

Module 1





1: Hoezo is het nodig om te
veranderen?



Survival of the fittest



We veranderen alleen op
basis van **beloning** of **pijn**



Het is dus heel logisch dat
je vast zit in je werk...

Dit komt omdat onze Amygala
ons **veilig** wil houden en
kritische vragen stelt

1 op de 5 millennials krijgt te maken met een **burn-out**. We zijn een prestatiegeneratie.



Meer werkgeluk ontstaat o.a. als
je het gevoel hebt dat je serieus
genomen wordt

78% van de werknemers is niet
tevreden met hun werk. Ze
missen **voldoening & uitdaging**



2: Wat staat jou in de weg?



Foute perceptie: “werk is er om geld te verdienen.”



Vrijdagmiddagborrels



Elke dag kan voelen
als weekend!



Toen ik zelf vast zat, zag ik
dit als waanidee.



Ik ben daarop teruggekomen.
Werk kan je zoveel meer
brengen!




Wat betekent werk voor jou?
Hoe zie jij werk?

Welke belemmerende overtuigingen heb jij?

Bekijk de checklist bij de module



Je ego schreeuwt en
je intuïtie fluistert.



Luister jij naar je ego
of je intuïtie?

CRITICUS
ONTMASKERD
DE INNERLIJKE
CRITICUS
ONTMASKERD
DE INNERLIJKE
CRITICUS
ONTMASKERD
HAL & SIDRA
STONE
HAL & SIDRA
STONE
HAL & SIDRA
STONE
HAL & SIDRA
STONE
HAL & SIDRA
STONE


De interne criticus




Vecht er niet tegen, maar
accepteer dat de criticus er is.

Behoeftehiërarchie van Maslow





Wat wil ik in het leven?
Wat vind ik belangrijk?



Het eerste deel van de
module heb je afgerond!

Open het groeiboek
& ga lekker aan de slag.