect moet verdelen, maar dat je prioriteiten stelt en bewust kiest hoe je je tijd en energie besteedt.

### Waarom is balans belangrijk?

Balans zorgt voor:

- **Minder stress:** Wanneer je duidelijkheid hebt over wat belangrijk is, voelt je werk minder overweldigend.
- **Meer voldoening:** Je kunt genieten van je successen zonder schuldgevoel over wat je nog niet hebt gedaan.
- **Duurzame prestaties:** Door goed voor jezelf te zorgen, blijf je op lange termijn gemotiveerd en productief.

### Oefening: Jouw Balans-Check

1. **Maak een energiedagboek:** Noteer gedurende een week welke activiteiten je energie geven en welke je energie kosten. Dit geeft inzicht in waar je aanpassingen kunt maken.
2. **Stel prioriteiten:** Gebruik de inzichten uit je energiedagboek om te bepalen welke taken echt belangrijk zijn. Durf nee te zeggen tegen zaken die niet bijdragen aan je doelen.
3. **Plan herstelmomenten:** Zorg dat je gedurende je werkdag regelmatig pauzes neemt om op te laden. Dit kan variëren van een korte wandeling tot een moment van mindfulness.



## SLEUTEL 3: BALANS

### De 80/20-regel:

Kijk naar je takenlijst en vraag jezelf af: Welke 20% van mijn inspanningen levert 80% van mijn resultaten op? Richt je op deze taken en doe dan de rest. Zo heb je het gevoel dat je grote stappen maakt en dat geeft voldoening en motivatie.

### Tips voor een betere werk-privébalans:

- **Communiceer je grenzen:** Geef duidelijk aan wanneer je beschikbaar bent voor werk en wanneer niet. Hou je ook aan de afspraken die je met jezelf maakt.
- **Creëer routines:** Een vaste ochtend- of avondroutine kan helpen om de overgang tussen werk en privé soepeler te maken. Kijk wat voor jou werkt.
- **Zorg voor jezelf:** Investeer in je fysieke en mentale gezondheid door voldoende te slapen, gezond te eten en regelmatig te bewegen.

### Het Effect van Balans

Wanneer je balans ervaart, merk je dat:

- Je met meer plezier en focus aan het werk gaat.
- Je meer energie hebt voor je privéleven.
- Je beter om kunt gaan met onverwachte uitdagingen.

### Praktische Stap:

Plan elke week een moment om je balans te evalueren. Wat ging goed? Waar wil je meer aandacht aan besteden? Door bewust met je balans om te gaan, vergroot je niet alleen je werkgeluk, maar ook je algehele levenskwaliteit.



# DE WERKGELUK CHECKLIST

Hoe gelukkig ben jij op dit moment op je werk? Dit kun je ontdekken door de werkgeluk checklist in te vullen. Beantwoord de volgende vragen om inzicht te krijgen in jouw werkgeluk. Geef bij elke vraag een score van 1 (helemaal niet) tot 5 (helemaal mee eens). Dit is een momentopname die een goed beeld geeft waar je op dit moment staat.

## 1. Betekenis

- Begrijp ik hoe mijn werk bijdraagt aan het grotere geheel?
- Voel ik me trots op wat ik dagelijks doe?
- Zijn mijn dagelijkse taken in lijn met mijn persoonlijke waarden en doelen?
- Heb ik het gevoel dat mijn werk een positieve impact heeft op anderen?
- Kan ik duidelijk verwoorden waarom ik mijn werk doe?

