

# DON'T WORRY, WORK HAPPY!

International Study Conference of Applied Psychology (ICAP)

18 t/m 22 november 2019



HOGESCHOOL  
HRM EN  
PSYCHOLOGIE

DENK  
GROTER



# INHOUDSOPGAVE

Welkomstwoord - Nus Waleson, Directeur Fontys Hogeschool HRM en psychologie .....	x
Eindhoven Lichtstad .....	x
Fontys Hogeschool .....	x
Inleiding ICAP Eindhoven 2019 .....	x
Topsy .....	x
ICAP team 2019 .....	x
Weekprogramma .....	x
Fontys locatie Toegepaste Psychologie .....	x
Bed and Breakfast, locatie en belangrijke telefoonnummers .....	x
Gedrags- en huisregels .....	x
Toelichting per workshop/activiteit .....	x



PHILIPS

TALLING  
BERNARDINI

VINEVO

# WELKOMSTWOORD

Nus Waleson, Directeur Fontys Hogeschool HRM en Psychologie

De International Study Conference of Applied Psychology (ICAP) beoogt bij te dragen aan de vorming van een internationale gemeenschap waarin leren met -en vooral van- elkaar centraal staat.

Bij Fontys Hogescholen is het motto van de conferentie: 'Don't worry, work happy'. Al in 2014 heeft Fontys Hogeschool HRM en Psychologie "de economie van geluk" als wenkend perspectief omarmd. Destijds werd het thema "geluk" met de nodige scepsis ontvangen. Inmiddels is "geluk" een belangrijk thema geworden in het maatschappelijk discours. Daar waar vijf jaar geleden het thema in het gunstigste geval nog als "niet relevant" werd gediskwalificeerd, is inmiddels een serieuze tegenbeweging op gang gekomen waarbij de vraag wordt opgeworpen of de "ik-gerichte" invulling van (werk)geluk bijdraagt aan het verhogen daarvan.

Hoe sta jij in je werk? Wat zijn jouw ambities? Welke doelstellingen streeft jij na (in je werk)? Waar zie je jezelf over vijf jaar in de organisatie? Wat vind jij belangrijk? Waar liggen jouw grenzen (in work-life balance)? Wat verwacht jij van je collega's / team / leidinggevende? Vragen die ons op onszelf terugwerpen en om een "verplicht antwoord" schreeuwen.

Zou het kunnen dat velen juist van deze vragen ongelukkig worden omdat druk gevoeld wordt daarop antwoorden te moeten geven zonder deze te hebben?

Zie hier de paradox van (werk)geluk: "van de zoektocht naar het antwoord op de vraag waar je gelukkig van wordt kan men heel ongelukkig worden". "Don't worry, work happy": geen "ik gerichte" vragen, geen existentiële antwoorden, geen druk om je geluk te verantwoorden, geen noodzaak om werktevredenheid naar werkgeluk te tillen. Kunnen we nog "Domweg gelukkig" zijn?

**"Alles is veel voor wie niet veel verwacht. Het leven houdt zijn wonderen verborgen Tot het ze, op eens, toont in hun hogen staat."**

**"Dit heb ik bij mijzelf overdacht, Verregend op een miezerigen morgen, Domweg gelukkig in de Dapperstraat"**

**J.C. Bloem (1887 -1966)**

Ik wens jullie een inspirerende, gezellige en bovenal zorgeloze conferentie toe!



Mr. M.A. (Nus)  
Waleson  
Directeur Fontys  
Hogeschool HRM  
en Psychologie  
Fontys Hogeschool  
HRM en Psychologie

## EINDHOVEN LICHTSTAD

Eindhoven, tevens bekend als Lichtstad van het Noorden, is anders dan andere steden in zowel Nederland als daarbuiten. Het betreft een stad die de moeite waard is om ontdekt te worden, zodat deze ten volle naar waarde geschat kan worden. Een onderscheidend feit van deze stad is dat Eindhoven in slechts één eeuw van een kleine landbouw plaats met 5000 inwoners gegroeid is naar de vijfde grootste gemeente in Nederland met een inwoneraantal van ruim 225.000. Deze explosieve groei sinds het einde van de 18de eeuw is nauw verbonden met dat van Philips (*Koninklijke Philips Nederland*). Als gevolg van de oprichting en vestiging van Philips in Eindhoven kwamen arbeiders uit heel Nederland naar Eindhoven om te werken in de, destijds, *NV Philips' Gloeilampen Fabrieken* van Gerard en Anton Philips.

Deze ontwikkeling heeft een belangrijke basis gelegd voor Eindhoven om uit te groeien tot internationaal bekende stad en centrum van wetenschap en technologie. Een stad waar arbeid, organisatie en welzijn tot een organisch en natuurlijk geheel gesmeed zijn.



De plezierige kanten van het leven zijn Eindhoven niet vreemd, door aanzienlijk wat voorzieningen en activiteiten die gedurende het jaar plaatsvinden: een eigen vliegveld, vele hotels, cafés en restaurants, winkelcentra met winkels van alle soorten en maten, een technische universiteit en een hogeschool (Fontys Hogescholen uiteraard), een prettige binnenstad met vriendelijke straten en een levendig en aantrekkelijk centrum, naast culturele en sportieve activiteiten met internationaal aanzien, zoals De Lichtjesroute, Eindhoven Marathon, Dutch Design Week en Glow.

