

RENEW

Coaching & Training

focus op de zin
van het leven



Zingeving

De zin van het leven

Wie ben ik? Wat doe ik? Wat wil ik? En wat betekent dat voor mij in termen van succes en geluk?

Mensen werken extra hard voor een doel buiten zichzelf. Mensen die intrinsiek gemotiveerd worden, leggen evenveel nadruk op winst als op doelen buiten zichzelf. Werknemers invloed geven over wat ze kunnen bijdragen aan de samenleving, zorgt voor een verhoogde motivatie om te werken.

Vrijgevigheid en bereid zijn te delen maakt mensen gelukkig. Gelukkige mensen doen dingen op hun werk die verder gaan dan hun taakomschrijving (bijvoorbeeld een collega helpen ondanks hoge werkdruk). Een bijdrage leveren aan het grotere geheel kan een welkome afwisseling zijn van je eigen sores en gepieker, omdat je je aandacht op iets anders richt.

Zingeving gaat over het uitstippelen van je eigen reis met als doel de werkbesteding te vinden waar je gelukkig van wordt. Dit doe je door te onderzoeken waar je talenten liggen en waar je elke dag je bed voor uitkomt.

Ikigai - reden van bestaan

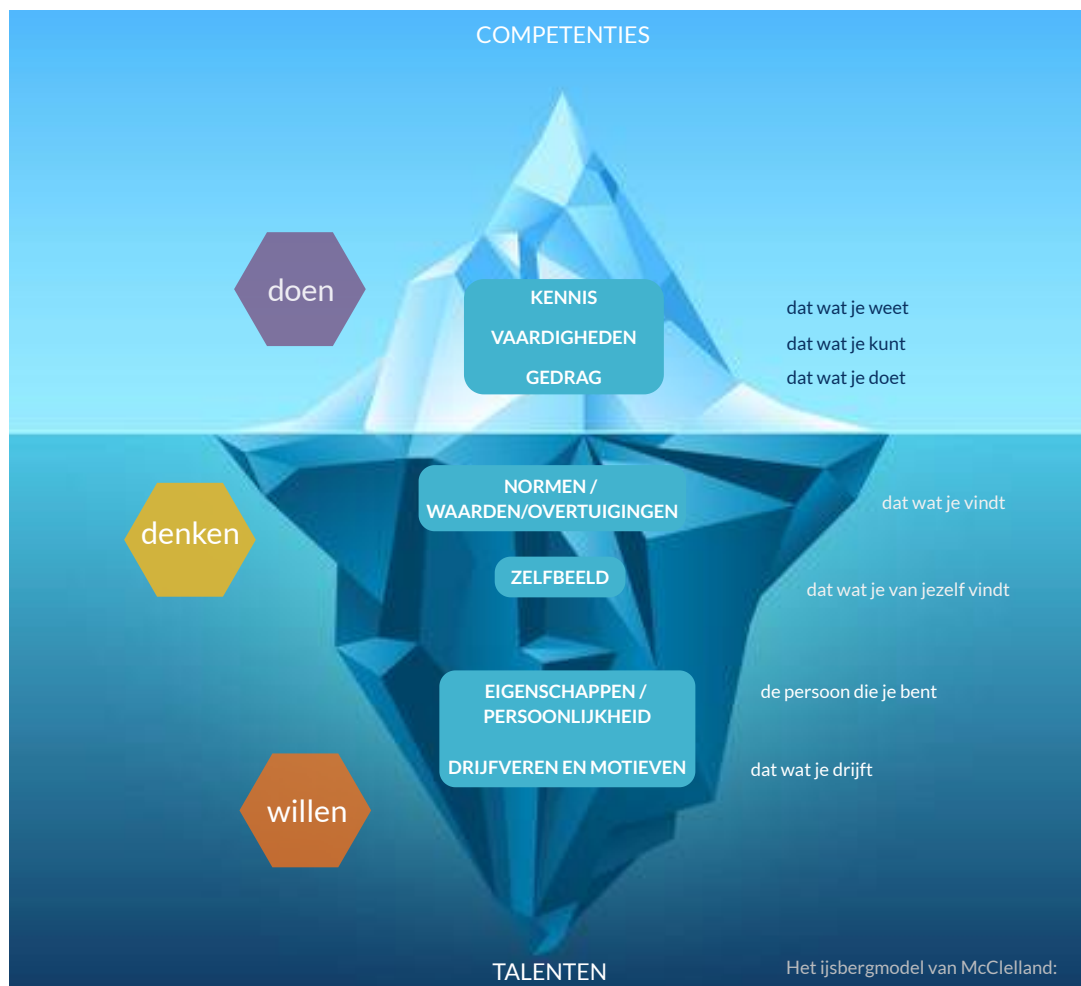
Je leeft langer en je hebt een hogere kwaliteit van leven
- Robert Butler -