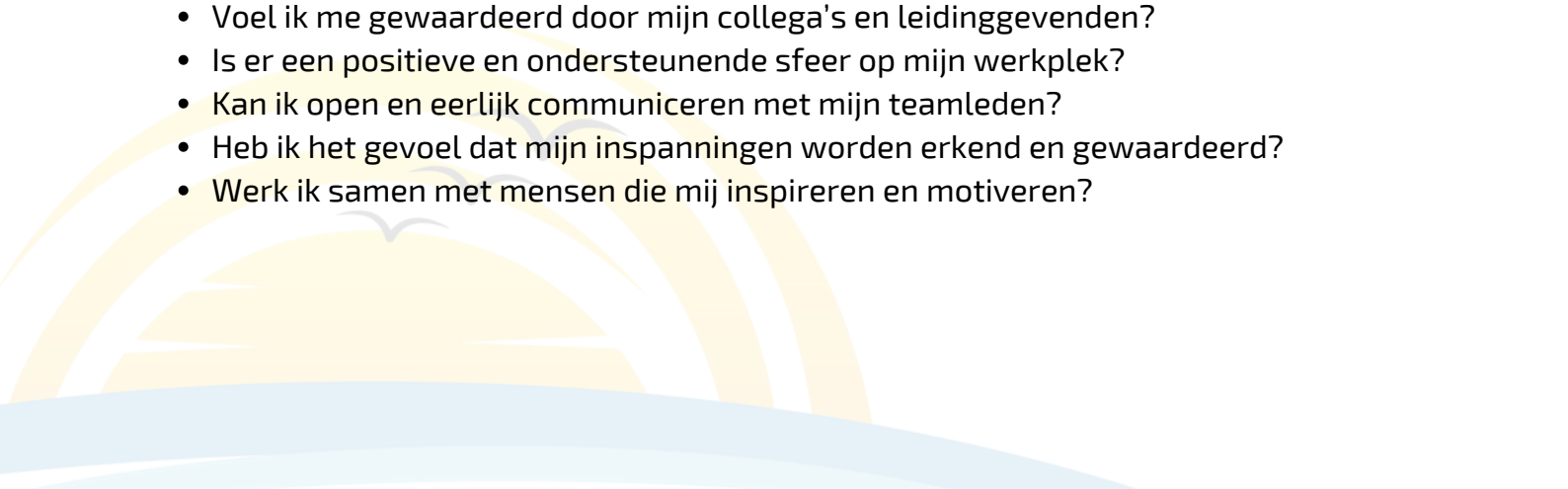
## 2. Energie

- Begin ik mijn werkdag met een gevoel van enthousiasme?
- Voel ik me aan het einde van de werkdag voldaan in plaats van uitgeput?
- Zijn er taken die mij motiveren en energie geven?
- Heb ik de vrijheid om mijn werkdag in te delen op een manier die bij mij past?
- Kan ik voldoende tijd besteden aan taken waar ik plezier aan beleef?

## 3. Balans

- Heb ik voldoende tijd en energie over voor mijn privéleven?
- Lukt het mij om werk en privé gescheiden te houden?
- Plan ik regelmatig tijd in voor rust en ontspanning tijdens mijn werkdag?
- Kan ik mijn grenzen aangeven als het werk te veel wordt?
- Is mijn werkdruk beheersbaar en realistisch?

## 4. Relaties

- Voel ik me gewaardeerd door mijn collega's en leidinggevenden?
  - Is er een positieve en ondersteunende sfeer op mijn werkplek?
  - Kan ik open en eerlijk communiceren met mijn teamleden?
  - Heb ik het gevoel dat mijn inspanningen worden erkend en gewaardeerd?
  - Werk ik samen met mensen die mij inspireren en motiveren?
- 

# DE WERKGELUK CHECKLIST

## 5. Groei

- Krijg ik de kans om nieuwe dingen te leren en mezelf te ontwikkelen?
- Word ik uitgedaagd om mijn volledige potentieel te benutten?
- Heb ik duidelijke doelen die mij motiveren in mijn werk?
- Worden mijn talenten en vaardigheden optimaal benut?
- Heb ik een helder carrièrepad of ontwikkelingsplan?

## 6. Omgeving

- Werk ik in een fysieke en mentale omgeving die mij ondersteunt?
- Zijn er voldoende hulpmiddelen en middelen beschikbaar om mijn werk goed te doen?
- Voel ik me veilig en comfortabel op mijn werkplek?
- Word ik geïnspireerd door de missie en visie van mijn organisatie?
- Sluit de bedrijfscultuur aan bij mijn persoonlijke waarden?

## Scoren

Tel je scores per categorie op en gebruik de volgende schaal om je werkgeluk te evalueren:

- **21-25 punten:** Dit aspect van werkgeluk gaat goed! Focus op het behouden hiervan.
- **16-20 punten:** Er is ruimte voor verbetering. Denk na over kleine veranderingen.
- **11-15 punten:** Dit is een aandachtspunt. Overweeg concrete stappen om dit aspect te verbeteren.
- **5-10 punten:** Dit aspect heeft dringend aandacht nodig. Zoek steun en maak een plan.





# 1-DAAGSE TRAINING WERKGELUK

## Wil je meer?

Heb je het gevoel dat je meer wilt leren over werkgeluk? Onze **1-daagse training Werkgeluk** biedt diepgaande inzichten, praktische tools en persoonlijke begeleiding om jouw werkgeluk naar een hoger niveau te tillen.

## Voor wie is dit programma?

Voor iedereen die meer uit zijn werk en leven wil halen! Of je nu al met plezier naar je werk gaat en dit verder wilt verdiepen, of juist merkt dat je meer balans en energie zoekt.