Eindhoven biedt ook kwaliteit als het gaat om recreatieve voorzieningen, met name de aanzienlijke groenvoorzieningen, zoals parken in het hart van de stad tot het typisch Noord-Brabantse platteland.

Alhoewel Eindhoven zelf niet bekend staat om historische bezienswaardigheden, is op dat gebied toch nogal wat geconserveerd in zowel de stad zelf als de dorpen eromheen. Het is een omgeving met inwoners die traditioneel bekend staan als vriendelijk en die het goede leven weten te waarderen. Ingewijden (her)kennen dat als: *de Brabantse gezelligheid*.

Het is je van harte gegund om zowel van de conferentie als de stad Eindhoven te genieten!

# FONTYS HOGESCHOLEN

Technologische, sociaal-maatschappelijke en economische ontwikkelingen beïnvloeden en veranderen de wereld om ons heen, nu en in de toekomst. Fontys levert een belangrijke bijdrage aan die noodzakelijke veranderingen. Dat doen we door te voorzien in de behoeftes van de student en het toekomstige werkveld. Onze betekenis ligt in het effect dat wij sorteren in de realisatie van de veranderingen in de samenleving, regionaal en ook internationaal. Onze toegevoegde waarde ligt in onze proactieve rol in het mede vormgeven en ontwikkelen van een duurzame en rechtvaardige samenleving.

## Talentontwikkeling

Wij leveren deze toegevoegde waarde door te investeren in talenten. Voor ons is talent een individuele natuurlijke aanleg of kwaliteit die je in staat stelt een bijdrage te leveren aan de maatschappij. Talent zet de mens in zijn kracht. Fontys

is er voor iedereen die op hbo-niveau zijn talenten wil ontdekken en ontwikkelen en iedereen die zijn talent als professional verder wil ontplooiën. Wij bieden ruimte aan alle culturen en sociaal economische achtergronden. Door een aangepast aanbod van onderwijs en voorzieningen voor verschillende groepen studenten draagt Fontys bij aan een toenemende participatie in het hoger onderwijs. Studenten met een functiebeperking kunnen een beroep doen op speciale voorzieningen en ook voor talentvolle topsporters bestaat speciale aandacht.

## Midden in de maatschappij

Wij leveren deze toegevoegde waarde ook door talentontwikkeling te koppelen aan veranderingen in maatschappelijke sectoren en werkvelden. Onze functie als open kennisinstelling geven we vorm door onderwijs en onderzoek te verbinden aan actuele maatschappelijke vraagstukken.



Zo dragen wij bij aan innovatie van het werkveld, de beroepscontext en maatschappelijke sectoren. Samen met maatschappelijke partners geven we de regionale en internationale agenda vorm. We zijn proactief en toekomstgericht om zo de noodzakelijke impact te hebben op de samenleving van nu en die van morgen.

Kennis, vaardigheden en beroepshouding Fontys Hogescholen staat voor uitdagend onderwijs van hoge kwaliteit met een maximale focus op het primaire proces. Fontys investeert in intensief, uitdagend, boeiend en goed georganiseerd onderwijs. Het onderwijs van Fontys is gebaseerd op de pijlers kennis, vaardigheden en beroepshouding. Zo worden de studenten goed voorbereid op de beroepspraktijk of op het zelfstandig ondernemerschap. Fontys heeft de ambitie om een hoge basiskwaliteit te leveren met ruimte voor

het ontplooiën en opleiden van talent, waardoor studenten een toegevoegde waarde op de arbeidsmarkt hebben en een goed arbeidsmarktperspectief. Ook wil Fontys persoonlijke vorming en het ontwikkelen van een waardebewustzijn bij studenten stimuleren. Kleinschalig en met veel aandacht.

Met een groot aantal studenten is het onderwijs bij Fontys toch kleinschalig georganiseerd in 28 zelfstandig opererende instituten die het onderwijs om de student organiseren. Bovendien besteedt Fontys bijzondere aandacht aan de randvoorwaarden voor een soepel verloop van de studie zoals studieloopbaanbegeleiding, coaching en buddysysteem, onderwijs- en tentamenroosters, feedback op toetsen en opdrachten, studievoortgangregistratie, informatievoorziening en bereikbaarheid van docenten.







# ICAP EINDHOVEN 2019

Geluk is een relevant en steeds actueler thema voor ons. Niet alleen in ons privéleven willen we geluk ervaren, maar dit willen wij ook graag in ons werk. De eerste werkgeluksdeskundigen zijn inmiddels afgestudeerd.

