

# white paper

## werkplezier

### **Ontwikkeling**

Maak een plan voor zelfmanagement  
Definieer je ontwikkelingsdoelen zo concreet mogelijk  
Maak een persoonlijk opleidingsplan  
Ga moeilijke gesprekken aan, op zoek naar verbinding  
Neem zelf de verantwoordelijkheid voor je ontwikkeling  
Prikkel je brein, onderneem nieuwe dingen en lees veel

### **Focus**

Richt je op mogelijkheden in plaats van op beperkingen  
Richt je op het krachtiger maken van mensen  
Richt je op het menselijker maken van organisaties

### **Gezondheid**

Ga op zoek naar een sport die bij je past  
Eet bewust  
Zorg voor voldoende slaap  
Stop met roken  
Werk aan een gezond lichaamsgewicht

### **Zingeving**

Denk na over jouw definitie van zinvol werk  
Vier je prestaties  
Mediteer  
Ga bewust op zoek naar zaken die je inspireren  
Maak tijd om te onderzoeken wat jou drijft, waar je hart ligt

### **Samenwerking**

Vier successen samen met andere betrokkenen  
Communiceer helder over doelstellingen en verwachtingen  
Behandel je collega's met respect en eis datzelfde respect ook op  
Evalueer samenwerking regelmatig, gericht op verdieping van de relatie

### **Ontspanning**

Work hard, play hard  
Ruim structureel tijd in voor ontspanning  
Neem na twee uur intensief werken een pauze van 10 minuten  
Ga op zoek naar een hobby  
Plan structureel ontspanningsmomenten met jaar, maand, week, dag en uur  
Neem een povernap  
Ervaar bewust stilte  
Ervaar bewust muziek  
Ga de natuur in  
Mediteer  
Maak tijd vrij voor goed gezelschap