

Pubquiz

Zingeving



- Je krijgt twee keer vijf vragen te zien
- Korte pauze
- Iedereen houdt zijn eigen score bij
- De leidinggevende is de quizmaster

Uitleg



Vraag 1

Op welke plek staat Nederland volgens het World Happiness Report 2023?



Vraag 1

A Plek 1

B Plek 5

C Plek 9

Vraag 1

A Plek 1



Plek 5

C Plek 9

Op 20 maart 2023 kwam het World Happiness Report van de Verenigde Naties uit. Finland staat op 1.

Nederland is met een 5e plaats één van de gelukkigste landen ter wereld en we geven ons leven gemiddeld een 7,4.

In Nederland geven de mensen woonachtig in de provincie Utrecht hun leven het hoogste cijfer.

Vraag 2

Volgens psychologisch onderzoek, welke strategie bevordert het nemen van eigen regie over je leven?



Vraag 2

A Afwachten op jouw moment

B Verantwoordelijkheden doorschuiven

C Actief doelen stellen en een actieplan maken

Vraag 2

A Afwachten op jouw moment

B Verantwoordelijkheden doorschuiven



Actief doelen stellen en een actieplan maken

Eigen regie betekent zelf het stuur in handen nemen, keuzes maken en tot actie komen. Het stelt mensen in staat om hun leven, loopbaan en ontwikkeling vorm te geven zoals zij dat graag willen.

Eigen regie gaat over de volgende competentie: **Bewuste keuzes maken, tot actie overgaan en hier verantwoordelijkheid in nemen.**

Vraag 3

Leren en ontwikkelen zijn van cruciaal belang, zowel voor individuen als voor organisaties.

Hoeveel opleidingsbudget laten medewerkers jaarlijks liggen?



Vraag 3

A 500 miljoen euro

B 1 miljard euro

C 1,5 miljard euro

Vraag 3

A 500 miljoen euro

B 1 miljard euro



1,5 miljard euro

Per jaar laten werknemers meer dan 1,5 miljard euro aan opleidingsbudget liggen.

Dat blijkt uit onderzoek van werkgeversvereniging AWWN. Op korte termijn kan dat gunstig zijn voor een organisatie, maar op langere termijn is het juist ongunstig, zegt hoogleraar Arbeidsmarkt Pieter Gautier.

Werkgevers hebben per jaar ruim 4 miljard euro beschikbaar voor opleidingen en trainingen. Bijna de helft van het personeel maakt daar (helaas) geen gebruik van.

Vraag 4

Wat kenmerkt een 'bullshit job' volgens de theorie van antropoloog David Graeber?



Vraag 4

- A** Een baan die enkel bestaat uit routinetaken
- B** Een baan zonder verantwoordelijkheid
- C** Een baan die weinig tot geen waarde toevoegt

Vraag 4

A Een baan die enkel bestaat uit routinetaken

B Een baan zonder verantwoordelijkheid



Een baan die weinig tot geen waarde toevoegt

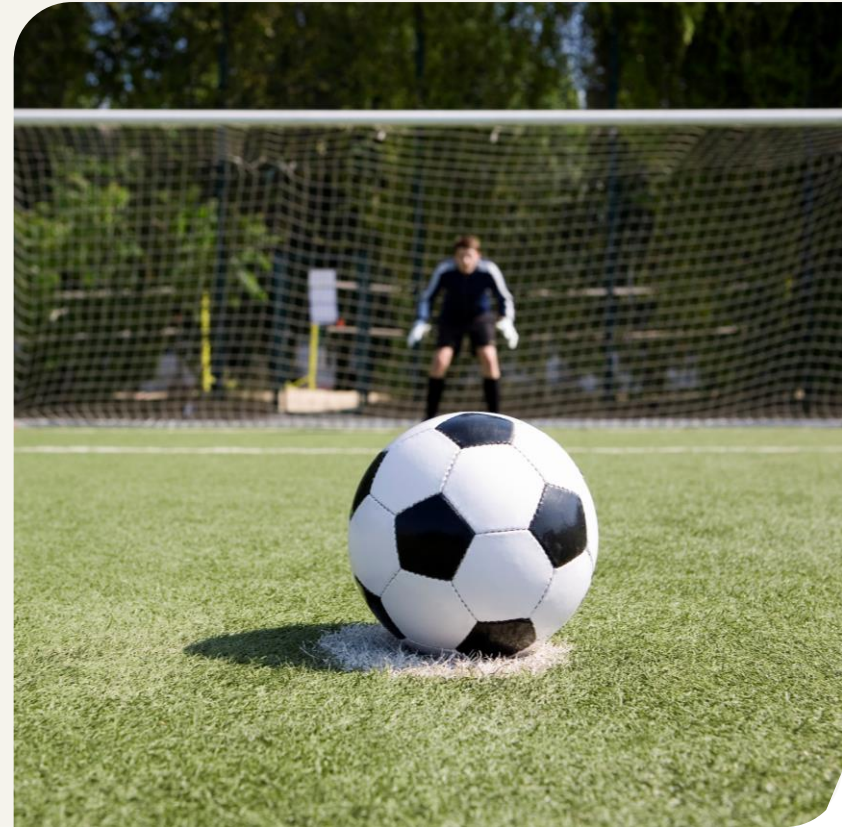
Een bullshit job **is een vorm van betaald werk die zo volkomen zinloos, onnodig of zelfs schadelijk is** dat zelfs de werknemer het bestaan ervan niet kan rechtvaardigen, ook al voelt de werknemer zich als onderdeel van de arbeidsvoorwaarden verplicht te doen alsof dat niet het geval is.