Zeker voor jullie generatie, de eerste generatie die is opgegroeid met internet en smartphones, is werkgeluk steeds belangrijker. Meer dan vorige generaties zijn jullie op zoek naar betekenisvol werk. Werk dat past binnen jouw eigen normen en waarden, waar je mag werken aan je talent. Dit alles binnen een organisatie die openstaat voor verandering en die je blijft uitdagen om jezelf te blijven ontwikkelen. Daarnaast is geld/bezit niet meer zo belangrijk als het voor jullie ouders/grootouders was. Het opdoen van waardevolle ervaringen zowel tijdens als buiten je werk wordt steeds belangrijker. Daarom is er ook geen strikte scheiding meer tussen werk en privé. Flexibiliteit en vrijheid zijn waarden die steeds belangrijker worden in het werk. Al deze ontwikkelingen kunnen fantastisch zijn maar zorgen er ook voor dat er een enorme druk op ons komt te staan. Want wat als het nu even niet zo lekker gaat of wat als je nu niet weet wat je passie/talent is? Ook binnen onze conferentie zullen wij als Toegepaste Psychologen kritisch zijn op deze ontwikkelingen en is er aandacht voor zowel de positieve kant van het thema Don't Worry, Work Happy als voor de negatieve gevolgen zoals keuzestress, work-life interference, burn-out en de rol van social media.

Binnen onze conferentie zullen we binnen het thema Don't Worry, Work Happy kijken naar verschillende onderwerpen: Geluk, Talent, Arbeid, Organisatie en Welzijn. We zullen luisteren naar een lezing over wat onze eigen rol kan zijn in dit werkklimaat. Hoe zorg je er zelf voor dat je gelukkig en effectief kunt functioneren? Hierin zal ook die kritisch blik terugkomen, want hoe zorg je goed voor jezelf als je mogelijk zoveel druk ervaart en voor je gevoel moet presteren op allerlei vlakken? Een aantal relevante handvaten worden aangereikt.

Tijdens een bedrijfsbezoek bij een sociaal innovatiecentrum (SIC) in Tilburg - opgezet door studenten in samenwerking met het werkveld - zullen we alles te weten komen over de rol van geluk binnen de snel veranderende arbeidsmarkt.

Ook zullen we uit de schoolbanken komen en zowel binnen als buiten actief aan de slag gaan met het thema geluk.



Samen met een coach zullen we een werkelijke geluikswandeling gaan maken waarbij we mooie plekjes in en om het plaatselijke theater zullen gaan ontdekken. Daarnaast zullen we op een creatieve manier gaan proberen anders te kijken naar onszelf binnen een gecreëerde werkelijkheid. Ook brengt een heuse Liefdesdokter ons een bezoek en zal er naast aandacht voor je professionele leven ook voldoende aandacht zijn om de liefde in je privéleven te laten groeien, tezamen met het vinden van de juiste balans hierin. Het begrip zelfzorg zal worden geïntroduceerd aan de hand van een aantal concrete tips.

Bovenal een interessant programma waarin je niet alleen je zelf beter leert kennen, maar ook een waar wij jou kennis laten

maken met ons mooie stad Eindhoven. Onze studievereniging Topsy zal grotendeels zorgen voor een inspirerend, maar vooral gezellig avondprogramma waarbij jullie zullen kennismaken met Eindhoven als studentenstad. Ook zullen er voldoende momenten zijn om te ontspannen en te genieten van elkaars gezelschap onder het genot van een heerlijke studentenhap.

Graag tot ziens in Eindhoven tijdens onze inspirerende ICAP week met het thema Don't Worry, Work Happy!

Hartelijke groet,  
Myrthe van Eyck en Claire Lambrichts  
Projectleiders ICAP Eindhoven 2019:  
Don't Worry, Work Happy - Geluk,  
Talent, Arbeid, Organisatie en Welzijn.

## INTRODUCTIE STUDIEVERENIGING TOPSY

Daphne, Quincy, Pleun, Robin en Guus vormen het bestuur van Studievereniging Topsy. Zij zijn nauw verbonden met de Toegepaste Psychologie studenten en zorgen ervoor dat zij naast het studeren leuke activiteiten met elkaar kunnen ondernemen. Niet alleen door Topsyfeestjes te organiseren, maar ook door het verzorgen van lezingen en vergelijkbare activiteiten. Zo leert iedereen van de opleiding elkaar beter kennen. Hiernaast helpt Topsy ieder jaar met het organiseren van de ICAP. Ook dit jaar heeft Topsy een aantal leuke activiteiten voor jullie gepland. Vooral om elkaar, de stad Eindhoven en Topsy op een leuke manier te leren kennen. Van een CRAZY 88 tot een filmavond, en natuurlijk een gezellige kroegentocht in de leukste uitgaansstraat

van Brabant: Stratumseind! Zij zullen er tijdens deze activiteiten ook bij zijn.

Topsy wenst jullie een ontzettend leuke week toe!





