

Workshop Loopbaancoaching vanuit Bevlogenheid

15 april 2024

Jeannette Vermeulen



Programma

- Wat is bevlogenheid?
- Wat is het effect van bevlogenheid?
- Hoe kun je dit model gebruiken in loopbaancoaching?



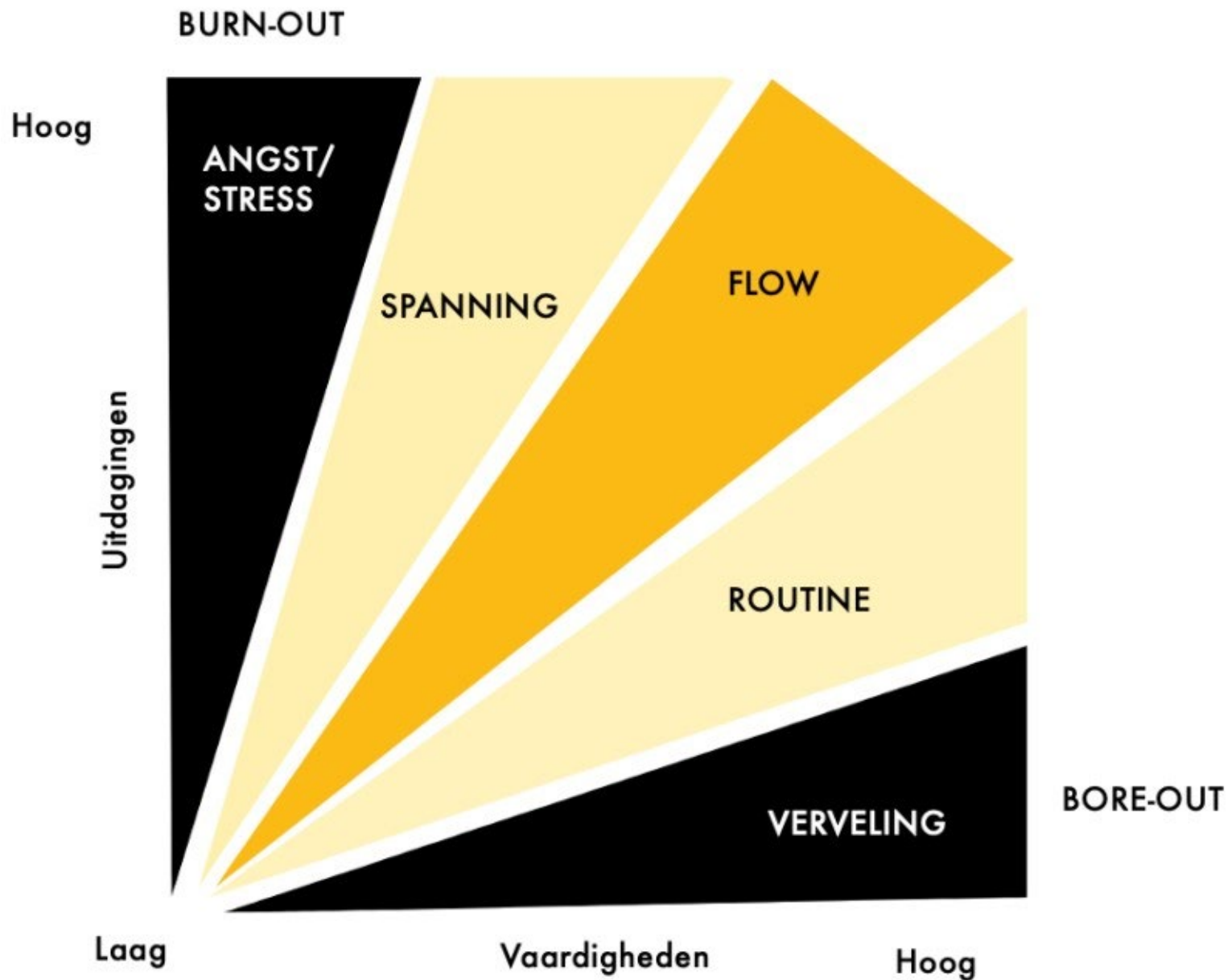


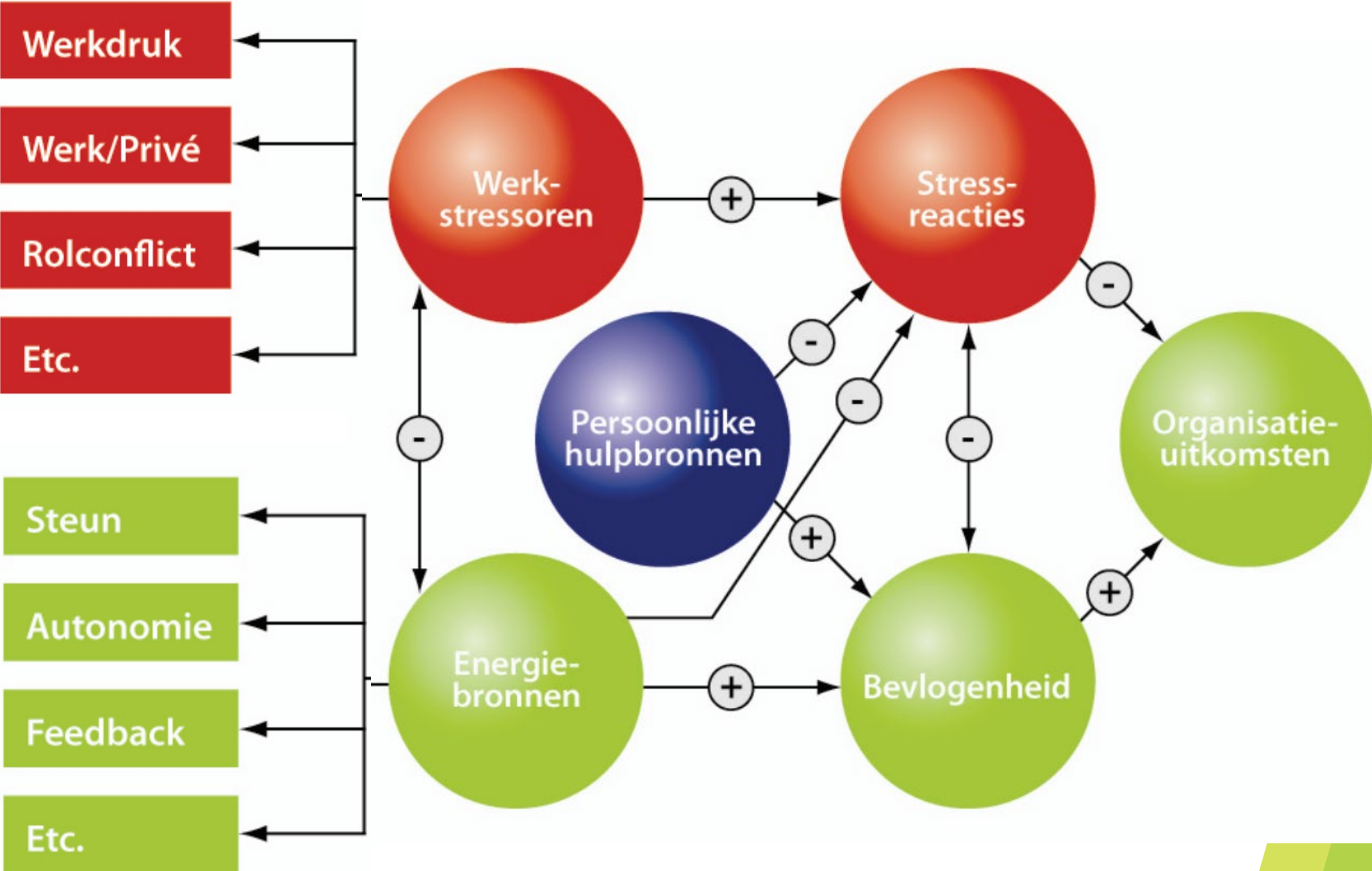
Waarom aandacht voor Bevlogenheid in loopbaancoaching?

Bevlogenheid betekenis

Het gevoel dat je bruist van de energie en dat je plezier en voldoening haalt uit je werk.







WAT IS DE
CEO AAN 'T
DOEN?

HU WIL WETEN
WAT ER LEEFT
OP DE WERKVLOER
...



LECTRI

Wat is het effect van Bevlogenheid?

