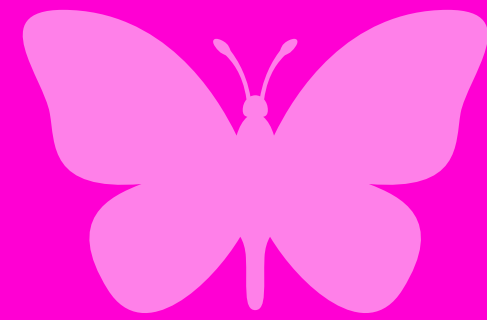




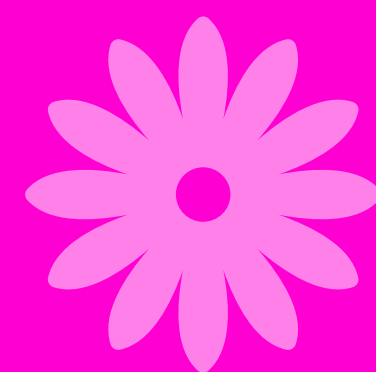
CREATING HAPPINESS

HOE KAN IK MIJN (WERK)GELUK EN DAT VAN MIJN COLLEGA'S POSITIEF BEÏNVLOEDEN? ZO!

JUIST NU ALLERLEI FUNDAMENTELE LEUKE, SOCIALE EN EMOTIONELE DINGEN WEER KUNNEN IS HET TIJD OM ACTIEF EN CREATIEF TE WERKEN AAN GELUK OP HET WERK.

DOE JE MEE?





CREATING HAPPINESS

Samen met een groepje collega's in gesprek gaan, te ontdekken en te werken aan: niet harder, maar fijner en gezonder werken, hoe het echt met je gaat, wat zin geeft aan jouw leven, je grootste kracht, welke zorgen je hebt, wat je toekomstdromen zijn, welke doelen je jezelf gaat stellen en welke acties je gaat ondernemen om met passie en plezier te kunnen werken.



WAT LEVERT HET OP?

- Zin-vol en vitaal werk
- Waar word jij blij van en waar knap je op af, krijg je stress van of word je verdrietig?
- Inzicht krijgen in 'hoe geluk werkt' bij jou
- Je eigen 'sense of well-being' positief leren beïnvloeden
- Het geluksgevoel van anderen positief leren beïnvloeden
- Een concreet happiness-actie-plan



HET MENU

- **Kleine groepjes van maximaal 7 deelnemers**
- **Vijf bijeenkomsten: om de andere week 1 meeting van 2 uur**
- **Strippenkaart voor 3 individuele happiness-gesprekken**
- **Actief aan de slag met jouw happiness**
- **Enthousiaste én deskundige begeleiding**
- **En natuurlijk is er daarbij ook tijd voor 'the art of happiness', we kiezen samen voor activiteiten als gezellig eten, koken, een film kijken, muziek maken, dansen, schilderen, lezen, mediteren of bewegen.**



*En moet iedereen dan altijd gelukkig zijn?
Nee, dat kan natuurlijk niet, want soms is het werkzame leven
even niet zo fijn, maar dan helpt het wel om er over te praten
in een veilige en prettige sfeer.*

***Ik doe mee!
Jij ook :-)?***

**Hospitality
Consultancy**

Hotel Management School Maastricht

**ZU
YD**



Team Happiness

Sjoerd van Dijk ‘Teamplayer’

"Ik vind het belangrijk dat iedereen zijn of haar geluk herkent. ‘Creating Happiness’ betekent voor mij je dag, activiteiten en to-do lijstjes zodanig inrichten dat je daar blij van en trots op wordt. Voor mij is dit iedere dag bewegen, lekker eten en samen zijn. Mijn ambitie is om samen in een groep te onderzoeken wat ‘geluk’ voor jou betekent."



Anne-Fleur den Engelsman ‘Moodmaker’

"Ik woon op dit moment in het prachtige Zeeland. Na het afronden van de Hotel Management School Maastricht ben ik aan de slag gegaan als leidinggevende in het Zuyderland Ziekenhuis. Hier kwam ik er achter hoe belangrijk (werk)geluk is, in de breedste zin van het woord. Ik ga graag met jullie aan de slag om op een open, vernieuwende en inspirerende manier bezig te zijn met ‘geluk’. Samen is zoveel leuker dan alleen!"



Jeroen Frerichs ‘Storyteller’

"Verhalen vertellen is de oudste vorm van lesgeven, de overdracht van kennis op de volgende generatie".
"Ik gebruik krachtige en aansprekende verhalen, maar kan ook heel goed luisteren naar de verhalen van de groepen waarmee ik werk. Mijn passie voor ‘Creating Happiness’ komt vanuit mijn betrokkenheid bij het creëren van werk-geluk in organisaties en op plaatsen waar mensen samen werken en samen leven".

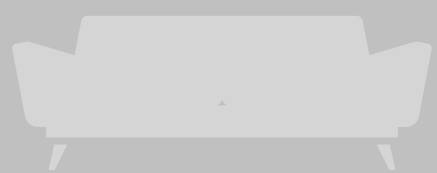


Bart van Linder ‘Innovator’

"Mijn werk is gaaf, want werken aan happiness is niet harder werken, maar fijner leven!"
"Als verandekundige heb ik onderzoek gedaan naar speels veranderen bij de Universiteit van Amsterdam. Ik ontwikkelde meer dan 100 games en simulaties. Een paar van die spelvormen zijn op maat gemaakt voor dit mooie programma. Spelen met je leven is creating happiness".

PROGRAMMA

S 1



Kennismaking - De Stoel
Elkaar leren kennen op gevoel.



Mini-college - Het Gevoel
Over de invloed van het onbewuste.



