



WERKGELUK

VISUALISATIE



INSTRUCTIES

- Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zitten.
- Sluit je ogen en neem een paar keer diep adem om jezelf te ontspannen.
- Stel je voor dat het vijf jaar later is en je hebt je ideale carrière gerealiseerd. Voel het enthousiasme dat je altijd had in je job, maar nu toegepast op je nieuwe richting.



IMAGINE YOUR BEST WORK LIFE

1

JE BEGINT JE DAG

Hoe ziet je ochtendritueel eruit?

- Begin je graag vroeg of neem je wat tijd voor jezelf of je gezin?
- Hoe laat sta je op? Wie is er thuis aanwezig?
- Hoe ga je naar het werk en hoelang duurt dit maximaal?
- Wat doe je als eerste wanneer je aan je werkdag begint?

2

JOUW WERKOMGEVING

Hoe ziet jouw werkplek eruit?

- Visualiseer de kleuren, het licht, de meubels en de sfeer. Is het een ruimte vol energie en creatieve flow, of eerder rustig en minimalistisch om focus te houden?

Werk je vanaf thuis of ga je naar kantoor?

- Werk je in een moderne ruimte, omringd door ondernemers, of in een rustige, natuurlijke omgeving?
- Werk je in een flexibele, wisselende omgeving, of in een vast kantoor dat je helemaal zelf hebt ingericht?

3

JOUW COLLEGA'S

Wie zijn je collega's, klanten of partners?

- Werk je samen met inspirerende ondernemers, HR-teams, of individuele professionals? Of heb je liever weinig contact met anderen?

4

JOUW DAGELIJKSE TAKEN

Waar besteed je het grootste deel van je tijd aan?

- Welke taken geven je energie? Is dat een creatieve brainstorm, persoonlijk contact met je cliënten, verkoopgesprekken of anderen helpen?

Denk aan de momenten waarop jij echt een glimlach op je gezicht krijgt op je werk? Wat ben je dan aan het doen?

5

JOUW WERKRITME

Hoe ziet je ideale balans tussen werk en privé eruit?

- Beeld je in hoe je voldoende tijd hebt voor zelfzorg, je persoonlijke projecten en je geliefden. Misschien heb je een werkweek van vier dagen, met de vrijheid om je eigen uren in te delen.

Wat doe je tijdens je pauzes?

- Visualiseer een lunchpauze waarin je ontspannen een wandeling maakt, tijd neemt voor meditatie, of rustig samen eet met je collega's.

6

JE EINDIGT JE WERKDAG

Hoe voel je je aan het einde van de dag?

- Visualiseer dat je voldaan bent, trots op wat je hebt bereikt.

Hoe laat eindigt jouw werkdag?

Wat doe je om de werkdag af te sluiten?

BESLUIT

Schrijf na de visualisatie de belangrijkste inzichten op: Welke elementen zijn essentieel voor je werkgeluk?

Bekijk dan hoeveel hiervan matcht met je huidige job. + Hoe je dit nog meer kan verbeteren?

Vergeet niet: *to assume is to make an ass out of you and me.* (ga er niet meteen vanuit dat iets niet zou kunnen of mogen op je huidige job)

