

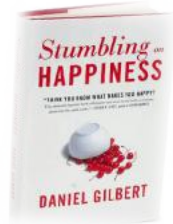
# HAPPINESS

Mens - Werk - Impact workshop



# HAPPINESS

**Happiness<sup>[1]</sup>, Geluk, Plezier in het leven.** Een prettig en plezierig gevoel, een fijne beleving, een positief oordeel hebben over een situatie waarin je verkeert. 'Geluk' zou je kunnen omschrijven als een optimistische verwachting hebben over de nabije en verre toekomst, waarbij een vorm van innerlijke rust en gelukkig gevoel ontstaat. Het is een vorm van contact hebben in het moment met de plezierige ervaring over gebeurtenissen in jezelf en om je heen. Het is daarom een spirituele beleving van de dingen die je doet in het leven.



Happiness in the end is a 'state of mind'.

Wanneer we in flow zijn, 'thriving', in vervoering met activiteiten die we leuk vinden, vergeten we de tijd. Het kost energie die gelijk ook weer bijlaadt tijdens het werk door de voldoening die het geeft. Wanneer we dit doen met anderen samen in teamwork, geeft dat alle spelers in het team een gevoel van energie en levendigheid terwijl iedereen ook in staat is te leren, beter te worden in de taken die ze doen en groeien als mens. Geweldige leiders herkennen deze situaties en sturen op het verder brengen van hun mensen door dit type situaties aan te moedigen, te koesteren en zijn of haar mensen te stimuleren en te complimenteren. De belangrijkste **energiegevers** van tot flow leidende '**bevlogenheid**' zijn autonomie krijgen in het werk, sociale steun op lastige momenten ervaren, complimenten over je bijdrage ontvangen, feedback krijgen gericht op een beetje beter worden (leren).

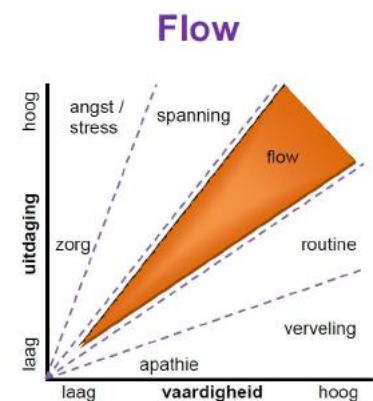
Gelukkig zijn is het maken van collectieve herinneringen van de alledaagse fijne dingen.

## IN FLOW ZIJN.<sup>1</sup>

Wat is in flow zijn nu eigenlijk?

Flow komt tot stand wanneer ...

- je een activiteit hebt met een duidelijk doel en een duidelijk en haalbaar eindpunt dat niet te ver weg ligt <3 maanden>.
- je een periode tijd hebt om je te kunnen concentreren.
- je onmiddellijke feedback krijgt bij het bereiken van mijlpalen.
- je de progressie, de voortgang ervaart.
- je een intense en tegelijk moeiteloze betrokkenheid voelt met het type werk; je geniet van je bezigheid en vergeet de tijd.



ANDEREN HELPEN EEN BEETJE BETER TE WORDEN MAAKT OOK GELUKKIG.

Echt in gesprek zijn is wederkerig. Tussen jou als leider en je volgers, je mensen. Ze kunnen zich afhankelijk van je voelen, ze kunnen zich gelijkwaardigheid met jou voelen. Welke dingen bespreek je dan, welke type vragen stel je? We geven een paar voorbeelden:

- Wat zijn de 3 beste dingen van een carrière bij ons bedrijf?
- Wat zijn voor jou de grootste frustraties in ons bedrijf?
- Waarmee maken we jou nog sterker, nog vrijer, nog ...?
- Hoe kunnen we kwaliteitsimpulsen met elkaar versnellen? Waar wil jij bij helpen?
- Welke goede kenmerken vertel je aan klanten of aan vrienden over ons bedrijf?
- Welke daarvan maken je een beetje trots?
- Welk 'MERK' heb jij binnen ons bedrijf?
- Hoe kun je jouw 'Merk-IK-BV' verder ontwikkelen?

