

# Job crafting als antwoord op werkdruk

---

*"Zelf werken aan energie en werkplezier!"*



*In deze uitdagende tijd van veranderende omstandigheden, zowel privé als op het werk, is het met de toenemende druk op de onderwijsprofessionals van groot belang om zélf in de regie te blijven voor het behoud van uw energie en werkplezier. Hoe krijgt u (nog) meer plezier in uw werk? Wat past bij u en hoe zet u uw talenten optimaal in? Job crafting is een wetenschappelijk onderbouwde aanpak (gebaseerd op het JD-R model) die deze zoektocht ondersteunt en faciliteert.*

*sSprong heeft met de training 'Job crafting als antwoord op werkdruk' een effectieve aanpak ontwikkeld die onderwijsprofessionals helpt bij het maken van keuzes en het formuleren van een aanpak, rond passies, prioriteiten, ambities en ontwikkelingen. Job crafting stelt u daardoor in staat de regie te pakken in het versterken van uw werkplezier!*

## Inhoud

Deze interventie wordt op maat gemaakt, in een duidelijke structuur. Uw casuïstiek bepaalt ons programma. Wat intensiteit betreft kan dit programma uitgevoerd worden in twee varianten:

### Variant basis: 1 dagdeel

- Wetenschappelijk kader job crafting en bevlogenheid
- Randvoorwaarden duurzame bevlogenheid
- Aanpak en voordelen job crafting
- Visualiseren van de eigen persoon-baan (mis)fits:
  - Jouw passie en talenten matchen met boeiende nieuwe werkkansen
  - Praktijkervaringen uitwisselen (successen en valkuilen)
- Benoemen van mogelijke job crafting acties – persoonlijk actieplan

### Variant basis en verdieping: 4 dagdelen

- Wetenschappelijk kader job crafting en bevlogenheid
- Randvoorwaarden duurzame bevlogenheid
- Aanpak en voordelen job crafting
- Visualiseren van de eigen persoon-baan (mis)fits:
  - Baananalyse; takenpakket en tijdbesteding per taak
  - Persoonsanalyse; persoonlijke sterktes, drijfveren en belemmeringen in het werk
  - Fitanalyse; 'koppelen' van eigen sterktes, drijfveren en belemmeringen aan de taken
- Benoemen van mogelijke job crafting acties – persoonlijk actieplan
- Persoonlijk actieplan uitvoeren gedurende 4-8 weken
- Evaluatie en borging van de resultaten

## Aanpak

### Variant basis: 1 dagdeel

Met een inspirerend en praktisch programma krijgt u inzicht in uw mogelijkheden en gaat u ervaren wat het maken van de juiste keuzes u kunnen opleveren. U bespreekt uw persoonlijke situatie met de begeleider én collega-deelnemers en ontwerpt een concreet actieplan voor een nog betere match tussen uzelf en uw werk!

### Variant basis en verdieping: 4 dagdelen

De begeleiding omvat elf kernonderdelen van in totaal 11 uur, verdeeld over vier bijeenkomsten in een tijdsbestek van vier tot acht weken. De resultaten en casuïstiek die in de workshop (1<sup>e</sup> dagdeel) worden ingezet vormen de basis voor vervolg. De psychologische drijfveren staan centraal en de medewerkers hebben zelf de regie in de job crafting.

U gaat met de deskundige, ervaren begeleider én collega-deelnemers aan de slag om erachter te komen hoe u het werk (nog) beter kunt laten aansluiten op uw ambities. U ontdekt wat bij u past en raakt geïnspireerd om keuzes te maken. U bespreekt de effecten van die keuzes met uw begeleider en collega-deelnemers.

## Resultaat

- U weet hoe u uw werk nog beter op uw ambities laat aansluiten
- U ontdekt uw passie, talenten en waarden
- U weet hoe u krachtige keuzes maakt wat betreft het werk dat u doet
- U stelt een actieplan op om de volgende stap te zetten
- U bent geïnspireerd met pakkende voorbeelden
- U hebt inzicht gekregen in de stappen die u helpen om meer geluk en voldoening uit uw werk te halen

## Praktische informatie

### Variant basis

Duur: 1 dagdeel  
Uitvoering: Op de locatie van de (onderwijs)organisatie

### Variant basis en verdieping

Duur: 4 dagdelen  
Uitvoering: Op de locatie van de (onderwijs)organisatie

## Uw investering

Variant basis: € 1.400,- per groep\* (exclusief BTW\*\*)

Variant basis en verdieping: € 4.300,- per groep\* (exclusief BTW\*\*)

\*Maximaal 15 deelnemers.

\*\*Mogelijk kunnen wij deze training BTW-vrij voor u uitvoeren.