



Zorg voor meer werkgeluk in je organisatie

We weten dat werkgeluk een cruciaal thema is binnen elke organisatie en dat het welzijn van je medewerkers topprioriteit heeft. Daarom vinden we het belangrijk om inspiratie te geven, speciaal ontwikkeld om in te haken op de Week van het Werkgeluk (6-10 oktober 2025). Natuurlijk helpen externe gebeurtenissen je om een context te creëren voor je medewerkers, maar je kunt een campagne ook prima baseren op interne signalen. Denk aan de resultaten van een engagement assessment of een opvallend hoog aantal burn-outs.

Met deze gids kun je op een laagdrempelige en aantrekkelijke manier het gesprek over werkgeluk starten. Zo help je je medewerkers om veerkrachtiger en stressbestendiger te worden. We geven ook relevante GoodHabitZ leercontent onder de aandacht. Ben je nog geen klant bij GoodHabitZ? [Start dan een gratis trial van 14 dagen](#), zodat je zelf de leercontent kunt bekijken. Wie weet kun je volgend jaar wel aan de slag met een werkgeluk learning week!

Hoe zet je een campagne over werkgeluk op?

- Start met een teaser: Maak je medewerkers nieuwsgierig met een aankondigings tekst over dit thema. Zo weten ze dat er iets leuks en leerzaams aankomt!
- Deel dagelijkse berichten: Herinner je medewerkers elke dag aan de leerdoelen van deze campagne. Gebruik de communicatiemiddelen die je in je organisatie hebt: e-mail, intranet, Slack of Teams – alles kan!
- Timing is key: Verstuur de berichten het liefst 's ochtends. Dan hebben medewerkers de hele dag de tijd om de tip uit te proberen én de leercontent te checken.
- Maak het persoonlijk: Voeg er gerust je eigen sausje aan toe! Vertel bijvoorbeeld waarom werkgeluk belangrijk is binnen jullie organisatie, of deel je persoonlijke favoriete tip.
- Stimuleer interactie: Vraag medewerkers om hun ervaringen, tips of successen te delen. Zo wordt de Week van het Werkgeluk een gezamenlijke belevenis.
- Houd het makkelijk: Voeg directe linkjes toe in je bericht – zo kunnen medewerkers meteen aan de slag.



We hopen dat dit document je inspireert en ondersteunt bij het creëren van een gezonde en prettige werkomgeving voor al je medewerkers.

Veel succes!

Werkgeluk bespreekbaar maken: proactief en open

Wacht niet op de signalen van stress of verminderde vitaliteit voordat jij of een manager het gesprek aangaan.

Preventie is key!

- Organiseer een (digitale) bijeenkomst: Creëer een open sfeer waarin het normaal is om over stress te praten. Je kunt een preventietraining aanbieden, maar je kunt ook zelf een bijeenkomst organiseren.
- Maak het persoonlijk: Laat collega's vertellen over de stress die ze ervaren en brainstorm samen over oplossingen. Laat werknemers bijvoorbeeld in groepjes nadenken over oplossingen en bespreek daarna als gehele groep de resultaten. Vertel zelf ook hoe jij omgaat met werkdruk en stress. Een inventarisatie per e-mail is niet genoeg; maak het persoonlijk!
- Maak er een vast agendapunt van: Dit helpt om kennis te krijgen over stress en werkdruk en om met elkaar te oefenen in het beter omgaan met werkdruk.
- Breek het stigma: In de GoodHabitz learning library vind je de assessment assessment [‘Mentale gezondheid - vraag en vertel’](#) om over dit onderwerp na te denken.

Hoe benaderen managers dit gesprek?

Het is belangrijk dat managers zich bewust zijn van hun rol in het signaleren en bespreekbaar maken van stress. Hier zijn een paar tips:

- Wees alert op signalen: Let op veranderingen in gedrag, prestaties, of absentie.
- Maak het bespreekbaar: Begin het gesprek op een open en niet-oordelende manier. Vraag hoe het gaat en luister actief.
- Bied ondersteuning: Wijs op de mogelijkheden die de organisatie biedt, zoals coaching, trainingen of een vertrouwenspersoon.
- Vermijd stigmatisering: Benadruk dat stress een normaal onderdeel van het leven is, en dat het oké is om hulp te vragen.
- Geef het goede voorbeeld: Laat als manager zien dat je zelf ook aandacht besteedt aan je eigen welzijn.