<sup>1</sup> Stumbling on Happiness Daniel Gilbert, 2007; Your Erroneous Zones, Wayne Dyer, 1987-2020; How to be happy at work Annie MC Kee, 2017; The Progress Principle Teresa Amabile, 2011; Flow Mihaly Csikszentmihalyi, 2008-2020

## HOE DEFINIEER JE HAPPINESS?

Geluk is persoonlijk, is je privé-leven en ook je werkleven. Wanneer we 'in flow' zijn, in vervoering raken van de activiteiten die we leuk vinden, vergeten we de tijd. Het werk kost energie die je gelijk ook weer bijlaadt tijdens het werk door de voldoening die het geeft. Wanneer we dit doen met anderen samen in teamwork, geeft dat alle spelers in het team een gevoel van energie en levendigheid terwijl we productief zijn individueel als in het collectief. En iedereen is tegelijk ook in staat om te leren, beter te worden in de taken die ze doen en te groeien als mens. Geweldige leiders herkennen dit fenomeen van 'flow' en sturen op het verder brengen van hun mensen door dit type situaties aan te moedigen, te koesteren en zijn of haar mensen te stimuleren en te complimenteren. De belangrijkste **energiegevers** van tot flow leidende **'bevlogenheid'** zijn autonomie krijgen in het werk, sociale steun op lastige momenten ervaren, complimenten over je bijdrage ontvangen, feedback krijgen gericht op een beetje beter worden (leren).

Mensen die 'gelukkig zijn', ervaren deze gemoedstoestand bewust en regelmatig. Het is geen uitkomst van precies de juiste dingen doen en er hard aan werken ... Geluk is in een bepaalde mate wel maakbaar, zolang noodlottige gebeurtenissen je een beetje bespaard blijven uiteraard. Hoe stimuleer je je eigen gemoedstoestand van gelukkig kunnen voelen, vraag je je af? Dat doe je vooral door je bewustzijn te oefenen op momenten die je als prettig ervaart: wat is er dan prettig, waarom voelt dat fijn, met wie is dat en in welke omstandigheden is dat?

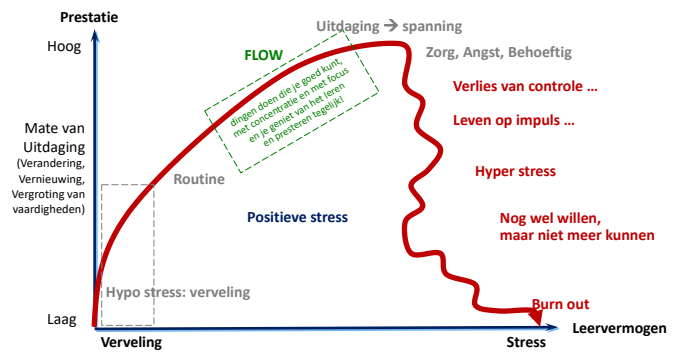
Om je denken over 'gelukkig zijn' te stimuleren, hebben we onderstaand een schematische voorstelling gemaakt op basis van heel veel literatuur die er over 'geluk' gemaakt is. Er zitten aan het beleven van geluk veel verschillende aspecten die eraan bijdragen. Die hebben we gerubriceerd. In de cirkel staat dat gelukkig zijn' primair een gemoedstoestand is die je ervaart. En die heeft altijd met jou als gehele mens van doen. Jij in je verscheidene rollen in je familie en in je werk. En vergeet jezelf niet, want ieder mens heeft ook 'ik-tijd' nodig. Je kunt er alleen echt zijn voor anderen, als je voldoende reflectie momenten hebt, je hobby's kunt beoefenen, je dingen kunt doen die je graag alleen doet.



