VITALITEITSWEEK

WERKLIEFDE

2026



Team What Else.

INHOUD

WERK AAN JE WERKLIEFDE

Een korte introductie op de Vitaliteitsweek, het thema Werkliefde en deze 5-daagse challenge.

DAG 1- ENERGIE

Ontdek welke momenten, werkzaamheden en ingrediënten jou energie geven in je werk.

DAG 2- VERBINDING & WAARDERING

Sta stil bij de mensen die jouw werkdag, soms zonder dat ze het weten, een stukje beter maken.

DAG 3- EIGENAARSCHAP

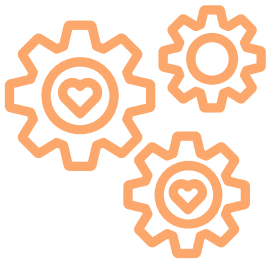
In ieder werk zitten dingen die energie geven én dingen die energie kosten. Waar wil jij iets in veranderen?

DAG 4- TALENT EN NIEUWSGIERIGHEID

Welk talent bewonder jij in iemand anders en wat kun je daarvan leren?

DAG 5- VERLANGEN & BEWEGEN

Hoe zou jouw werk eruitzien als je er over een jaar nóg meer plezier en energie uit haalt?



WERK AAN JE WERKLIEFDE

WERK AAN JE WERKLIEFDE

Hoe vaak sta jij stil bij wat jouw werk voor jou leuk, waardevol of betekenisvol maakt? Bij de momenten waarop je energie krijgt, de mensen met wie je graag samenwerkt of de talenten die je met plezier inzet?

Tijdens de Nationale Vitaliteitsweek staat dit jaar het thema Werkliefde centraal. Want vitaliteit gaat wat ons betreft over meer dan gezond eten, voldoende bewegen of op tijd ontspannen. Het gaat óók over lekker in je werk zitten. Over energie krijgen van wat je doet, je verbonden voelen met anderen, je talenten benutten en ervaren dat je zelf invloed hebt op je werk.

En daar gaan we deze week mee aan de slag.

DIT WIL IK OPSCHRIJVEN...

-
-
-
-

Zo werkt de Werkliefde Challenge

5 dagen. 5 prikkels. 5 kleine bewegingen
Iedere dag krijg je een korte challenge rondom een ander onderdeel van werkliefde. Geen lange opdrachten of ingewikkelde theorie, maar even bewust stilstaan, iets ontdekken én vooral: iets doen.

Daarbij maken we iedere dag dezelfde beweging.

IK → JIJ → WIJ

IK
Je begint bij jezelf. Wat geeft jou energie? Welke talenten wil je meer inzetten? En waar verlang je naar in je werk?

JIJ
Daarna zet je jouw inzicht naar buiten. Je betrekt een collega, leidinggevende, opdrachtgever of iemand anders met wie je werkt. Je stelt een vraag, deelt iets, vraagt feedback of spreekt waardering uit.

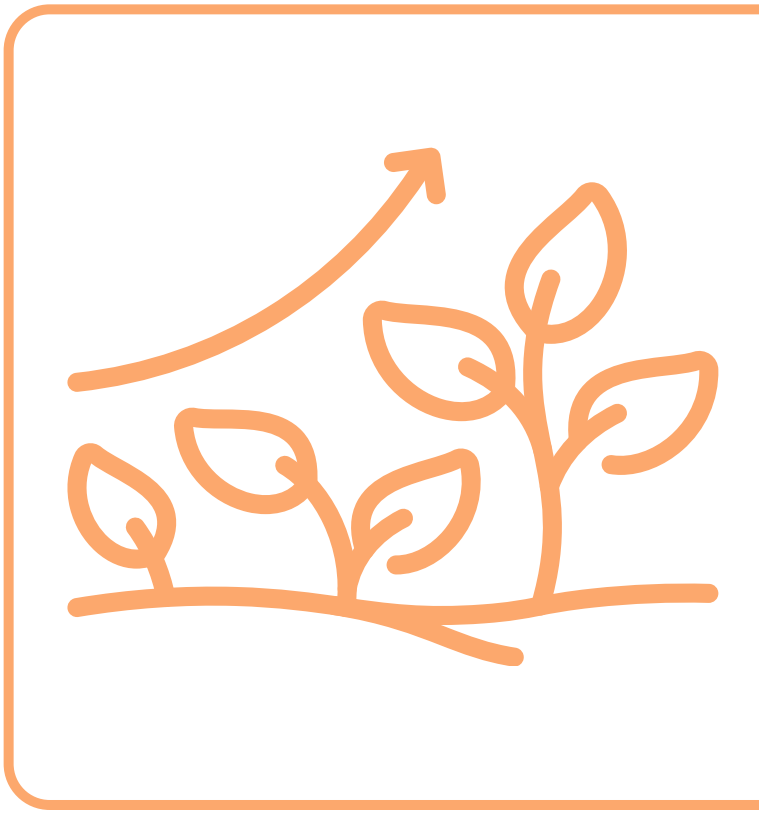
WIJ
Want als jij iets deelt, kan er ook bij een ander iets ontstaan. Een gesprek, een nieuw inzicht, een compliment, een idee of misschien zelfs een kleine verandering.



