



DE OCHTEND BEPAALT JE DAG

Hoe de eerste 30 minuten van je
werkdag je energie voor de rest van
de dag bepalen en wat je daar morgen
al mee kunt doen



WWW.GELUKZUSTERS.NL

Waarom deze whitepaper

Je kent het wel. De ene ochtend loop je fluitend naar binnen en voelt de dag goed. De andere ochtend struikel je van je bed naar je bureau, en voor je het weet sleep je dat gevoel de hele dag met je mee. Toeval is dat niet. Hoe je een werkdag begint, bepaalt in grote mate hoe je 'm ervaart en hoe je met tegelslag omgaat, nog uren later.



Gelukzusters is in 2019 opgericht vanuit de overtuiging dat werken in de zorg leuker, makkelijker en duurzamer kan zijn. Inmiddels werken ze met een tiental specialisten om zorgmedewerkers met plezier, geluk en duurzaam inzetbaar voor de mooie sector te behouden. De beelden en illustraties gebruikt in deze whitepaper zijn eigendom van Gelukzusters en mogen niet gekopieerd of verspreid worden voor eigen doeleinden.

Waarom

de ochtend zoveel gewicht heeft

Onderzoek naar werkgeluk en energie op de werkvloer laat een consistent patroon zien: mensen met een vast, rustig ochtendritueel voelen zich gedurende de dag vaker tevreden, geconcentreerd en minder gestrest dan mensen die hun ochtend chaotisch of gehaast beginnen.

Dat heeft niets te maken met vroeg opstaan of een perfect geplande ochtend.

Het gaat om het gevoel van grip dat een routine je geeft.



Vanuit het Job Demands-Resources model, het gedachtegoed waarin wij zijn opgeleid door Arnold Bakker, is dat goed te verklaren. Energie aan het begin van de dag is een hulpbron.

Begin je met een gevoel van overzicht en rust, dan heb je onderweg meer buffer voor de dingen die energie kosten: een lastig gesprek, een volle inbox, een overwachte tegenvaller. Begin je al gehaast en gestrest, dan start je die dag met een tekort. Elke tegenvaller telt dan zwaarder.

Klein moment groot effect

Het mooie is: je hoeft je hele ochtend niet om te gooien. Onderzoek naar gewoontevorming laat zien dat kleine, consistente aanpassingen op de lange termijn meer opleveren dan een grote verandering die je na twee weken alweer laat vallen. Eén bewust moment aan het begin van je werkdag is vaak al genoeg om de toon te zetten voor de rest van de dag.



5 kleine dingen die je ochtend veranderen



1. Begin niet met je telefoon

De eerste minuten na het wakker worden zijn kwetsbaar: laat ze niet meteen vollopen met andermans agenda (mail, appjes, nieuws) voordat je je eigen dag even op een rijtje hebt.



2. Stap je kantoor of werkplek bewust binnen

Eén minuut om je jas op te hangen, iets te drinken te pakken en rustig te gaan zitten voordat je begint, werkt beter dan meteen doorlopen naar je eerste overleg.



3. Stel jezelf één vraag

Wat wil ik vandaag echt voor elkaar krijgen? Niet je hele takenlijst, maar het ene ding dat de dag geslaagd maakt als het lukt.



4. Zoek het daglicht op

Even naar buiten kijken, een stukje lopen, het gordijn open: daglicht in de ochtend maakt je alerter en helpt je bioritme, zonder dat het je iets kost.



5. Zeg iets tegen een collega

Voordat je aan het werk gaat, zeg iets tegen je collega. Een kort, oprecht contactmoment aan het begin van de dag draagt meer bij aan je werkgeluk dan de meeste mensen denken.

Het is geen checklist die je in één ochtend allemaal moet afvinken. Kies er één die bij je past, en probeer die twee weken vol te houden voordat je een volgende toevoegt.

Over Gelukzusters

Gelukzusters helpt organisaties om werkgeluk te versterken en te verankeren. Niet als tijdelijk project, maar als onderdeel van hoe mensen samenwerken en leidinggeven. We geloven in Human Being Management: niet de mens als 'resource', maar de mens als mens. Want mensen die lekker werken, floreren. En organisaties waarin mensen floreren, presteren beter én hebben minder verzuim.

We werken voor:

- zorg
- onderwijs
- maatschappelijke organisaties
- overheid
- woningcoöperaties
- organisaties die impact willen maken en mensen op 1 zetten

Wat we doen:

- inspiratiesessies en workshops
- training van werkgelukambassadeurs
- strategisch advies voor HR en directie
- ondersteuning bij communicatie en cultuurverandering
- Events

Onze stijl is praktisch en nuchter.

Geen wollige verhalen, maar inzichten en tools die direct toepasbaar zijn in de praktijk.

Esther van der Heeft

#bruggenbouwer #zorghart #werkdesigner #gelukzuster

Esther versterkt leiderschap, samenwerking en werkplezier in de zorg. Als oud-verpleegkundige en crisiscoördinator kent ze de zorg van binnenuit.

Ze brengt beweging door mensen écht te zien, bruggen te bouwen tussen mensen en teams, en ingewikkelde vraagstukken terugbrengen tot haalbare stappen. Ze begeleidt MT- en leiderschapstrajecten voor wie blijvende verandering zoekt, en geeft trainingen door de hele zorg heen.

Expertise: leiderschap, teamontwikkeling, samenwerking en werkgeluk.

Susanne van Riel - Bastiaenen

#werkgelukdeskundige #communicatieadviseur #ideeenmachine
#aanjager #gelukzuster #talentontwikkelaar

Susanne heeft met haar kritische vragen en verrassende ideeën al menig zorgorganisatie geholpen bij het optimaliseren van de werkbeleving en het vergoten van het werkgeluk van hun medewerkers.

Op het gebied van communicatie, cultuur- en verandermanagement en prikkelende acties is zij helemaal in haar element. Susanne werkt al 20 jaar in de zorg en maakt zich elke dag vanuit een interne drive hard voor de medewerkers in de zorg: dit zijn de mensen die het échte verschil maken.



Gelukzusters®

DANK JE WEL

Tot slot

Werkgeluk zit niet in één grote verandering. Het zit in de kleine momenten die je, dag in dag uit, net iets anders invult. De ochtend is daarvan het beste startpunt: het is het moment waarop je, letterlijk, de toon zet.

Wil je hier met je team of organisatie mee aan de slag?

We denken graag met je mee over hoe dit soort kleine gewoontes in jullie dagelijkse praktijk passen.

Gelukzusters - Geluksmakers voor werkend Nederland

Gelukzusters
Wilhelminastraat 90C
5104GD Dongen

www.gelukzusters.nl
info@gelukzusters.nl
[@gelukzusters](https://www.instagram.com/gelukzusters)

