

Geluk(t) in leiderschap



ARJAN ELST &
SHERYL LIMBURG
GELUK(T) IN LEIDERSCHAP

Link naar presentatie

Wat is geluk?

We kunnen overall stellen dat geluk wordt gekenmerkt door de ervaring van meer positieve gevoelens dan negatieve en de perceptie dat iemand vooruitgang boekt richting belangrijke levensdoelen.

Er zijn vier theoretische stromingen die proberen te verklaren wat mensen nou gelukkig maakt.

- **Hedonisme** - Genot is het grootste goed
- **Eudaimonisch** - Einddoel door verstandig kiezen
- **Stoïcisme** - Oordeel is bepalend
- **Utilisme** - Collectief goed

ONDERZOEK TOONT AAN DAT GELUKKIGE MEDEWERKERS:

31% productiever zijn (Shawn Anchor)	37% meer verkoop (Shawn Anchor)	300% meer innovatie (HBR)	125% minder gevallen burnout (HBR)	66% minder verzuim (Forbes)
---	--	--	---	--

Ervaringen

- Het verschil tussen kiezen en beslissen: **beslissen** is weloverwogen en beredeneerd (ratio) en **kiezen** is spontaner en op basis van gevoel (ziel)
- Bewust zijn van je eigen verantwoordelijkheid voor geluk en succes
- Werkgeluk wordt sterk bepaald door levensgeluk

Quotes

- "Verbonden zijn met jezelf en met elkaar"
- "Gezien worden en de beste versie van jezelf zijn"

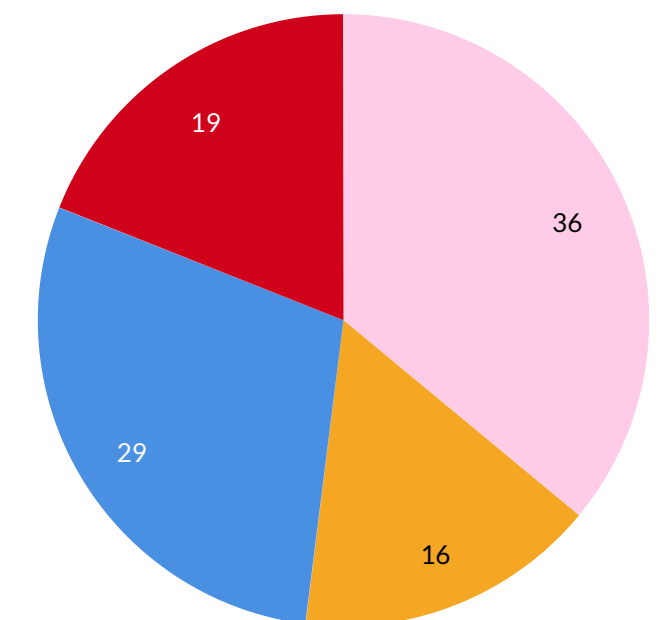


Het PERK-model

Volgens het PERK-model is werkgeluk is gebaseerd op vier pijlers:

1. **Purpose** – of jouw dagelijkse werkzaamheden passen bij jouw waarden
2. **Engagement** – over emotionele betrokkenheid bij je werk (plezier, autonomie en de gelegenheid om werk te doen waar je in op kunt gaan
3. **Resilience** – of je kunt dealen met tegenvallers en in hoeverre je je kunt aanpassen aan veranderende omstandigheden
4. **Kindness** – vriendelijkheid tussen collega's en respectvol met elkaar omgaan

Kindness (36%) Purpose (16%) Engagement (29%) Resilience (19%)



Bron: Verdeling experience deelnemers over de PERK onderdelen die voor hen het meest te maken hebben met geluk