Dat is de uitdaging voor deze week... laat het niet bij denken alleen. Zet iedere dag één kleine beweging naar je doelen en kijk wat er gebeurt.

Je hoeft niet meteen je hele werkleven om te gooien. Juist kleine bewegingen kunnen iets groters in gang zetten.

Ready?



DAG 1

ENERGIE

D A G 1

Waar gaat jouw werkhart sneller van kloppen?

Thema: **ENERGIE**

We trappen de week af met de vraag: **waar krijg jij energie van in je werk?**
Denk eens terug aan een werkdag of moment waarop je helemaal in je element was. Zo'n moment waarop je lekker bezig was, de tijd voorbij vloog en aan het einde van de dag dacht je: ja, dit was een fijne werkdag!

Wat maakte dat moment zo fijn?
Was het de vrijheid die je kreeg? Het contact met anderen? Iets creëren, iemand helpen, een probleem oplossen? Een gezellig gesprek met jouw collega? Of juist even helemaal zelfstandig ergens induiken?

Jouw challenge van vandaag:

Kies jouw **3 ingrediënten voor werkliefde**: drie dingen die ervoor zorgen dat jij energie krijgt van je werk.

Mijn 3 ingrediënten zijn:

- .....
- .....
- .....

EN STEL JEZELF DAARNA DE VRAAG:
Hoeveel ruimte krijgen deze drie ingrediënten op dit moment eigenlijk in mijn werk?

→ Van IK naar JIJ
Nu komt het belangrijkste gedeelte: houd jouw antwoord niet voor jezelf.

Kies vandaag iemand met wie je werkt en deel jouw drie ingrediënten. Een collega, leidinggevende, opdrachtgever of iemand anders uit jouw werkende leven.

Vraag vervolgens:
"Waar gaat jouw werkhart eigenlijk sneller van kloppen?"
Luister naar de drie ingrediënten van de ander en ontdek: waar vinden jullie elkaar? Misschien delen jullie hetzelfde ingrediënt. Of noemt de ander iets waar jij zelf nog niet zo bij hebt stilgestaan.

→ Van JIJ naar WIJ
Kies samen één klein ding waarmee jullie vandaag of deze week meer ruimte kunnen maken voor één van jullie ingrediënten.

Dat hoeft niet groots te zijn. Werkliefde zit soms juist in een kleine verandering, een ander gesprek of nét iets bewuster doen waar je energie van krijgt.

DE VRAAG VAN VANDAAG
WAAR GAAT JOUW WERKHART VAN AAN?

DEEL HET. VRAAG HET. EN KIJK WAT ER IN BEWEGING KOMT.

DIT WIL IK OPSCHRIJVEN...





DAG 2

VERBINDING & WAARDERING

D A G 2

Wie maakt jouw werkdag nét een beetje leuker?

Thema: **Verbinding & waardering**

Werkliefde maak je niet alleen. De mensen om je heen hebben vaak veel meer invloed op je werkplezier dan je misschien denkt.

Die collega die altijd even vraagt hoe het gaat. Iemand met wie je ontzettend kunt lachen. De persoon die je uitdaagt, met je meedenkt of juist rust brengt als het druk is. Soms zijn het juist die kleine dingen die een werkdag nét wat leuker maken.

Maar… hoe vaak vertellen we dat eigenlijk aan elkaar?

Vandaag gaan we dat veranderen.

Jouw challenge
Denk aan iemand die jouw werk leuker, makkelijker of beter maakt. Welke naam schiet je als eerste te binnen?

Deze persoon is:

. . . . . .

Waarom juist deze persoon? Maak de volgende zin af:
“Door jou is mijn werk leuker/beter, omdat…”

. . . . . .

→ VAN IK NAAR JIJ
Nu kun je natuurlijk denken: “Wat aardig van me…”
Maar daar heeft die ander nog niet zoveel aan ;)

Dus… spreek het vandaag uit.
Stuur een berichtje, bel diegene op of vertel het wanneer je elkaar spreekt. Deel precies wat je hierboven hebt opgeschreven.