# ICAP TEAM 2019

**Claire Lambrichts** - projectleider ICAP, docent Fontys Toegepaste Psychologie

T. +31 (6) 21596177

E. c.lambrichts@fontys.nl

**Myrthe van Eyck** - projectleider ICAP, docent Fontys Toegepaste Psychologie

T. +31 (6) 49687386

E. m.vaneyck@fontys.nl

**Mina Aga** - medeorganisator ICAP, medewerker Bedrijfsbureau HRM en Psychologie

T. +31 (0)8850 75105

E. m.aga@fontys.nl

**Quincy van der Maat** - voorzitter Topsy

T. +31 (6) 11875775

**Daphne Schroevens** - externe betrekkingen Topsy

T. +31 (6) 36507675

E. topsy@fontys.nl



Claire Lambrichts



Myrthe van Eyck

## WEEKPROGRAMMA

<b>MAANDAG</b> 18-11-2019	13:00u • 2 <sup>e</sup> etage Registratie in gebouw de Witte Dame, Emmasingel 28 te Eindhoven, tweede etage  13.15 - 13.45 uur • ES 2.34 Introductie Topsy	14:00 -14:45 uur • ES 2.34 Welkom Nus Waleson  Directeur Fontys Hogeschool HRM en Psychologie  Toelichting programma	15:00 - 15:45 uur Verplaatsing naar en check-in bed and breakfast 3BE Stratumsedijk 31
<b>DINSDAG</b> 19-11-2019	09:00 uur • inloop middenmotief 3e etage  09:30 - 11:00 uur • hoorcollegezaal <i>Lezing</i> Henk Verhoeven Werkmakers	±11:15uur Vertrek naar Tilburg met de bus  12:00-12:30 Lunch bij SIC arbeid	±12:30 - 15:30 uur <i>Workshops</i> (partners van en) SIC arbeid
<b>WOENSDAG</b> 20-11-2019	09:00 uur • inloop ES 2.34  09:30 - 12:00 uur <i>Workshop 'gelukfoto'</i> Jasper van der Windt en Raldo Neven	Vrije tijd (lunch op eigen gelegenheid)	Vrije tijd
<b>DONDERDAG</b> 21-11-2019	09:00 uur • Inloop ES 2.34  09:30 - 11:30 uur • ES 2.34 <i>Workshop</i> SIC Werkgeluk	11:45 - 13:15 uur • ES 2.34 <i>Workshop</i> Carrousel inschrijven voor workshop naar keuze (max. 15 studenten per workshop) • Linda Toonen: Ikigai • Thea Westenend en Marga Pruijt: Mind the gap • Lex Goos: Gratitude letter • Inge van der Vorst: Liefdesdokter	±13:15 - 14:00 uur Lunch  14:00 uur: lopen naar Parktheater
<b>VRIJDAG</b> 22-11-2019	08:30 uur • Uitgecheckt met bagage, vertrek 3BE, naar locatie de Witte Dame  09:00 uur • Inloop ES 2.34  09:30 - 11:30 uur • ES 2.34 <i>Recap the ICAP:</i> Terugblik en evaluatie met Claire Lambrichts en Myrthe van Eyck	11:30 uur Einde ICAP week: vertrek	

<p>16:00 - 17:30 uur Fotospeurtocht met Topsy om de stad te verkennen</p>	<p>±17:30 - 19:30 uur Diner: Le Conaisseur</p>	<p>Vrije tijd</p>
<p>15:45 uur Bus terug naar Eindhoven</p>	<p>17:30 - 19.00 uur Avondprogramma: Pizza en Film Topsy</p>	<p>Vrije tijd</p>
<p>Vrije tijd</p>	<p>Vrije tijd</p>	<p>Geen avondprogramma</p>
<p>14:30 - 16:30 uur • Es 2.34 Workshop Gelukswandeling Parktheater</p>	<p>±17:00 - 18:30 uur Diner: Frietje bij Cafeteria de Markt Markt 19B</p>	<p>20:00 uur Uitgaansavond met Topsy</p>

# FONTYS LOCATIE TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE

## Fontys Hogeschool HRM en Psychologie

### Gebouw de Witte Dame

Emmasingel 28, 5611 AZ Eindhoven

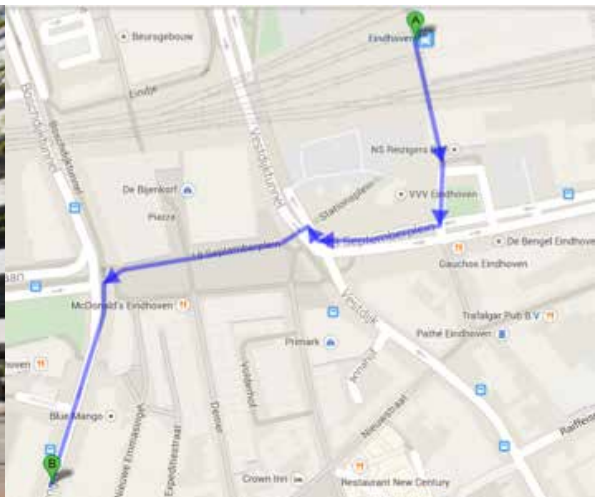
Nederland

[www.fontys.edu/icap](http://www.fontys.edu/icap)

### Wandelroute vanaf treinstation Eindhoven Centraal:

Neem van het NS-perron van Eindhoven Centraal (A) de trap naar beneden en sla linksaf in het stationsgebouw; volg de borden richting het centrum naar het Stationsplein. Loop naar de verkeerslichten aan de rechterkant (over of langs het parkeerterrein), richting de Vestdijk. Loop door naar het witte Philipsgebouw (dat is gebouw de Witte Dame) dat je voor je ziet en loop bij dat gebouw links de Emmasingel op. Fontys bevindt zich in het gebouwencomplex aan je rechterhand na enkele 100 meters (B). De totale wandeling duurt ongeveer tien minuten.

