

DE GELUKSCODE VOOR TEAMS

Gespreksleidraad voor het opsporen van gelukslekken

Een team is meer dan een groep mensen die samenwerkt. Het is een context met ongeschreven regels die bepalen hoe jullie met elkaar omgaan. Deze vragen helpen jou ontdekken waar jouw werkgeluk weglekt en waar het stroomt. Zodat je samen met je collega's een teamcultuur kunt creëren die zorgt voor werkplezier en welzijn.

1

NIEUWSGIERIGHEID

Waar jouw nieuwsgierigheid weglekt:

- Denk aan een keer dat je nieuwsgierig was naar iets op werk, maar het toch hebt laten liggen.
- Was er een situatie waarin je een vraag of idee wilde inbrengen, maar je hield je in omdat je dacht dat het toch niet zou landen?
- Kun je je een keer herinneren dat je graag iets had willen uitzoeken of leren, maar je had daar gewoonweg geen tijd of ruimte voor?
- Denk terug aan een situatie waarin je had willen doorvragen naar het perspectief van een collega, maar je deed het niet.
- Was er een keer dat je al een oordeel klaar had over iemands idee, voordat je echt had geluisterd?

Waar jouw nieuwsgierigheid stroomt:

- Wanneer heb je voor het laatst iets onverwachts geprobeerd op werk, iets waarvan je dacht: 'Goed dat ik dat gewoon deed'?
- Wanneer had je een gesprek met een collega dat jou echt anders deed kijken naar iets?
- Wanneer heb je voor het laatst iets bijgeleerd of uitgezocht, puur omdat je het interessant vond?
- Wanneer stelde je een vraag aan een collega waarvan je het antwoord echt niet wist en wilde je het oprecht weten?
- Wanneer gunde je jezelf tijd om ergens over na te denken, zonder dat het meteen tot actie hoefde te leiden?

2

FLOW

Waar jouw flow weglekt:

- Denk aan een keer dat je ergens uitgehaald werd terwijl je er middenin zat.
- Was er een situatie waarin je een taak deed omdat het moest, zonder dat je erbij was met je hoofd?
- Herinner je je een dag waarop alles zo vol gepland was dat je nergens echt in kon komen?
- Denk terug aan een keer dat je telefoon, mail of een notificatie je uit je concentratie haalde.
- Was er een situatie waarin je fysiek in een meeting zat, maar met je hoofd ergens anders was?

Waar jouw flow stroomt:

- Wanneer was je in alle rust ergens mee bezig, zonder onderbroken te worden?
- Wanneer deed je een taak en voelde het alsof je er vanzelf in opging?
- Wanneer was je ergens zo in verdiept dat je de tijd vergat?
- Wanneer deed je iets op werk puur omdat je het zinvol vond, niet omdat het af moest?
- Wanneer was je in een overleg of samenwerking helemaal aanwezig met je hoofd en energie?

3

VAARDIGHEID

Waar jouw vaardigheid weglekt:

- Denk aan een keer dat je iets wilde uitproberen of oppakken, maar het niet aandurfde.
- Was er een situatie waarin je ergens in had willen groeien, maar het paste nergens tussen?
- Herinner je je een keer dat je een uitdaging of taak vermeed omdat je bang was om te falen?
- Denk terug aan een situatie waarin je een fout maakte en je dichtklapte, in plaats van ervan te leren.
- Was er een keer dat je niet durfde te zeggen dat je iets nog niet kon of wist?

Waar jouw vaardigheid stroomt:

- Wanneer heb je iets opgepakt wat je nog niet goed kon, maar je ging het gewoon proberen?
- Wanneer voelde je dat je ergens professioneel of persoonlijk in gegroeid was?
- Wanneer heb je een kleine stap vooruitgezet en nam je even de tijd om dat te voelen?
- Wanneer heb je openlijk gezegd dat je iets nog niet wist of kon en voelde dat oké?
- Wanneer leerde je iets van een fout die je maakte?

Waar jouw connectie weglekt:

- Denk aan een keer dat je iets te zeggen had in het team, maar je slikte het in omdat je dacht: 'Het komt nu toch niet binnen.'
- Was er een situatie waarin je iets voelde over de samenwerking, maar je besloot: 'Ik hou dit voor mezelf'?
- Herinner je je een keer dat je in een meeting of samenwerking zat, maar je voelde je toch alleen?
- Denk terug aan een situatie waarin je maar half luisterde naar een collega.
- Was er een keer dat je iets kleins had kunnen doen voor een collega, een vraag, een gebaar, maar je deed het niet?

Waar jouw connectie stroomt:

- Wanneer had je een gesprek met een collega waarin je echt het gevoel had dat je gehoord werd, zonder oordeel?
- Wanneer voelde je je veilig genoeg om iets te delen dat kwetsbaar was, een twijfel, een fout, een onzekerheid?
- Wanneer had je het gevoel dat een collega je echt begreep, zonder dat je alles hoeft uit te leggen?
- Wanneer deed je iets kleins voor een collega en merkte je hoeveel dat betekende?
- Wanneer was je met je volle aandacht bij een collega, zonder afleiding?

Benieuwd waar jouw geluk weglekt?

Scan de QR code en doe de gratis Gelukslek-test: 40 vragen, persoonlijk resultaat.

Astrid Groenewegen