En maak er vervolgens geen eenrichtingsverkeer van. Stel de ander **de vraag:**
“Wat maakt samenwerken met mij eigenlijk fijn?”
Misschien krijg je een antwoord dat je verwacht. Misschien hoor je juist iets over jezelf waar je helemaal niet bewust van was.

→ Van JIJ naar WIJ
Sta daarna kort stil bij jullie antwoorden.

Wat zouden jullie vaker kunnen doen om samenwerken nóg leuker of fijner te maken?

Kies samen één klein ding. Misschien elkaar vaker feedback geven, successen bewuster vieren, eerder hulp vragen of gewoon wat vaker uitspreken wat goed gaat.

Dit willen wij vaker doen:

De vraag van vandaag
Wie maakt jouw werk leuker – en weet diegene dat eigenlijk wel? Denk het niet alleen. Spreek het uit. Want waardering groeit als je haar deelt.

DAG 3



EIGENAARSCHAP

D A G 3

Wat mag je anders gaan doen?

Thema: **Eigenaarschap**

We hebben ontdekt waar jouw werkhart van aangaat én wie jouw werk leuker maakt. Maar laten we eerlijk zijn: zelfs de beste werkrelatie kent irritaties ;)

Dat overleg waarvan niemand precies weet waarom het bestaat. Een taak die onnodig ingewikkeld is geworden. Altijd maar ‘even snel’ iets tussendoor. Een afspraak die ooit handig was, maar inmiddels vooral energie kost.

Werkliefde betekent niet dat alles altijd leuk moet zijn. Het betekent óók dat je kijkt naar waar je invloed op hebt.

Vandaag stellen we daarom een iets spannendere vraag:

Wat mag je anders gaan doen in je werk?

Jouw challenge

Denk aan één klein, terugkerend ding in jouw werk dat meer energie kost dan nodig is.

Niet meteen het grootste probleem binnen de organisatie. Juist iets kleins waarvan je denkt: waarom doen we dit eigenlijk nog zo?

Mijn energielek is:

. . . . . .

Maak daarna deze zin af:

Dit kost mij energie, omdat...

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Ik zou liever willen dat...

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

→ VAN IK NAAR JIJ

En nu komt de uitdaging: ga niet in je eentje bedenken hoe het beter moet.

Betrek iemand die hiermee te maken heeft en zeg bijvoorbeeld:

“Ik merk dat dit mij soms energie kost. Hoe ervaar jij dit eigenlijk?”

Luister vooral naar het antwoord. Misschien ervaart de ander precies hetzelfde. Misschien juist totaal niet.

En juist dát maakt het gesprek interessant.

→ Van JIJ naar WIJ

Kunnen jullie samen één klein experiment bedenken om het anders te proberen? Geen uitgebreid verbeterplan. Geen tien nieuwe afspraken. Gewoon één ding dat jullie kunnen testen.

Wat gaan wij anders proberen?

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Wanneer proberen we dit?

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

En daarna maar één vraag: werkt dit beter?

De vraag van vandaag

Wat kost ons onnodig energie – en wat kunnen we daar samen aan veranderen?

Niet alleen ergeren. Bespreek het. Probeer iets. Kijk wat er gebeurt.

Notities



DAG 4

TALENT & NIEUWSGIERIGHEID

D A G 4

Welk talent zou jij willen lenen?

Thema: **Talent & nieuwsgierigheid**

Iedereen heeft wel zo iemand op het werk waarvan je soms denkt:
hoe dóé jij dat toch?

Die collega die altijd rustig blijft als het hectisch wordt. Iemand die van een ingewikkeld verhaal drie heldere zinnen maakt. Diegene die iedereen meekrijgt in een idee. Of iemand die precies op het juiste moment de juiste vraag stelt. We zien vaak genoeg wat anderen goed kunnen. Maar hoe vaak zijn we eigenlijk nieuwsgierig naar wat daarachter zit?

Vandaag gaan we een talent lenen.

Jouw challenge
Denk aan iemand met wie je werkt en kies één talent dat jij in die persoon bewondert.

Van wie zou jij vandaag een talent willen lenen?

Welk talent zou je willen lenen?

Waarom juist dit talent?

En stel jezelf vervolgens de vraag:
Wat zou er voor mij veranderen als ik hier zelf beter in zou worden?

→ Van IK naar JIJ

Tijd om jouw nieuwsgierigheid naar buiten te brengen.
Stap op die persoon af, stuur een berichtje of bel even en vertel welk talent je in hem of haar ziet.