Uit gegevens van 2020 blijkt dat ongeveer 5% van de Nederlandse werknemers ervaart dat zij een baan hebben die altijd of bijna altijd zinloos is, wat tot de laagste in de Europese Unie behoort. Nog eens 15% geeft aan een baan te hebben die meestal nutteloos is.

Vraag 5

De Sustainable Development Goals van de VN zijn in het leven geroepen om een betere wereld te bouwen.

Op hoeveel onderdelen richten deze doelen zich?



Vraag 5

A 12

B 15

C 17

Vraag 5

A 12

B 15



17

Met deze doelen is het doel om in 2030 een duurzame wereld te bereiken voor iedereen.

In 2015 hebben alle 193 landen die lid zijn van de Verenigde Naties (VN) de **17 Sustainable Development Goals aangenomen**.

De doelen gelden voor alle landen en voor alle mensen.

Break!

Even zwaaien met de armen.

Zitten we er lekker in?

Kunnen we nog door?

Wat is de score tot nu toe?

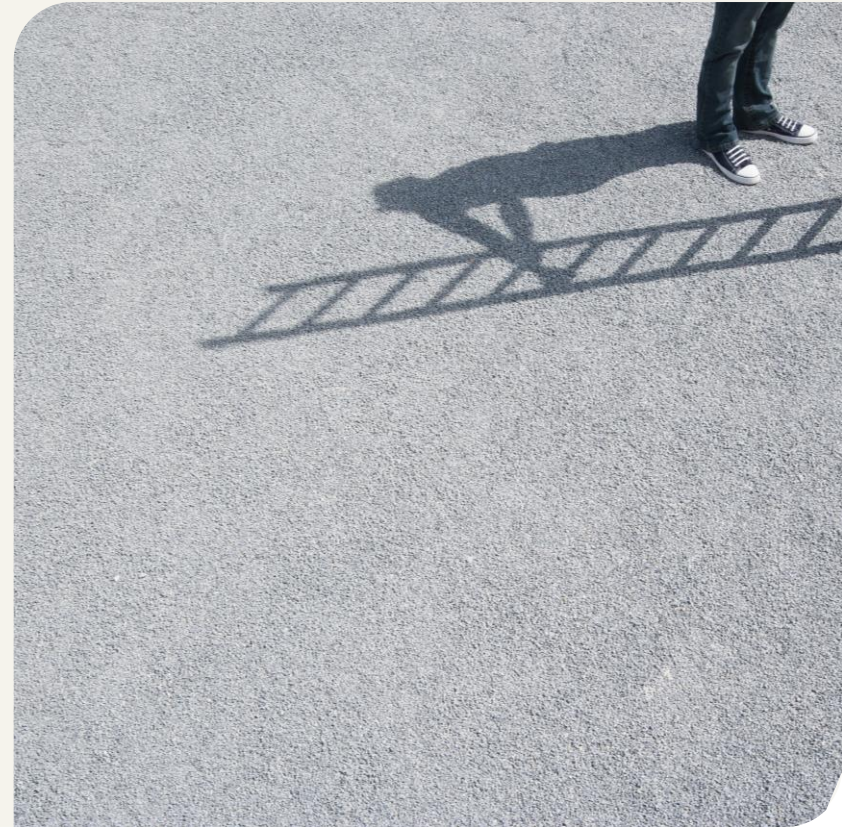
Iemand al vijf punten?

Wie zijn de runners up?



Vraag 6

Wat is de snelste manier om een moment van diepe reflectie te bereiken?



Vraag 6

- A** Je horoscoop lezen
- B** Een gesprek voeren met jezelf
- C** Een stiltemeditatie met een kat in de buurt

Vraag 6

A Je horoscoop lezen



Een gesprek voeren met jezelf

C Een stiltemeditatie met een kat in de buurt

Praten is een fijne manier van denken. Volgens de Zwitserse onderzoeker Jean Piaget komt dit doordat ons gehoor een beter controleorgaan is dan ons leesvermogen.

Door die monoloog met jezelf hardop te voeren, word je cognitief sterk en blijf je gefocust. Met de kat mag ook, als het in je eentje of met de kamerplant nog wat onwennig voelt

Vraag 7

Wat is het meest gegeven antwoord op de vraag:

Wat is je van de afgelopen werkdag
het meeste bijgebleven?