- Positieve emoties



- Goede gezondheid



- Eigen energiebronnen bouwen

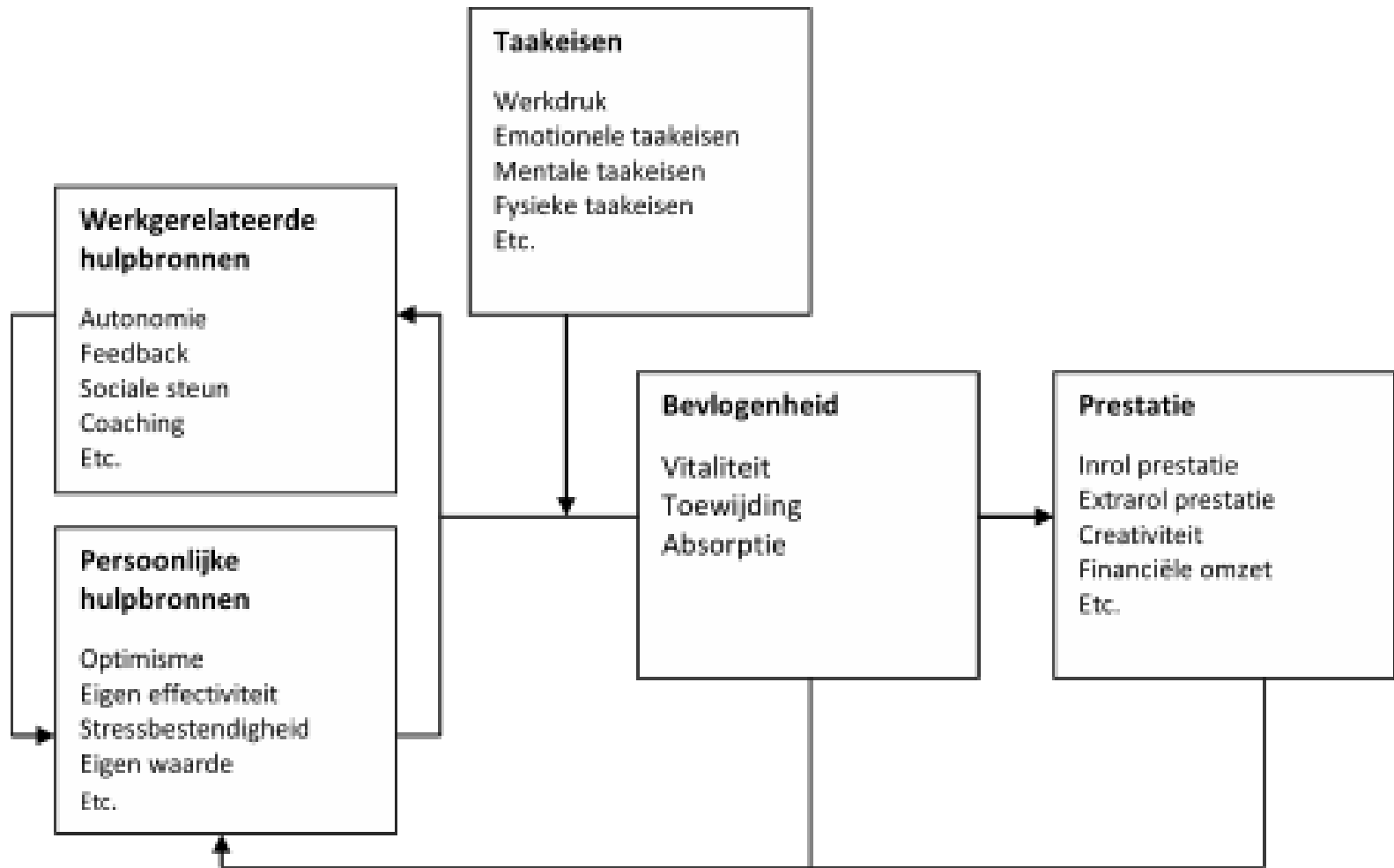


- Intrinsieke motivatie



Herken je in jouw loopbaan perioden of momenten van bevologenheid?





Persoonlijke energiebronnen

- Optimisme
- Eigen effectiviteit
- Stressbestendigheid
- Eigenwaarde



Werkgerelateerde energiebronnen

- Autonomie
- Feedback
- Sociale steun
- Coaching



Taakeisen

- Werkdruk
- Emotionele taakeisen
- Mentale taakeisen
- Fysieke taakeisen





Hoe meet je
bevlogenheid?