Vraag vervolgens:
“Hoe doe jij dat eigenlijk?”
Vraag de ander om één concrete tip. Geen complete training of uitgebreid stappenplan, maar iets kleins wat jij vandaag of binnenkort zelf kunt proberen.

De tip die ik kreeg:

. . . . . .

Dit ga ik ermee doen:

. . . . . .

→ Van JIJ naar WIJ
En nu draaien we het om. Als jij een talent bij de ander kunt zien, kan diegene misschien ook iets bij jou zien wat jij zelf heel normaal vindt.

Vraag daarom:
“Welk talent zie jij eigenlijk in mij?”
Misschien hoor je iets wat je al wist. Maar misschien krijg je juist iets terug waarvan je denkt: hè, is dát een kwaliteit van mij?

Dit talent ziet de ander in mij:

. . . . . .

Zo heb je niet alleen iets van een ander geleerd, maar heb je elkaar ook geholpen om talenten zichtbaar te maken die soms zo vanzelfsprekend voelen dat je ze zelf niet meer ziet.

De vraag van vandaag

Welk talent zou jij van iemand willen lenen – en welk talent zou diegene misschien van jou willen lenen?

Zie het. Vraag ernaar. Deel het. En leer van elkaar.

Dit wil ik opschrijven...

DAG 5

VERLANGEN & BEWEGEN



D A G 5

Plan een date met jouw volgende stap

Thema: **Verlangen & bewegen**

De afgelopen dagen heb je ontdekt waar jouw werkhart van aangaat, waardering uitgesproken, een energielek aangepakt en talenten ontdekt.

Vandaag kijken we vooruit.
Stel je eens voor: het is precies één jaar later. Je zit lekker in je werk. Je hebt meer energie, doet vaker waar je goed in bent en ervaart meer plezier in wat je doet.

Wat is er dan anders dan vandaag?
Je hoeft daarvoor niet meteen je agenda volledig om te gooien of grootse plannen te maken. Soms begint verandering met één klein ding dat je vaker, minder of anders gaat doen.

Jouw challenge
Maak jouw ideale werkdag niet ingewikkelder dan nodig. Beantwoord gewoon deze drie vragen:

Hier wil ik MEER van:

. . . . . .

Hier wil ik MINDER van:

. . . . . .

Dit is mijn eerste kleine stap:

. . . . . .

→ Van IK naar JIJ
Een voornemen in een werkboekje is snel gemaakt. Daarom gaan we het vandaag weer naar buiten brengen. Kies iemand die jou goed kent in je werk en deel jouw antwoorden.

Vertel waar je meer en minder van wilt én welke eerste stap je gaat zetten.

Vraag diegene daarna:
"Wat zou jij mij vaker willen zien doen?"
Luister naar het antwoord. Misschien bevestigt het precies wat je zelf hebt opgeschreven. Misschien ziet de ander iets wat jij nog niet zag.

Dit kreeg ik terug:

. . . . . .

→ Van JIJ naar WIJ
Maak jouw voornemen nu nét iets concreter.
Vraag de ander:

"Wil jij me hier over een tijdje nog eens naar vragen?"
En andersom natuurlijk ook: vraag waar de ander meer of minder van wil en welke stap daarbij hoort.

Wij spreken af dat we:

. . . . . .

Zo heb je niet alleen een intentie uitgesproken, maar iemand anders onderdeel gemaakt van jouw beweging.

Mijn eerste stap is:

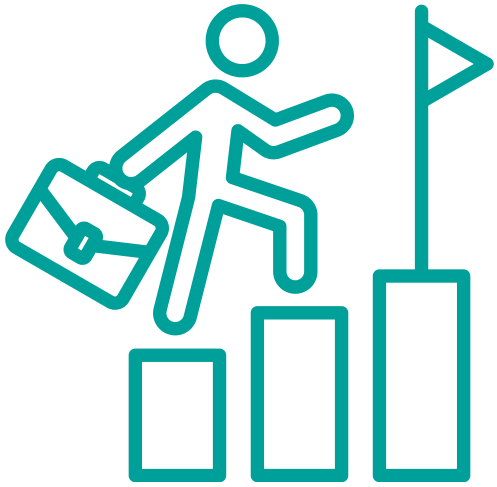
. . . . . .

Ik ga dit doen vóór:

. . . . . .

Deze persoon mag me eraan herinneren:

. . . . . .



De vraag van vandaag

Als jij één klein ding kunt veranderen om nóg lekkerder te werken, wat wordt het dan?

. . . . . .

Maak het klein. Spreek het uit. Zet het in beweging.
Want werkliefde is niet alleen iets om over na te denken. Het is ook iets waar je aan kunt werken.