## Inhoud van het programma

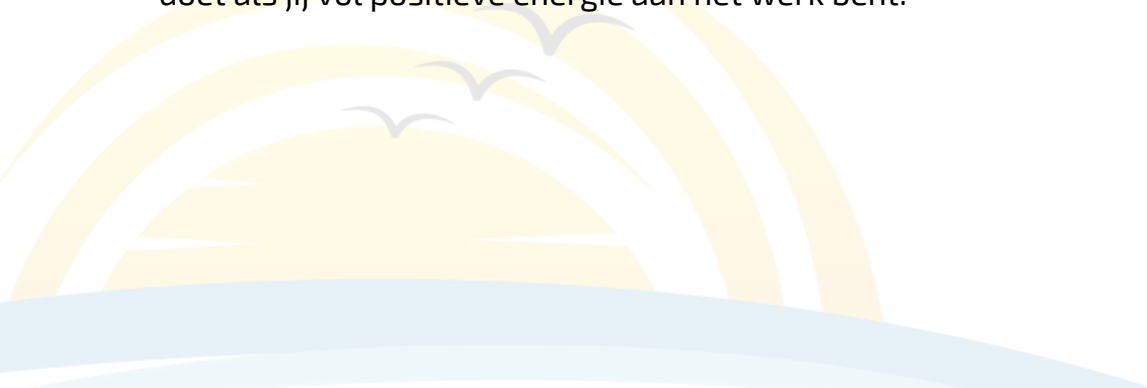
In deze training van 1 volle dag ga je samen met anderen werken aan jouw werkgeluk. Werkgeluk is niet iets wat vanzelf komt, maar iets waar je aan kunt werken – en daar helpen wij je graag bij. Samen maken we jouw werk niet alleen een plek waar je moet zijn, maar waar je wilt zijn. Zien we je daar?

Werkgeluk staat bij steeds meer bedrijven hoog op de prioriteitenlijst. Gelukkig zien steeds meer leidinggevendenden dat gelukkige medewerkers de basis zijn voor het succes van een organisatie.

Werkgeluk gaat veel verder dan lekker in je vel zitten tijdens je werk. Het helpt je ook om je privéleven een positieve boost te doen. Zoals je één ding doet, doe je alles. Dus als je aan de slag gaat tijdens onze training werkgeluk pluk je daar ook privé de vruchten van.

Tijdens deze eendaagse training leren we jou hoe jij op een totaal andere manier naar je werk gaat kijken en helpen we jou om de communicatie met je collega's aanzienlijk te verbeteren. Ja, zelfs met die collega, waar je liever in een grote boog omheen loopt.

We geven je de tools die je nodig hebt om het beste uit jezelf te halen en ook de minder leuke onderdelen van je werk waardevol te maken. We laten je zien wat het doet als jij vol positieve energie aan het werk bent.



# 1-DAAGSE TRAINING WERKGELUK

## Wat ga je leren?

- Sta versted van je eigen power
- Word een magneet voor succes en positieve energie
- Maak van elke dag een feest, ook op je werk
- Leer communiceren door echt te luisteren
- Motiveer jezelf en de mensen om je heen

## Hoe ziet het programma eruit?

- Praktische handvatten en tips om jouw werkgeluk te vergroten.
- Inspirerende oefeningen om te ontdekken wat jou écht motiveert.
- Je ontdek wat jou echt voldoening geeft in je werk
- Interactieve sessies waarin je leert hoe kleine aanpassingen een groot verschil maken.
- Een gezellige en motiverende groep medecursisten die ook het beste uit zichzelf willen halen.

## Wat levert het programma je op?

- **Meer energie en minder stress:** Leer hoe je jouw werkweek zo kunt inrichten dat je meer energie overhoudt.
- **Betere prestaties:** Gelukkige medewerkers zijn gemotiveerder, creatiever en succesvoller. Jouw werkgeluk heeft dus niet alleen impact op jou, maar ook op je collega's en organisatie!
- **Balans en voldoening:** Vind de balans tussen wat belangrijk is voor jou én wat je werk van je vraagt.
- **Duurzame groei:** Werkgeluk is een investering in jezelf die lang meegaat, zowel professioneel als privé. De inzichten die je opdoet tijdens deze training veranderen je kijk op je werk en je leven voorgoed. In positieve zin!

## Geniet van Alles Wat Je Doet!

Werkgeluk begint bij jou. Gebruik de inzichten en tools uit dit eBook om meer energie, balans en voldoening te vinden in je werk. Zet vandaag de eerste stap en ontdek hoe werk een plek kan worden waar je wilt zijn in plaats van moet zijn.