Rad vol Avontuur - Reflectiespel
Hoe sta je er voor op de belangrijkste levensgebieden? Denk aan: Thuis/Eigen plek, Geluksgevoel/welbevinden, Geld, Kansen in het werk, Relaties, Ontwikkelen/mogelijkheden, Vitaliteit. Nu je dit in kaart heb gebracht: Welke ontwikkelingsrichting zie je? Waar wil je actief aan werken?



Samen eten
Iedereen heeft iets gemaakt en we delen het met elkaar 'shared diner concept'.

S 2



Verdiepte kennismaking - Vreemde Vragen
In gesprek met elkaar over jou.



Mini-college - Creating Happiness
Hoe je het eigen welbevinden kunt beïnvloeden
Relatie met gastvrijheidsontwikkeling
Martin Seligman - PERMA-model.



PERMA - Opstelling
Hoe zit het met jouw geluksgevoel? Aan welke knop zou jij - gezien dit model - willen draaien?



Film kijken met tapas
We kijken een goeie film die iets met geluk te maken heeft. Iedereen heeft lekkere tapas gemaakt voor bij de film.



Geluksstatement
Schrijf je eigen geluksstatement.

S 3



Hoe gaat het met je?
Ben je aan de slag gegaan met jouw geluk? Wat is jouw geluksstatement?



FLOW - Opstelling
Hoe zit het met jouw flow? En hoe komt het dat je in flow bent of juist niet? Op de vloer komt een groot spindigram te liggen van Csikszentmihalyi.



Art of Happiness - Eigen initiatief
Twee deelnemers hebben zelf iets passends bedacht om samen te doen.



Geluksopdracht
Welke opdracht geef je jezelf om te werken aan je geluk? Iets waar jij blij van wordt . . .

S 4



De Bom
Groepsopdracht om een levensgevaarlijke bom samen onschadelijk te maken.



Drijfverenspel
Wat drijft jou? Waar knap je juist op af? Wanneer ontstaat passie en plezier? Wanneer verdriet of angst? Hoe vertaal je dit naar creating happiness?



Art of Happiness - Eigen initiatief
Twee deelnemers hebben zelf iets passends bedacht om samen te doen.



Borrel + hapjes
Lekker muziekje afspelen en napraten met zelfgemaakte drankjes en hapjes.



Geluksopdracht
Geef elkaar een passend geluksopdracht.

S 5



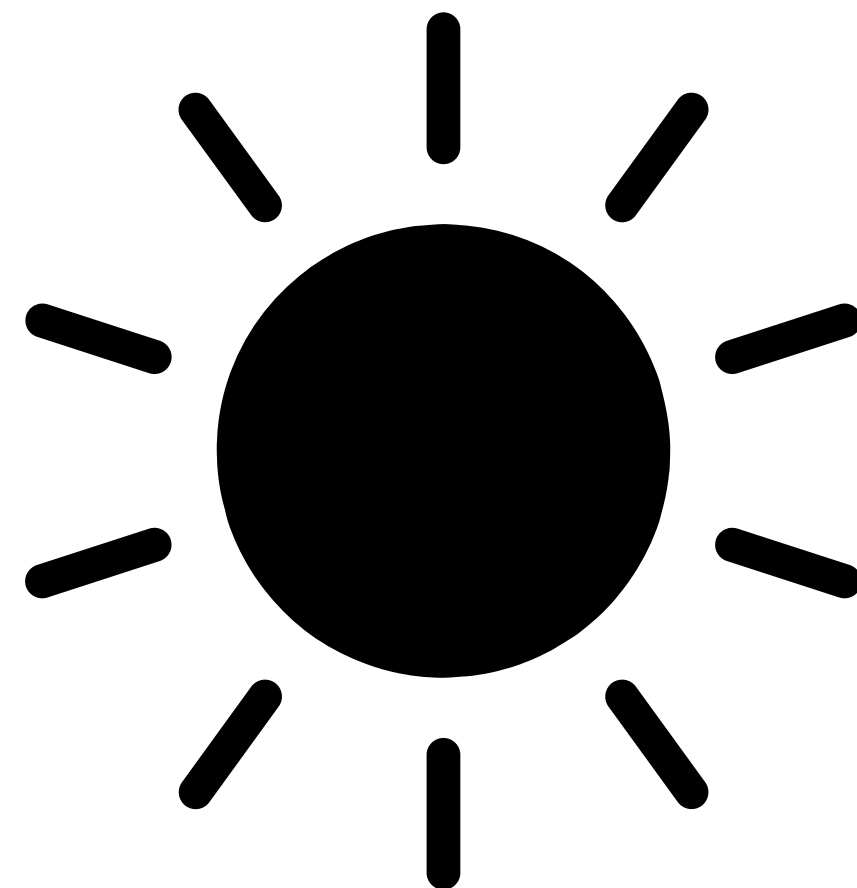
Mijn Happiness-Plan
Alle deelnemers bereiden een creatieve presentatie voor waarin zij op geheel eigen wijze aangeven: hoe ze de afgelopen bijeenkomsten hebben ervaren - welke inzichten ze hebben gekregen - wat ze daarmee hebben gedaan en wat ze nog gaan doen?



Diner pensant
De deelnemers hebben samen een chique 5-gangen diner voorbereid. Gedurende het diner worden de H-plannen gepresenteerd.



Strippenkaart - Happinessgesprek
Alle deelnemers krijgen een strippenkaart voor 3 individuele gesprekken met jouw Happiness-begeleider. Dat kan ook al tijdens het programma.



START EN DATA

Je kunt je direct aanmelden voor dit programma via hospitalityconsultancy@zuyd.nl.

Uiteraard is er ook een in-company-programma mogelijk.

Heb je vragen dan kun je bellen naar Chérie Crins-Rijk [06] 245 855 09.