



HAPPY METER

HENNIE BRONS

Mindset & Talent Coach

Vitleg

Hoe gelukkig ben jij met je werk? Neem je wel eens de tijd om hier bij stil te staan?

Vragen als: doe ik het werk waar ik gelukkig van word? Leef je op dit moment je droom? Of zit je eigenlijk helemaal niet op je plek. Pak nu dat moment en doe 'de happy meter'.

Gemiddeld spenderen we 90.000 uur van ons leven aan werk. Daar komt een gemiddelde reistijd van 42,5 minuten per dag bij. Uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau blijkt dat de Nederlandse werknemer over het algemeen heel erg tevreden is over zijn/haar werk. Daar staat tegenover dat 34% van de Nederlanders zich minstens 1 dag per week opgejaagd voelt. Ook rapporteert 16% van de werknemers burn-out klachten en is daarmee beroepsziekte nummer 1.

Oefening

Hieronder staan een aantal vragen, die te maken hebben met je huidige werk. Denk er niet teveel bij na en antwoord de vragen op basis van je gevoel (tip: wees echt eerlijk naar jezelf). Geef iedere vraag een cijfer tussen de 1 en 10. Tel deze aan het eind bij elkaar op en deel de uitkomst door 12. Vul het cijfer in het vak linksonder in. Komt het cijfer overeen met het cijfer dat je zou willen? Zet het gewenste cijfer in het vak rechtsonder. Wat doen deze cijfers met je?

HENNIE BRONS

Mindset & Talent Coach

DE HAPPY METER TEST

Ik haal veel voldoening uit mijn werk.	
Ik zou dit werk nog steeds doen als ik er niet voor betaald zou krijgen.	
Ik krijg betaald voor wat ik waard ben.	
Ik krijg energie van mijn werk en voel me fit.	
Ik zie mezelf dit werk over 25 jaar nog doen.	
Ik kan goed overweg met mijn manager.	
Ik ben trots op mijn organisatie en vertel hier graag over.	
Ik ben blij met mijn manager.	
Ik heb leuke collega's.	
Ik word gewaardeerd om wat ik doe.	
Mijn werk doe ik met passie.	
Mijn talenten worden volledig benut.	

Vitkomst

Wens