

### Gegevens opleiding

Naam opleidingsinstituut: Heart4Happiness  
Adres: Bachstraat 171  
Postcode en Woonplaats: 2324 HH Leiden  
KVK-nummer: 27336202  
Big-registratie: 49000673730  
SNRO en CRKBO geregistreerde opleiding

### Opleiding voor Gelukscoach/Werkgeluk- deskundige

Als werkgever heb je veel baat bij het vergroten van werkgeluk. Werknemers zijn het menselijk kapitaal en het is belangrijk goed voor je kapitaal te zorgen. Er is veel onderzoek gedaan naar de determinanten van geluk, of welzijn, of tevredenheid met het leven, en een paar belangrijke resultaten springen eruit. Werknemers die meer werkgeluk ervaren en visa versa, ervaren minder stress, voelen zich vitaler, hebben betere relaties en ervaren meer voldoening. Dat zorgt voor minder verzuim, minder burn-out, minder verloop. Als werknemers goed in hun vel zitten, dan stralen ze dat ook uit.

Er is interessant bewijsmateriaal<sup>1</sup> dat een causale keten waarin collectief welzijn ondersteund wordt, dit mogelijk leidt tot betere teamprestaties en teamcreativiteit, wat vervolgens leidt tot objectieve prestaties van de werkeenheden. Geluk in de werkomgeving is *niet bedoeld* als (verkapte) criteria om de productiviteit van werknemers te verhogen, het is geen maakbaarheidsconcept voor meer productiviteit. Dit pretendeert dat betere prestaties volgen uit werkgeluk en als argument gebruikt kan worden om werkgeluk na te streven. Ons opleidingsinstituut ziet werkgeluk als onderdeel van een werkplek waar de juiste condities aanwezig zijn om je veilig te voelen, een bewustere manier van samenwerken met elkaar vanuit een oprechte toewijding aan het geluk van medewerkers, dat – het liefst - ook een integraal onderdeel is van het bedrijfsethos. Het is een uitdagend proces en je zult onderweg uitgedaagd worden, maar wel één die de moeite waard is.

De opleiding biedt de werkgever een brede en nauwkeurige kennis van een reeks onderwerpen die verband houden met werkgeluk, zoals: het uitleggen van de impact van persoonlijke relaties op het werk op het niveau van geluk, het bepalen hoe gelukkiger te zijn op het werk, het identificeren van de oorzaken van stress in de werkomgeving en hoe het te veranderen, het uitleggen van de impact van geluk op individuen en instellingen, het herkennen van de betekenis van Geluk in de werkomgeving, psychologische veilig klimaat enzovoort.

### Accreditatie

De opleiding voor Gelukscoach is SNRO geaccrediteerd, CRKBO geregistreerd. Er is een samenwerking Soffos onderzoeksbureau. De opleiding bestaat inmiddels 16 jaar en kent een studentenscore van 9.6

---

<sup>1</sup> García-Buades ME, Peiró JM, Montañez-Juan MI, Kozusznik MW, Ortiz-Bonnín S. Happy-Productive Teams and Work Units: A Systematic Review of the 'Happy-Productive Worker Thesis'. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;17(1):69. Published 2019 Dec 20. doi:10.3390/ijerph17010069

**Werkgeluk gaat niet alleen over positieve emoties en plezier**

Er lijkt een soort van 'wildgroei' te ontstaan dat een gelukkige werkplek met name dient te bestaan uit positieve emoties en plezier, dat is absurd en onmogelijk. Zo worden er ook allerlei leuke activiteiten ontwikkeld als een glijbaan op kantoor om de 'spelende mens' te activeren. Als mensen niet gelukkig zijn, helpt een glijbaan niet. Natuurlijk kunnen sommige activiteiten de moeite waard zijn, afhankelijk van het klimaat en de mensen die er werken. Echter te veel plezier en alleen positieve emoties kunnen het werk juist saboteren. Mensen durven bijvoorbeeld conflicten niet meer te bespreken omdat het 'leuk' moet zijn. Of is feedback geven een steeds lastiger topic.

Werkgeluk gaat ook over hindernissen, stress en moeilijke momenten. Met elkaar deze moeilijke momenten overwinnen, groeien in bewustzijn, weer in staat zijn om succes te creëren, je opnieuw te verbinden.

**Een voorwaarde voor systeemverandering is persoonlijke verandering.**

De maatschappij bevindt zich volop in transitie denk bijvoorbeeld aan de energietransitie of de klimaattransitie. Er verandert heel veel, heel snel en veel tegelijk. De oude waarden en systemen hebben hun houdbaarheidsdatum bereikt. Er is brede consensus dat arbeidsverhoudingen ook aan het veranderen zijn.

Wanneer je midden in een transitie zit, voelt dat vaak ongemakkelijk. Werknemers staan op een kruispunt en vragen zich eerlijk af: '*doe ik echt wat ik wil*', of '*wil ik wat ik doe*', of '*voeg ik wel voldoende maatschappelijke impact toe*'. Het gevolg kan zijn dat je mentaal afhaakt op de werkplek of stopt met je functie of baan. Daarom is aandacht voor werkgeluk, nu harder nodig dan ooit.

**Werkgeluk en wetenschap**

Werkgeluk is niet alleen een visie, maar biedt ook een praktische uitwerking daarvan. We gebruiken een scala aan evidence based methoden om geluk, gezondheid en welbevinden te bevorderen, met aandacht voor de hele mens. Daarnaast beschikt de student over een brede kennis van complementaire interventies die, gebaseerd op onderzoek, veilig en effectief zijn voor de werkplek (evidence based practice), positieve psychologie, Neurowetenschappen en gedragskennis.

Een werkgelukdeskundige is gekwalificeerd voor het beroep van werkgelukdeskundige. Ook praktijkvaardigheden zoals coachen en gesprekstechniek zijn onderdeel van het curriculum.

Datum: 24-02-2023

Sheila Neijman  
Directeur Heart4Happiness