WANDELROUTE VANAF TREINSTATION  
EINDHOVEN CENTRAAL ↘





# BED AND BREAKFAST, LOCATIE EN BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

## 3BE - Backpackers Bed & Breakfast Eindhoven

Stratumsedijk 31

5611 NB Eindhoven

T. +31 (0)40 212 04 16

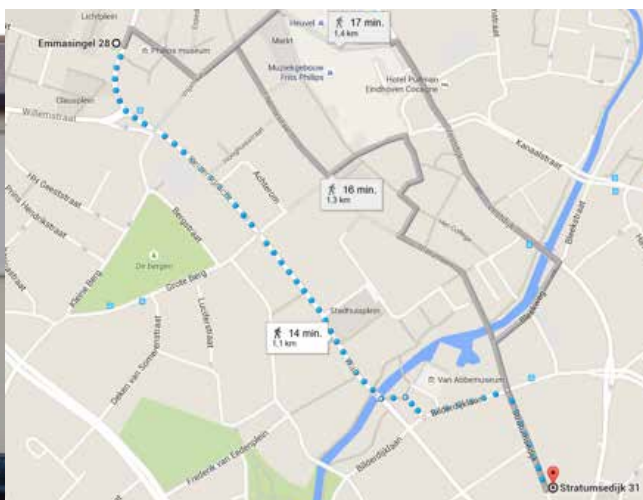
E. info@3BE.nl

W. www.3be.nl

## Alarm-/noodtelefoonnummer: 112

Dichtstbijzijnde gezondheidsfaciliteit	Dichtstbijzijnde huisarts	Dichtstbijzijnde ziekenhuis
GGD Brabant-Zuidoost Clausplein 10 5611 XP Eindhoven T. +31(0) 88 003 1100  Zelfde gebouwencomplex, de trap af, rechts-af en weer rechtsaf, in de hoek rechts	Centrale Huisartsenpost: T. +31(0) 900 8861  CHP Zuidoost-Brabant Huisartsenpost Michelangelolaan 2 5623 EJ Eindhoven	Máxima Medisch Centrum (MMC) Ziekenhuis Eindhoven Ds. Theodor Fliednerstraat 1 5631 BM Eindhoven T. +31(0)40 888 8000

WANDELROUTE VANAF  
DE EMMASINGEL





# GEDRAGS- EN HUISREGELS

## Code of Conduct: Gedrags- en huisregels International Study Conference of Applied Psychology

1. Je bent ambassadeur van je eigen opleiding, een belangrijk deel van je eigen toekomst. Ken daarom je opleiding en wees professioneel met je uitlatingen over de opleiding naar buiten toe.
2. Je benut de conferentie om optimaal te leren en ontwikkelen in het specifieke werkveld. Je bereidt het bezoek goed voor, toont respect en daarmee interesse voor alle betrokkenen: sprekers, organisatoren, medestudenten enzovoort, van de conferentie. Luister aandachtig en doe actief mee voor je eigen (leer) plezier en dat van anderen.
3. Tijdens workshops, lezingen e.d. berg je je mobiele telefoon op in je tas en staat je telefoon uit.
4. Tijdens excursies wordt niet gegeten of gedronken, tenzij dat aangeboden wordt door het gastbedrijf.
5. Gastsprekers worden niet getutoyeerd, tenzij deze dat zelf aangeven.
6. Je neemt deel aan elk programma-onderdeel. Je bent zelf verantwoordelijk om op tijd aanwezig te zijn op de juiste locatie. In geval van gemeenschappelijk transport: Als je te laat bent, regel je onvervuld op eigen gelegenheid en op eigen kosten vervoer naar de volgende locatie en stelt direct de organisatie hiervan op de hoogte.
7. Je meldt je altijd af bij de leiding of organisatie van de conferentie als je een keer onverhoopt verstek moet laten gaan onder opgaaf van de reden.
8. Indien van toepassing verdiept iedere student zich vooraf en tijdens de conferentie in de cultuur (en dus de gebruiken en regels) van het gastland en respecteert deze.
9. Je veroorzaakt geen geluidsoverlast. Houdt daarom te allen tijde rekening met andere gasten. Na de afgesproken of anderszins aangegeven tijd in de accommodatie waar je overnacht is het rustig op de gangen en tevens op de kamer waar je slaapt.
10. Het is verboden drugs te bezitten of te gebruik en/of te kopen tijdens de conferentieweek.
11. Roken in het gebouw van de conferentie is verboden. Zorg dat je op de hoogte bent van rookverboden en –geboden op andere locaties, zowel binnen gebouwen als daarbuiten.
12. Het is verboden zelf alcoholische drank mee te nemen.
13. Overdag wordt geen alcohol gebruikt.
14. Fontys is niet verantwoordelijk voor overmatig alcoholgebruik door studenten tijdens de conferentieweek, noch voor de eventuele gevolgen hiervan.
15. Laat je kamer leeg en netjes opgeruimd achter bij vertrek. Volg de huisregels en aanwijzingen van het personeel van je accommodatie.