Introductie Week van het Werkgeluk

De Week van het Werkgeluk staat in het teken van het creëren van een positieve en inspirerende werkomgeving waarin medewerkers zich gewaardeerd, betrokken en gemotiveerd voelen. Werkgeluk is essentieel voor het aantrekken en behouden van talent, het verhogen van de productiviteit en het stimuleren van innovatie.

Waarom is de Week van het Werkgeluk belangrijk?

- Hogere medewerkersbetrokkenheid: Medewerkers die werkgeluk ervaren, zijn meer betrokken bij hun werk en de organisatie.
- Meer creativiteit en innovatie: Een positieve en inspirerende werkomgeving stimuleert creativiteit en innovatie.
- Betere retentie van talent: Medewerkers die werkgeluk ervaren, zijn minder snel geneigd om de organisatie te verlaten.



Inhakers de Week van het Werkgeluk

Profiteer de Week van het Werkgeluk om extra aandacht te besteden aan werkgeluk binnen je organisatie. Hieronder vind je concrete voorbeeldteksten per dag, gekoppeld aan relevante GoodHabitz-leercontent:

Week van het Werkgeluk

- Dag 1
 - Titel: Start de week met een dosis werkgeluk!
 - Bericht: Klaar om je werkplezier te boosten? Begin de week goed met het GoodHabitz assessment ['Werkgeluk - Pluk de \(werk\)dag!'](#) (6 min). Wat is één kleine stap die jij vandaag zet voor meer plezier in je werk?
Of ontdek de online training 'Doen waar je blij van wordt' en bekijk [de inspirerende mini-documentaire](#) (15 min.)!
- Dag 2
 - Titel: Ontdek je drijfveren op dinsdag!
 - Bericht: Benieuwd wat jou écht motiveert? Doe het GoodHabitz assessment ['Motivatie - wat beweegt jou?'](#) (6 min) en ontdek het! Jouw uitdaging: pas één van de inzichten deze week toe in je werk.
Of duik in de online training 'Eigenaarschap' en pak de [Go!](#)-opdracht (10 min.) aan.
- Dag 3
 - Titel: Vanaf vandaag sta jij aan het roer!
 - Bericht: Boost je motivatie en focus op wat je wél kunt veranderen. Lees het [Magazine](#) (15 min.) van de online training 'Eigenaarschap'.
Jouw actie: Bedenk één situatie op je werk waar jij meer eigenaarschap kunt pakken en zet deze week een concrete stap.
- Dag 4
 - Titel: Dilemma donderdag!
 - Bericht: Zit je lekker in je vel op je werk, of knaagt er iets? In deze interactieve [Dilemma Story](#) (10 min.) word je geconfronteerd met lastige keuzes. Lukt het je om de juiste keuzes te maken en je energie naar een hoger niveau te tillen? Ga de uitdaging aan en ontdek het!
- Dag 5
 - Titel: Tijd voor positiviteit!
 - Bericht: Sluit je week af met een flinke dosis positiviteit! Versterk je positieve uitstraling met de [opdracht](#) (12 min.) uit de online training 'Aanstekelijke energie' en ontdek hoe je anderen kunt inspireren met jouw energie.

Zo zie je maar hoe makkelijk het kan zijn om aandacht te vragen voor belangrijke onderwerpen als werkgeluk! Veel medewerkers hebben geen tijd voor lange online trainingen. Maar door de juiste context te bieden en boeiende, korte “learning bites” aan te bieden, kun je de betrokkenheid van medewerkers bij de content aanzienlijk vergroten.



Voorbeeldteksten (e-mail/intranet)

Week van het Werkgeluk:

Onderwerp: Vier de Week van het Werkgeluk met ons mee!

Beste [Naam medewerker],

Van X tot en met X oktober 20XX staat de Week van het Werkgeluk voor de deur! Een week waarin we stilstaan bij het creëren van een positieve en inspirerende werkomgeving, waarin jij je gewaardeerd en betrokken voelt.

Want werkgeluk is essentieel voor het aantrekken en behouden van talent, het verhogen van de productiviteit en het stimuleren van innovatie. Daarom organiseren we deze week verschillende activiteiten en lessen om jouw werkgeluk te vergroten.

Kijk op ons intranet voor het volledige programma en doe mee!

Met vriendelijke groet,