Vraag 7

A Momenten van leren

B Momenten van plezier

C Momenten van zingeving

Vraag 7

A Momenten van leren

B Momenten van plezier



Momenten van zingeving

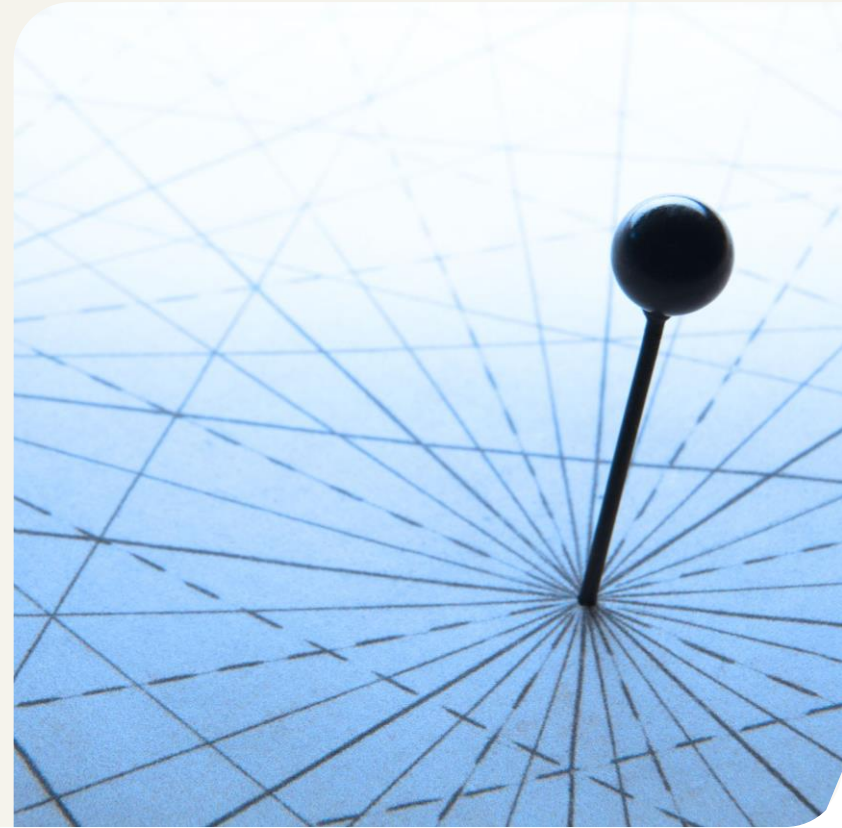
Hoogleraar Theresa Amabile van de Stanford Universiteit doet al jaren onderzoek naar de innerlijke werkbeleving van mensen.

Een grote groep professionals nam deel aan het onderzoek van Amabile en wat bleek, het waren niet de momenten van plezier maar **momenten van zingeving** die de grootste impact hadden en professionals de meeste energie bezorgden gedurende een werkdag.

Vraag 8

Wat is het kenmerkende gevoel wanneer mensen zich in een staat van "flow" bevinden?

Flow = Volledig opgaan in een activiteit die uitdaging en vaardigheid in evenwicht houdt.



Vraag 8

- A** Een gevoel dat de tijd vliegt
- B** Het richtingsgevoel
- C** Een gevoel van concentratie en voldoening

Vraag 8

A Een gevoel dat de tijd vliegt

B Het richtingsgevoel



Een gevoel van concentratie en voldoening

De psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi heeft het begrip "flow" geïntroduceerd, wat verwijst naar een staat van intense focus en betrokkenheid die positieve stress met zich mee kan brengen.

In de staat van "flow" ervaren mensen vaak een **intense focus, volledige betrokkenheid bij de activiteit en een diepgaand gevoel van voldoening.**

Vraag 9

Welk dier kijkt altijd blij en vrolijk?



Vraag 9

A Dolfijn

B Golden retriever

C Quokka

Vraag 9

A Dolfijn

B Golden retriever



Quokka



Naast zijn vrolijke naam, die wordt uitgesproken als 'kwo-ka', heeft deze kleine wallaby-verwant zijn uiterlijk helemaal mee. Met zijn bruine fluffy vacht, zwarte neusje en zwarte pretoogjes ziet hij eruit als een levende teddybeer, en daar komt nog bij dat hij voortdurend lijkt te lachen.

De vorm van zijn snuit geeft hem een permanente big smile, maar dat is natuurlijk schijn. a

Vraag 10

Onderzoek toont aan dat je gelukkiger wordt van iets geven dan van iets krijgen.

Hoe noem je het gevoel dat je krijgt als je een ander goed kan helpen?



Vraag 10

A Helpers high

B Supporting skills

C Friendly feeling

Vraag 10



Helpers high

B

Supporting skills

C

Friendly feeling

Sociaal psycholoog Elizabeth Dunn deed onderzoek naar waarom anderen helpen zo gelukkig maakt.

Een ander helpen geeft je een soort **helpers high**. Het geluksgevoel wat je brein aanmaakt als een soort beloning wanneer je iets voor een ander doet. Dat gevoel wordt al geactiveerd wanneer je alleen al denkt aan een ander helpen.

Leaderbord



Bedankt!

