

# WELKOM

## Craft your new normal

spreker / trainer Gina Peeters





# Gina Peeters |

- Cognitieve gedragscoach & breinexpert
- Talent en job coach
- Stress en burn-out coach
- Wellbeing consulent
- Public speaker | Entertainer | Inspirator



## Focusdomeinen:

- Spreekvaardigheden & verbindend communiceren o.b.v. gedragswetenschappen
- Mensgericht & coachend leiderschap
- Vitaliteit, welzijn & mentaal vermogen
- Energiemanagement & neurobiologie
- Hartcoherentie & stressbeheer

## Wat is Jobcrafting?



“**Job crafting**, ook wel **baanboetseren** genoemd, is een manier waarop je zelf je job vorm geeft of herstructureert, met als doel je positieve werkbeleving en werkgeluk te vergroten.”

## Werkgeluk

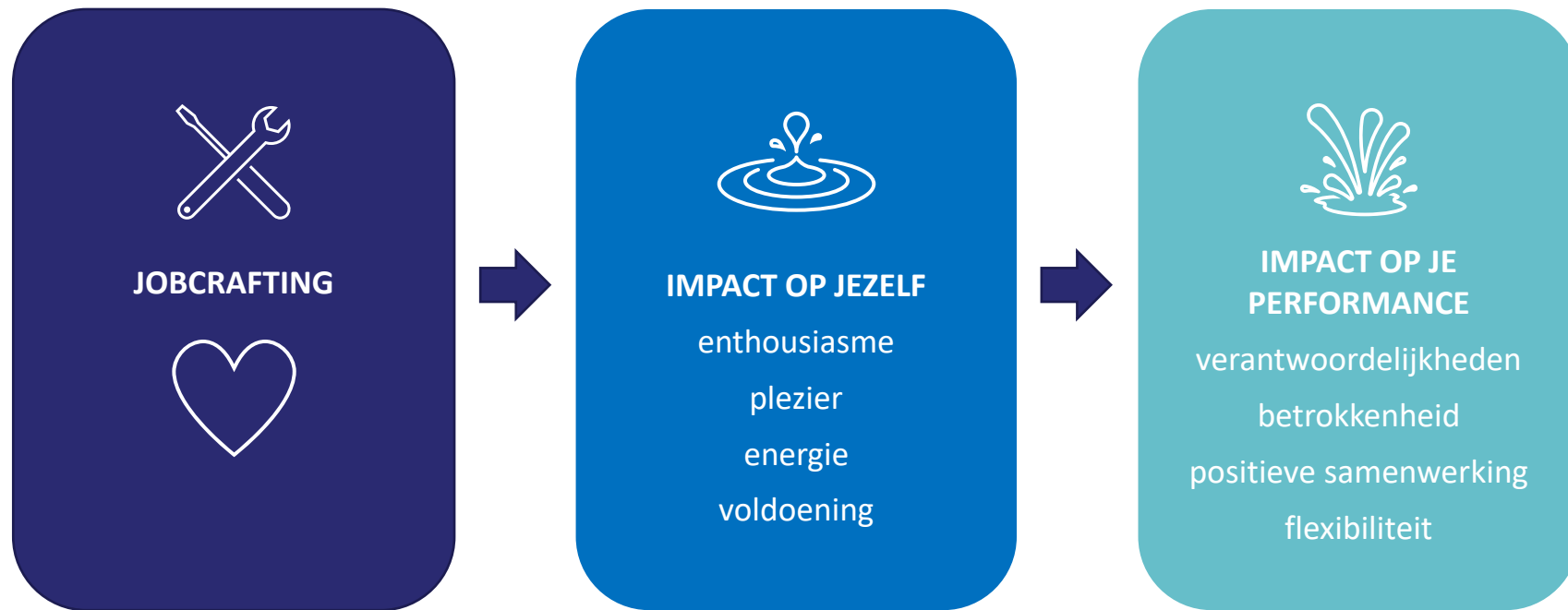
**In hoeverre ervaar jij werkgeluk in je huidige job?**



- niet aanwezig
- weinig aanwezig
- neutraal
- sterk aanwezig
- de job van mijn leven