PLANNER



Planner Vitaliteitsweek

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

OVER

TEAM WHAT ELSE.

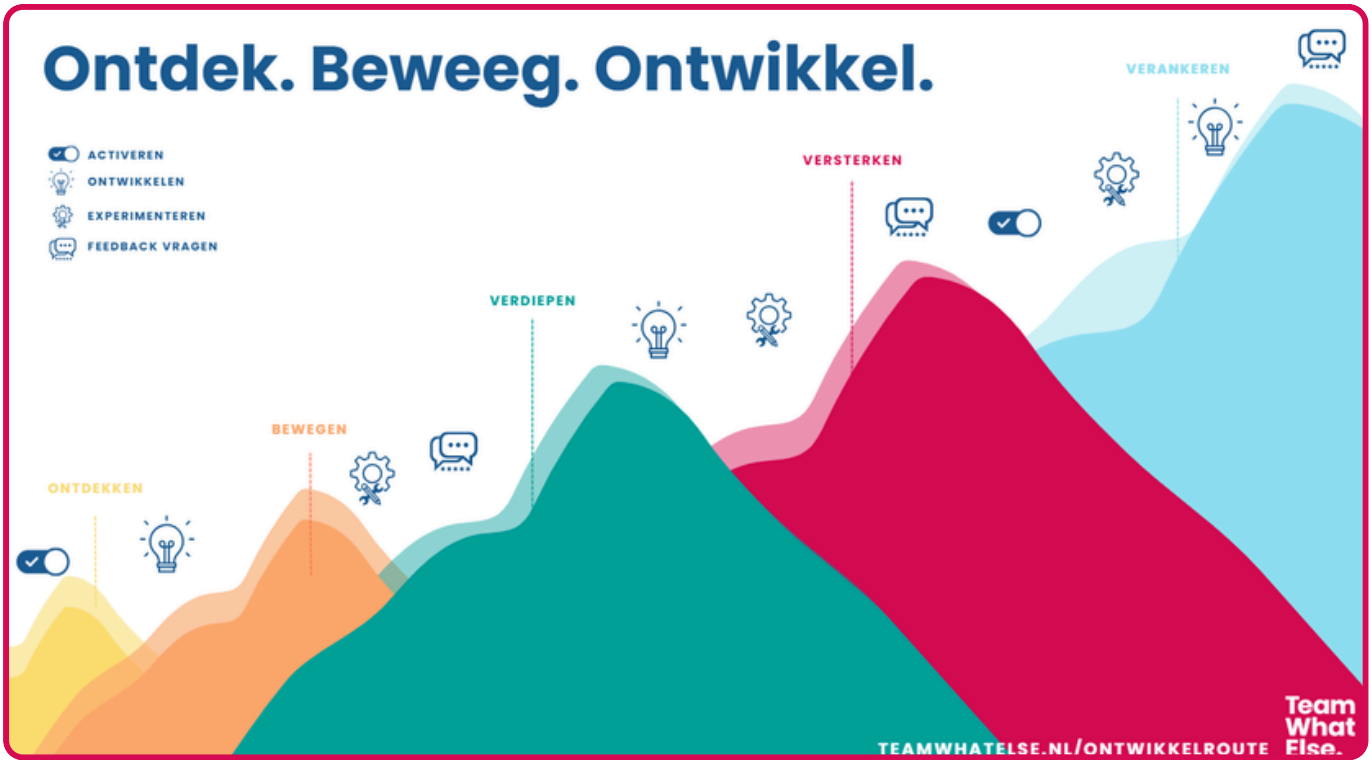


TEAM WHAT ELSE.

JOUW ONTWIKKELROUTE

Jouw ontwikkeling begint bij in beweging komen. Je ontdekt wat voor jou werkt, probeert uit, leert van je ervaringen en vraagt feedback. Zo verdiep en versterk je wat werkt en maak je nieuw gedrag steeds meer eigen. Jij beweegt. Jij ontwikkelt. Jij verankert.

Vanuit Team What Else helpen we je om die beweging op gang te brengen én vast te houden. We dagen je uit om te ontdekken, te experimenteren en te leren van wat er gebeurt. Met praktische inzichten, feedback en ruimte om te oefenen ondersteunen we je om nieuwe keuzes te vertalen naar gedrag dat werkt én blijft werken.



VITALITEIT STOPT NIET NA EEN WEEK. GA ER VOORAL OP JOUW MANIER MEE VERDER...

VEEL SUCCES EN PLEZIER ERMEE!

teamwhatelse.nl/contact

Team What Else.