Zelfkennis en zelfinzicht zijn een essentiële eerste stap. Stel je hiervoor de volgende vragen:

- Wie ben ik in termen van aard, aanleg en innerlijke motivatie? Als ik daar zeker van ben, weet ik ook waar ik gelukkig van wordt.
- Doe ik nu recht aan mijn werkelijke aard, aanleg en innerlijke motivatie? Ontdek je groeikansen en energielekken.
- Hoe groot is mijn ambitie om daar daadwerkelijk werk van te maken in termen van creativiteit, moed en vertrouwen?
- Wie of wat kan me helpen succes te hebben?
- Wat betekent dan dat succes voor mijzelf, voor mijn baan, voor mijn team, voor mijn werkgever?

het IJsbbergmodel - Kijk ook eens onder water -



De Amerikaanse psycholoog McClelland was een van de eersten die het beeld van de ijsberg gebruikte om meer duidelijkheid te geven over hoe het zichtbare gedrag van mensen, het topje van de ijsberg, aangestuurd wordt door een veel groter deel van de ijsberg onder water. In dit gedeelte zitten onze drijfveren, dat wat we vinden en willen, onze waarden en normen. Geluk zit voor een groot deel in jezelf.

Het is daarom belangrijk voor je (werk)geluk om inzicht te krijgen in wat jou gelukkig maakt. Het is niet altijd eenvoudig om deze zelfkennis te verwerven.

Als we onszelf en anderen willen begrijpen en samen willen werken met collega's dan is het noodzakelijk om te snappen wat er onder de waterlijn gebeurt zowel bij onszelf als bij anderen. Zelfkennis en zelfinzicht zijn dus een essentiële eerste stap. Als je in staat bent om onder de waterlijn te kijken, dan wordt het vinden van (werk)geluk een stuk eenvoudiger. Deze kennis moet je zelf verwerven, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Je kunt beginnen om jezelf eens de volgende vragen te stellen met de ijsberg in je achterhoofd:

The Golden Circle of Simon Sinek

Why = Purpose

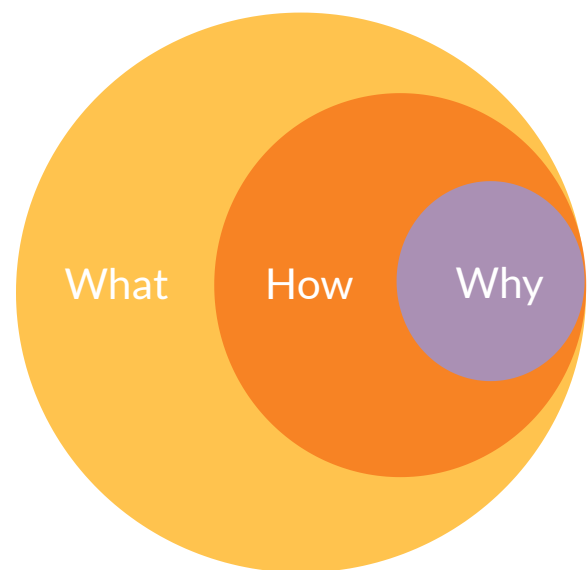
Je motivatie? Waar geloof je in?
Waarom doe je wat je doet?

How = Proces

Hoe doe je wat je doet? Specifieke acties hoe jij je "Why" bereikt.

What = Resultaat

Wat doe je? Wat is het resultaat van "Why"?



Purpose vragen

- Wat geeft je energie?
- Wat is echt belangrijk voor je?
- Wat vond je leuk om als kind te doen?
- Waar geloof je in?
- Wat zou je doen als je 10 miljoen zou winnen?
- Welk voorbeeld wil je je innercircle geven?

Ga op zoek naar wat er voor jou echt toe doet! Sta er regelmatig bij stil dat je zinvolle dingen doet! Als dit niet het geval is: verander van koers!

**Wil je meer weten over de werkgeluk pijler zingeving, neem dan contact met mij op
Roy Beunk 06-253 39 263 info@renewmc.nl**