# LEZING: DON'T WORRY, WORK HAPPY: JIJ EN JOUW ARBEIDSMARKT

**Henk Verhoeven**

De arbeidsmarkt verandert. Een vaste baan in een contract voor onbepaalde tijd behoort voor veel HBO professionals helaas tot het verleden. De kans is groot dat jij de start of een deel van je loopbaan op ZZP basis zult uitvoeren. Hoe je daar succesvol mee om kunt gaan? Daarover gaat deze lezing. Verder gaat Henk Verhoeven in op het thema Persoonlijk Energiemanagement. Die nieuwe arbeidsmarkt vraagt namelijk nogal wat van je. Wat kun je doen om ondanks de toegenomen druk toch gelukkig en effectief te functioneren? Henk bespreekt een aantal principes hierover, afkomstig uit zowel de wetenschap als zijn persoonlijke leven.

Henk Verhoeven (1963) studeerde Arbeids- en Organisationspsychologie aan de Tilburg University. Hij werkte twintig jaar in de advieswereld als consultant en psycholoog, waarvan de laatste veertien jaar bij het GIP. Sinds 2009 is hij docent aan de Fontys opleiding Toegepaste Psychologie. Gedurende zijn carrière schreef hij verschillende boeken, variërend van Border Collies (Oog Voor Passie, Border Collies in de Lage Landen, BBPress, 2004), werving en selectie, assessment en psychodiagnostiek (o.m. Psychodiagnostiek en Assessment. De praktijk van psychologische testen, interviews en observatiemethoden, Noordhoff Uitgevers, 2014), de rol van de evolutietheorie in biologie, psychologie, economie en technologie (Organisatie. Maven 2013)) tot een boek vol met praktische tips hoe jij als HBO'er straks succesvol de arbeidsmarkt kunt betreden (WerkMakers, uitgegeven bij Anderz 2017). Henk Verhoeven geeft op regelmatige basis lezingen over onderwerpen die met thema's uit zijn boeken te maken hebben.

# SIC ARBEID: WAT MAAKT JOU WERKELIJK GELUKKIG?

Een aantal jaar geleden is de eerste groep studenten hier in Tilburg gestart, meerdere malen verhuisd en nu zitten we in Station 88 het Huis voor Ondernemerschap – want ondernemend dat is wat we zijn. Stuk voor stuk, ieder voor zich en toch samen. En samen vormt Sociaal Innovatie Centrum Arbeid hét centrum voor oplossingsgerichte adviezen op het gebied van HR en TP, waar ontmoeting en verbinding centraal staat.

## *Jeugd van tegenwoordig*

De wereld van arbeid verandert in rap tempo. Globalisering, verduurzaming, demografische en technologische ontwikkelingen zorgen ervoor dat arbeidsrelaties voortdurend ontwikkelen. Zowel op zakelijk als op privégebied ontstaat er tegenwoordig een toenemende druk op de tijdsbesteding -en indeling. Steeds meer mensen verlangen naar de vrijheid om hun tijd naar eigen zeggenschap in te delen om hun werk af te stemmen op persoonlijke wensen en voorkeuren. Een goed voorbeeld is de moderne groei in de komst van zzp'ers. Zij kiezen zelf welk project zij wel of niet aannemen en kunnen naar eigen inzicht hun tijd invullen/besluiten wanneer ze vrij nemen. Dit alles staat ook wel bekend als work-life balance. Dit herkennen wij als studenten ook zeker. We proberen alle ballen in de lucht te houden; voldoende vakken volgen, leren om onze punten te halen, deadlines tackelen voor onze opdrachten, uren op stage maken en voor de meesten is 5 dagen werken ernaast geen bijzonderheid meer. We moeten immers geld verdienen. Maar... Wat maakt ons nu echt gelukkig? Waar gaat ons jonge hart sneller van kloppen, waar gaan onze ogen van stralen en onze vingers van jeuken?

## *Een oog op de toekomst*

Kun jij voor jezelf antwoord geven op bovenstaande vragen? Gefeliciteerd! Je behoort tot het kleine percentage die weet waar zij hun positieve energie vandaan kunnen halen. Dan nu de vraag of jij hier op dit moment ook mee bezig bent? En hoe ga je dat later doen? Want we zijn hierna nog niet klaar. Als het even mee zit mogen wij werken tot onze 67e levensjaar en wij zijn van plan dat met veel plezier te doen.

## *Wat wij doen?*

Het Sociaal Innovatie Centrum (SIC) Tilburg is een samenwerking van Fontys Hogescholen en Midpoint Brabant. Studenten van Fontys Hogeschool HRM en Psychologie werken daar primair samen met twee uitvoeringsorganen van Midpoint; MCSI en Leren en Werken. De snel veranderende hedendaagse arbeidscontext vraagt om frisse ideeën om slimmer te werken. Organisaties en mensen moeten wendbaar zijn en zich snel kunnen aanpassen, zonder daarbij zichzelf en de eigen identiteit uit het oog te verliezen. SIC Arbeid Tilburg wil daarom mensen en organisaties ondersteunen in het anders leren kijken naar vraagstukken en bij het slimmer organiseren van arbeid. Zodat energie vrijkomt voor datgene dat van belang is, zodat flexibiliteit en leervermogen gemaximaliseerd wordt.