Behalve een nuttige oefening voor jezelf is gebleken dat dit ook een nuttige groepsoefening is. Stilstaan met je collega's bij hun 'gevoel van geluk' en wat zij nodig hebben om 'geluk te ervaren' helpt elkaar beter te begrijpen en soms helpt het elkaar een beetje anders te kunnen zien.

## WEES EEN BEETJE ZUINIG OP JEZELF!

Managers die hard willen werken, er zin in hebben, veel energie geven, worden gewaardeerd. Ze kunnen ook te veel verantwoordelijkheid op zich laden en dan heel lang en hard doorwerken. Soms stress oplopen door te veel klachten van klanten, door onhaalbare deadlines, door oneerlijk behandeld worden en op het privé- of thuisfront problemen hebben.



Hard werken op zich is prima, zelf is een goede portie 'interval – stress' gezond voor je, je komt in flow en bent heel productief en krijgt energie van je werk, van de mensen om je heen.

Totdat je signalen krijgt als:

- Ongeduldig worden
- Moeite hebben met herinneren van zaken, je hoofd zit vol
- Beslissingen niet zo goed meer kunnen afwegen
- Onhandig zijn, dingen laten vallen, morsen ...
- Moeite met scherp zien (ogen)
- Niet alert, niet zo helder bij tijd en wijle
- Toegeven aan verslavingen; meer behoefte aan koffie; vaker iets te veel alcohol; te veel snacks, chocola; ...
- Van anderen te horen krijgen dat je er niet zo fris uit ziet
- Vaker dan normaal wegdommelen, in slaap vallen op de bank, vermoeid zijn
- Een beetje minder gelukkig voelen; iets depressief voelen, meer sombere gedachten, wat terneergeslagen
- Huilen zonder reden, plotselinge en sterke emoties.

Dan is het tijd om op te letten en jezelf te herpakken. Praat erover met je collega's, je vrienden en in je gezin. **NEEM ONMIDDELIJK RUSTPERIODES.** Bespreek het met je manager. Het is geen schande. Want eenmaal over de streep gaan, is een vorm van hyper stress die niet goed is voor je geest en je lichaam. Je **MOET** als professional goed voor jezelf zorgen om fit te zijn in je werk, met je klanten en je collega's. Tijdelijke drukte is geen punt, maar langdurige stress op meer dan één front tegelijk in je leven, dat kan uiteindelijk niemand aan. Echter vaak heb je niet in de gaten dat je op omvallen staat. Het gebeurt je dan ineens ... . Neem dan onmiddellijk afstand!

"Periodes van nietsdoen zijn nuttig voor ons lichaam, want het is een toestand die leidt tot aanmaak van positieve hormonale stoffen en neurogenese, de aanmaak van nieuwe hersencellen, ter vervanging van oude", zo beschrijft Dick Swaab in zijn boek 'Wij zijn ons brein'.

## ZORG VOOR REGELMAAT, HERIJK JE AGENDA EN ZORG VOOR VOLDOENDE EN RUSTIGE SLAAP.

Slaap minimaal 7 uren met maximaal 3 intervallen van kort ontwaken, gemiddeld hebben mensen 8 uren nodig voor een frisse nieuwe dag, met name voor de intensieve dagen wanneer belangrijke beslissingen moeten worden genomen of intellectueel werk gedaan moet worden!

## MAAR HOE NEEM JE DAN MEER RUST EN HOE VAAK EN HOE LANG ...?

Voor iedereen is het een beetje anders. Toch geven we hier een leidraad:

- Elk uur minstens 5 minuten pauze; sta op en wandel, beweeg.
- Elke dag minstens 1 uur tijdens de werkdag ontspanning en beweging.
- Elke week minstens een halve dag (liever een hele dag) thuis werken in je eigen optimale tempo.
- Elke maand minstens een lang weekend vrij zijn.
- Elk kwartaal minstens een week vrij zijn.
- Elk jaar minstens twee aaneengesloten periode van 3-4 weken vrij zijn, nog liever 5.