Vitaliteit

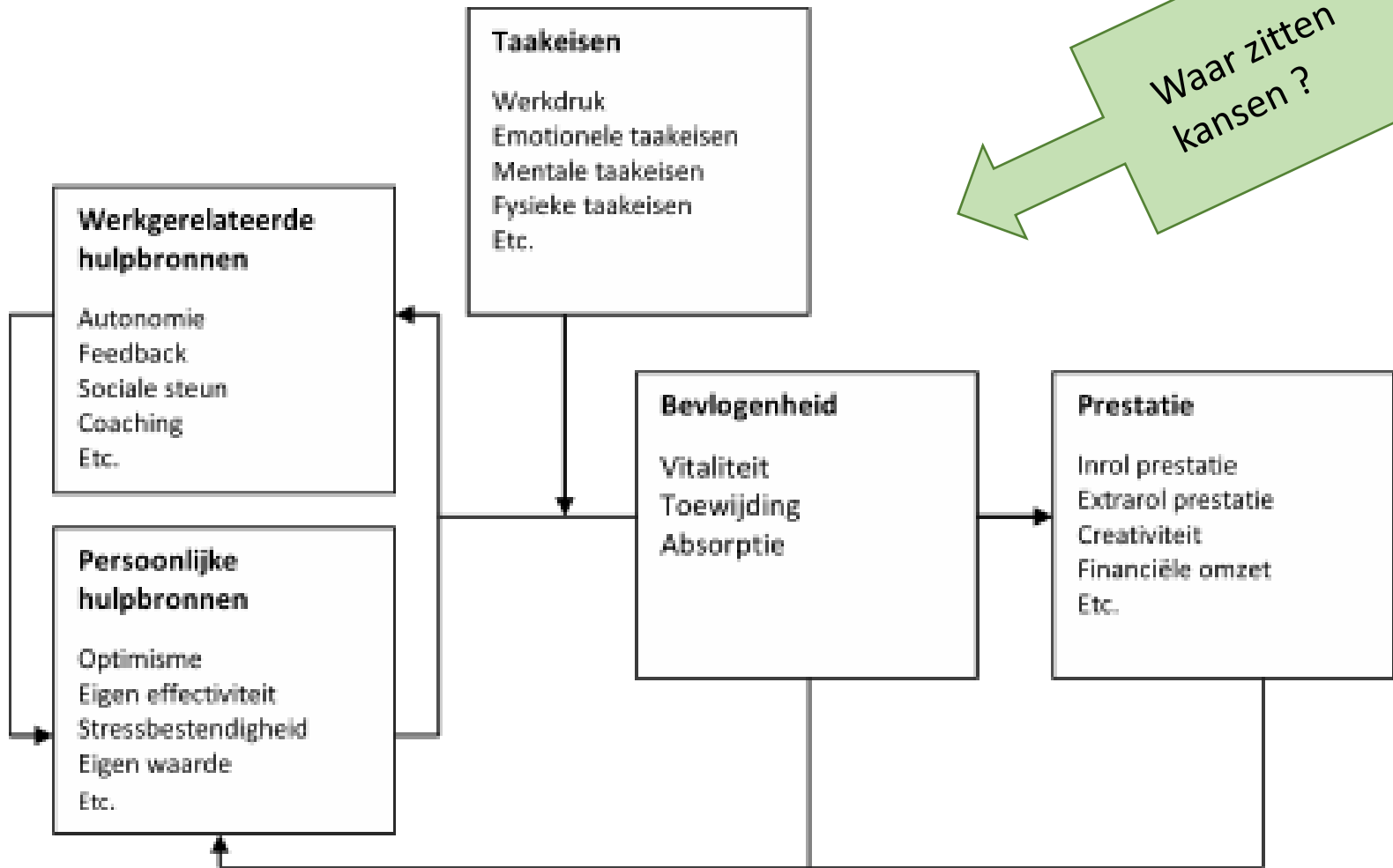
Toewijding

Absorptie

Hoe bespreek je de UBES vragenlijst?

Utrechtse bevrogenheidschaal





← Waar zitten kansen ?



Hoe deze kennis in te zetten?

- Inzicht geven op energieverlies
- Inzicht geven op relatie; Persoon, Team, Organisatie .
- Jobcraften
- Activiteitenkaarten uit Inspiratiespel van Peter Gerrickens
- Talentkaarten Luk Dewulf
- Stappenplan HELD van Bas Kodden
- Lessen van bevlogenheid Marja den Boer



HELD IN 10 STAPPEN BAS KODDEN

HOOG ENERGIEKE LEIDINGNEMENDE DOENER

1. Ontdek & ontplooi je talenten
2. Maak een masterplan + einddoel voor je talenten
3. Houd plezier en blijf toegewijd aan je einddoel
4. Blijf fysiek en mentaal fit, ogen open
5. Wijk af en neem risico, absorbeer kennis
6. Vraag om meer autonomie, coaching, fb & steun
7. Activeer je persoonlijke energiebronnen, actie!
8. Toevallige gebeurtenissen; hefboom, flexibel
9. Overwin angsten en houd koers
10. Denk vanuit beschikbare middelen, actiegericht



Kijk wat vaker door de bril van



Boektips



Dank jullie
wel en graag
tot ziens!



Zie ook ons
aanbod voor coaches en
gratis online colleges



hogeschool
Windesheim
Dichter bij jou