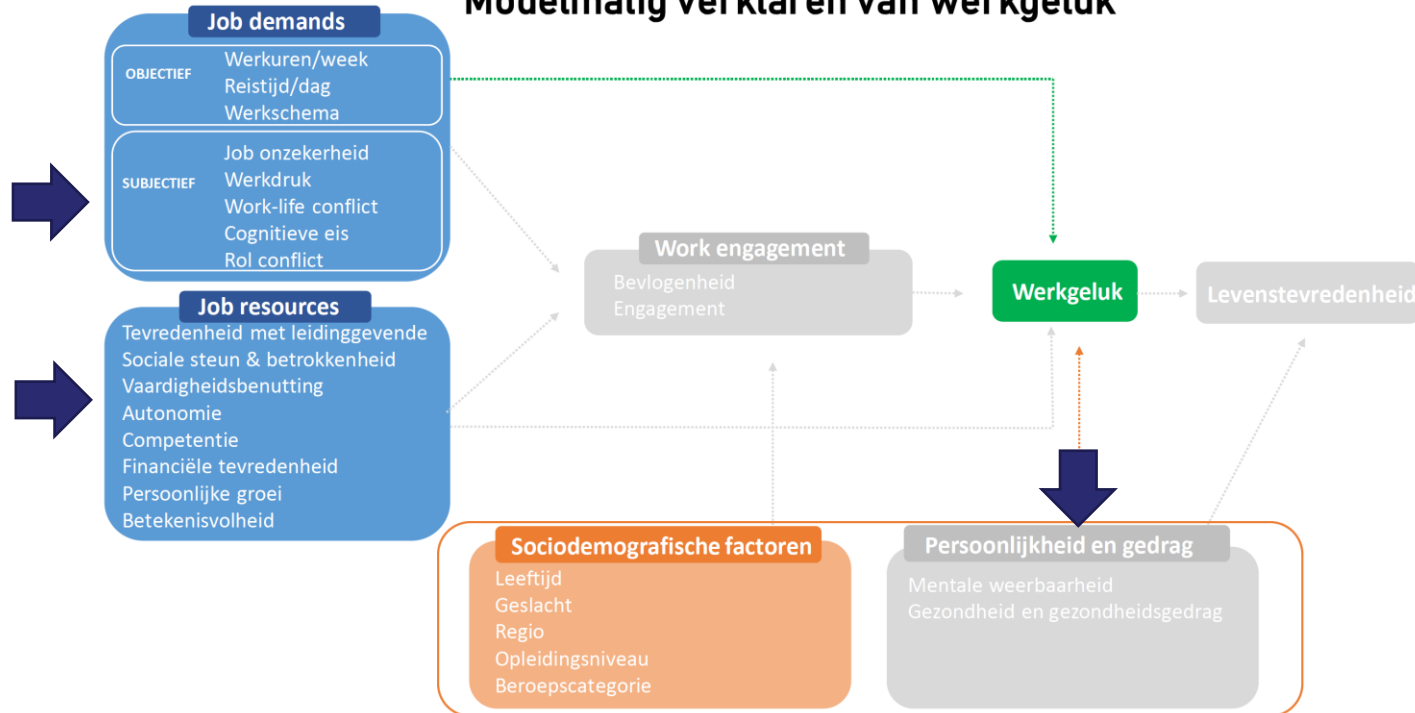


# Waarom is jobcrafting belangrijk?

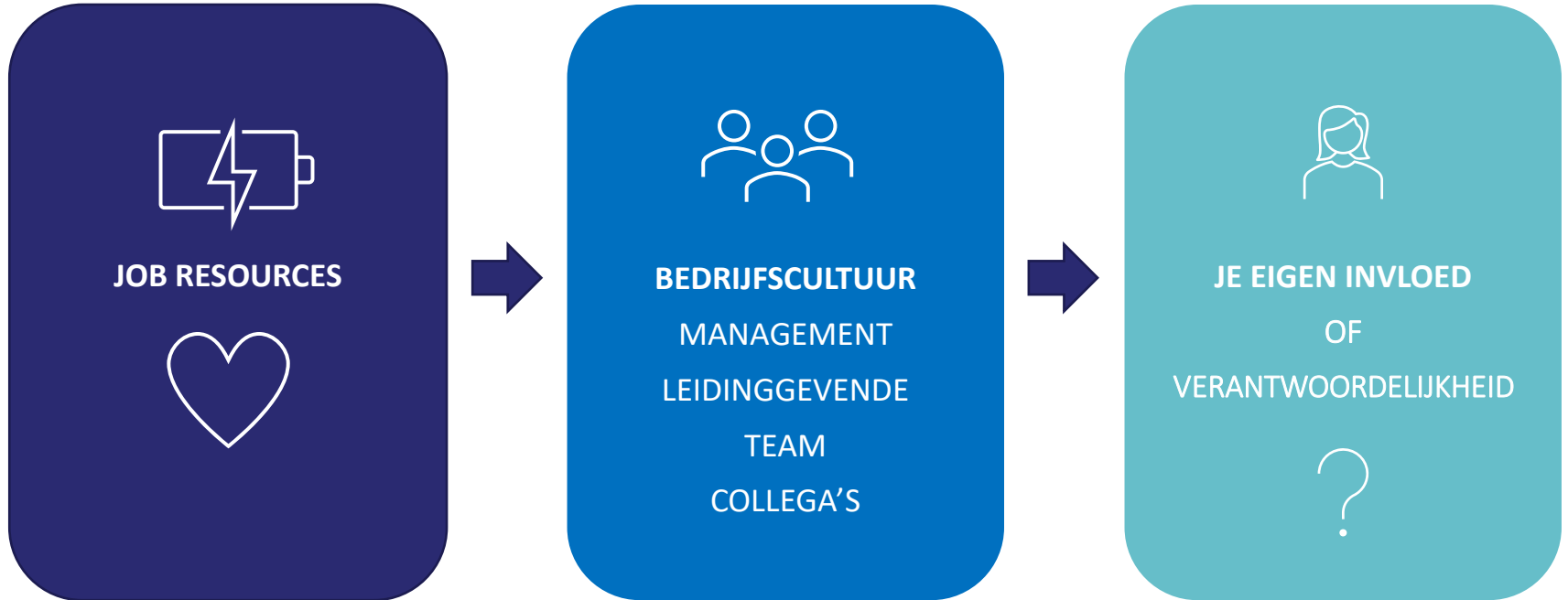


# Werkgeluk

## Modelmatig verklaren van werkgeluk



## Energie bronnen of job resources



“

Op welke manieren  
kan je ‘jobcraften’?



**361°**  
CREATING HAPPY EMPLOYEES





# Jobcraften

## 1. Taak craften

veranderingen takenpakket en taakinhoud

- tijdmanagement
- (nieuwe) werkvormen
- autonomie / competentie

## 2. Relatieveel craften

veranderingen aanbrengen relaties

- meer vertrouwen / betrokkenheid
- sterke werkrelatie / feedback
- afstand nemen van negatieve personen

## 3. Cognitief craften

veranderingen job beeld

- anders kijken naar jouw taken en/of rol
- herinterpreteren doel van jouw job
- werken aan in Positieve Intelligentie

## 4. Contextueel craften

werkomgeving veranderen

- werktijden aanpassen
- werkplekken aanpassen
- flexwerk of hybride werken





Taak

Relaties

Beeld

Context

**Hoe vullen jullie de 4 niveaus van jobcrafting in?**

“

**Welke hulpbronnen  
kan ik inzetten  
bij jobcrafting?**



## Jobcraften: hulpbron : innerlijke dialoog : inzetten EQ - AQ

Ik kan dat niet. Het is niet mogelijk. Ik heb daar de energie niet voor. ....

**Stress brein**  
**Saboteurs**

Als ik het probeer lukt het mss wel. Ik zoek naar oplossingen of geef aan wat ik nodig heb.

**Sereen brein**  
**Mentor**

## Jobcraften: hulpbron : interpersoonlijk dialoog



# Zijn er vragen? Feedback?

spreker / trainer Gina Peeters