# SIC WERKGELUK: GEEF RICHTING AAN JOUW STUDIELOOPBAAN

## *Waarom werkgeluk?*

1. 66% minder verzuim
2. 40% minder verloop
3. 2,9 x meer omzet per medewerker
4. 4,3 x meer winst per medewerker
5. Hogere productiviteit en creativiteit

## *De workshop*

Ben jij benieuwd hoe je jouw werkgeluk kan vergroten? Ga dan met ons mee op reis en maak kennis met de elementen van werkgeluk. Door co-creatie en visualisatie kom jij erachter op welke manier je hier zelf invloed op kan uitoefenen. Aan het eind van de workshop heb je, aan de hand van je eigen kompas, concrete acties waarmee je jouw werkgeluk kan gaan vergroten.

## *SIC Werkgeluk*

Het Sociaal Innovatie Centrum (SIC) Werkgeluk is een initiatief vanuit Fontys Hogeschool HRM en Psychologie in samenwerking met Driessen HRM. Het onderwerp werkgeluk sluit aan bij de strategische agenda van beide organisaties waarin werkgeluk een belangrijke pijler is.

Het SIC Werkgeluk speelt in op de vraag van organisaties (profit en non-profit) in de regio Noord-Brabant die een toenemende behoefte hebben aan kennis en ondersteuning rondom werkgeluk. Onze expertise wordt gebruikt om trainingen, workshops en cursussen te ontwikkelen en deze in te zetten bij Driessen HRM en andere organisaties uit de regio.

## WORKSHOP: MIND THE GAP

**Marga Pruijt en Thea Westenend**

Geluk heeft veel te maken met wat betekenis geeft in jouw leven. Als HBO-professional in het sociale domein werk je veel met mensen. Je krijgt de kans om betekenisvolle interacties in je werk aan te gaan. Betekenisvolle interacties worden gekenmerkt door authenticiteit van minimaal één deelnemer. Durf jij authentiek te zijn?

In deze workshop gaan we op zoek naar wat jou drijft als professional. Wat geeft betekenis aan jouw werk? Daarnaast ga je op zoek naar wat jouw persoonlijk talent is. In het snijpunt van beiden kom je je focus tegen, de rode draad die je kunt vasthouden in je professionele ontwikkeling. Het helpt je om authentiek te worden in je communicatie. Authenticiteit in je handelen is een blijvende uitdaging, wat je werkgeluk bevordert.

Doe mee en ontdek wat jouw persoonlijke werkgeluk bevordert.

## WORKSHOP: IKIGAI

**Linda Toonen**

Ikigai betekent: de reden waarom je 's ochtends opstaat. Dat wat jouw leven de moeite waard maakt. Het is meestal niet een antwoord dat direct te geven is, maar eerder een zoektocht naar de combinatie van je passie, talent en wat de omgeving nodig heeft. In deze workshop ga je op zoek naar die verschillende elementen. Met interactieve werkvormen krijg je meer inzicht in wat jou blij maakt en waar je goed in bent. Ook komen de 17 sustainable development goals van de VN aan bod; wat heeft de wereld momenteel nodig en hoe kun jij met jouw passies en talenten de wereld een beetje mooier maken?

Linda Toonen is coach en docent. Zowel in haar eigen praktijk als binnen Fontys houdt zij zich bezig met persoonlijke ontwikkeling en bewustwording van mensen. In het Fontys Empower programma begeleidt zij studenten bij talent- en identiteitsontwikkeling. "Wanneer studenten meer zicht hebben op eigen dromen, inspiraties en talenten wordt het voor hen makkelijker een opleiding of baan te vinden die bij hen past en waar ze volledig tot hun recht komen. Dit proces begeleiden is mijn ikigai". Authenticiteit in je handelen is een blijvende uitdaging, wat je werkgeluk bevordert.

## WORKSHOP: THE GRATITUDE LETTER

**Lex Goos**

Neem iemand in gedachten die iets heeft gedaan waarvoor je extreem dankbaar was maar aan wie je dat nooit verteld hebt. Dit kan een vriend zijn, een leraar of een collega. Probeer iemand uit te kiezen die je bij wijze van spreken volgende week face-to-face zou kunnen ontmoeten. Het meest helpend kan zijn om iemand te kiezen waarover je al een tijdje niet meer hebt nagedacht. Schrijf nu een brief aan deze persoon om je dankbaarheid uit te drukken.

Dankbaarheid is een van de belangrijkste dingen in een bloeiend leven. Deze workshop zal je werkelijk dankbaar maken en het zal je niveau van het geluk verhogen (wetenschappelijk bewezen!). Lex Goos is een docent bij Fontys Toegepaste Psychologie en auteur van de boeken 'Kleine momenten van geluk' en 'Super-IK'.

