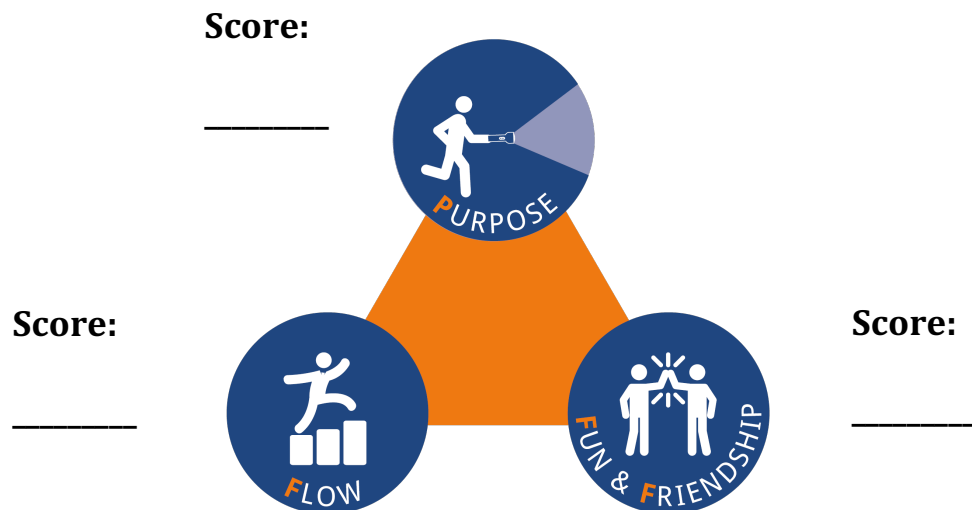


## Oefening – Hoe gelukkig ben jij op je werk?

Geef jezelf op alle 3 de onderdelen van het P3F model een score op een schaal van 1-10 (waarbij 10 de hoogste score is).

Bespreek de resultaten daarna met een collega. Vragen om aan elkaar te stellen:

- Waarom is een score hoog of laag?
- Wat zou je kunnen doen om een score te verhogen?



### 1. Zingeving

- Mijn werk draagt bij aan mijn levensgeluk
- Mijn waarden komen overeen met die van de organisatie
- Ik vind dat ik een zinvolle bijdrage lever aan de organisatie waar ik werk
- Door mijn werk draag ik eraan bij dat de wereld elke dag een stukje beter wordt

### 2. Voldoening

- Ik ontwikkel mijzelf in mijn werk
- Ik kan mijn talenten en kwaliteiten in mijn werk gebruiken
- Ik bepaal zelf mijn manier van werken
- In mijn werk is er voldoende ruimte om nieuwe dingen te leren
- Ik krijg complimenten voor mijn werk en voel me gewaardeerd

### 3. Plezier & Verbinding

- Ik heb goed contact met mijn collega's
- Ik voel me ondersteund door mijn collega's en mijn leidinggevende
- Ik heb plezier op mijn werk en lach regelmatig
- Binnen de organisatie heerst een goede sfeer
- Binnen de organisatie zijn we meer bezig met oplossingen dan met problemen; er heerst geen klaagcultuur