## WORKSHOP: RELATIES DIE WERKEN; LQ VOOR PROFESSIONALS

**Inge van de Vorst**

Burn-out is een groeiend probleem onder jongere werknemers. "Maar liefst 52 procent van al het werkverzuim onder alle jongeren komt momenteel door te veel werkstress. Dit zagen we de afgelopen jaren al aankomen en het aantal gaat alleen maar groter worden als we niets doen." Aldus Catelijne Joling van ArboNed onlangs in Nieuwsuur.

Voorkomen is beter dan genezen. Uit MRI onderzoek weten we dat gezonde relaties van wezenlijk belang zijn voor het verminderen van stress. Goede relaties maken ons veerkrachtig, creatief, beter in staat tot logisch denken en verminderen onze gevoeligheid voor stress en ziekte. Omgekeerd geldt hetzelfde: ongezonde relaties maken ons letterlijk ziek.

Weet jij hoe je jouw (werk)relaties en je relatievaardigheden kunt versterken? Young Professionals die hierin excelleren, hebben er thuis en op het werk veel profijt van. De moeite waard dus om te investeren in het versterken van je verbindingskracht.



**In deze workshop krijg of leer je:**

- Een theorie waarmee je jouw relatiegedrag en dat van anderen beter kunt begrijpen
- Twee drijfveren die ons gedrag in (werk)relaties bepalen
- Drie componenten voor werkgeluk
- Vier nieuwe netwerkcontacten
- Vijf interventies voor gezonde verbinding

*Achtergrond Inge van de Vorst en De Liefdesdokter*

Inge is ruim 25 jaar parttime als docent en trainer verbonden aan Fontys.

Daarnaast begeleidt ze mensen in haar praktijk voor relatiecoaching

**([www.huisvanliefde.nl](http://www.huisvanliefde.nl)).**

De Liefdesdokter ontstond in 2010. Voor een inzamelingsactie van Serious Request, voor het Rode Kruis, bood Inge – gekleed in een witte jas – een liefdesspreekuur aan in een Eindhovens café. Bezoekers kregen een consult met een persoonlijk recept. Een jaar later stond ze met een team (met o.a. psychologiestudenten) en een bijzondere stand op Solar, een groot dancefestival in Roermond dat jaarlijks 25.000 bezoekers trekt.

Inmiddels is De Liefdesdokter uitgegroeid tot een sociale onderneming met vrijwilligers. De missie van De Liefdesdokter is om met elkaar te leren over verbinden. Luchtig en met diepgang. In organisaties en op evenementen en festivals verzorgt De Liefdesdokter workshops, optredens en inloopsprekuren waarin bewustwording en experiment sleutelbegrippen zijn.

Aanbevolen literatuur: De kracht van kwetsbaarheid van Brené Brown

## GELUKSWANDELING PARKTHEATER

Uit onderzoek weten we dat ongeveer 50% van ons geluk genetisch bepaald is. 10% wordt bepaald door omstandigheden zoals geld, werk of huis. 40% blijft over voor de 'mindset'. Dit is de manier waarop wij naar de werkelijkheid kijken en de kleine of grote acties die we ondernemen voor ons geluk. Geluk is een beetje 'maakbaar'. Dat ontdek je in de praktische workshop rondom geluk die je in het Stadswandelpark en Parktheater Eindhoven gaat volgen. We gaan binnen en buiten in kleine groepjes aan de slag met uiteenlopende oefeningen of vragen rondom geluk. Hoe 'kijk' jij naar geluk en naar jezelf? Wat zijn jouw geluksmomenten? Hoe kun je werken aan je eigen geluk?

De workshop wordt begeleid door gelukscoaches die zijn opgeleid door Geluksambassadeur Leo Bormans, auteur van The World Book of Happiness.

# WORKSHOP: WAT IS DE VALSTRIK VAN HET GELUK?

**Jasper van der Windt en Raldo Neeven.**

Doel en achtergrond van workshop: We leven in een tijd waarin het tempo hoog ligt, er veel kansen zijn, mogelijkheden onbeperkt zijn, je veel controle hebt over je leven en hierbinnen willen we één ding ... gewoon gelukkig zijn!!

- Is geluk normaal?
- Gebruik je in het echt een filter?
- Waarom is het zo moeilijk om gelukkig te zijn?
- Hoeveel controle heb je over het beeld dat je creëert?
- Wat is geluk precies?
- Wie vertelt je wanneer het beeld (van jezelf) goed is?

Je leert de knoppen van je camera kennen en jezelf kennen!

We nemen jullie mee op reis om te ontdekken wat de mythes zijn rondom geluk, hoe je zelf de valkuilen graaft van je eigen geluk en wat de betekenis van geluk 'werkelijk echt?!' is. We maken gebruik van de principes vanuit Acceptance and Commitment Therapy (ACT) "a mindfulness-based behavioral therapy that challenges the ground rules of most Western psychology with the goal of helping patients create a rich and meaningful life, even with the existence of pain and suffering".

We werken aan onze 'psychologische flexibiliteit', door onze werkwijze leer je anders te kijken naar jezelf binnen een gecreëerde werkelijkheid.



Links: Jasper van der Windt, docent Toegepaste Psychologie

Rechts: Raldo Neeven, bedrijfsfotograaf

