uitgeverij SWP

# Fabels & Feiten

## Over (werk) geluk

Welke doelen maken ons (on)gelukkig en waarom? Waarom houdt ons brein ons continu voor de gek? En wat kunnen we doen om gelukkiger te werken en te leven? Daarover gaat dit boek. Op basis van wetenschappelijke inzichten en inspirerend en soms pijnlijk herkenbare praktijkvoorbeelden, lees je welke strategieën je kunt toepassen om meer welbevinden te realiseren. En je leert de WOOP-techniek om goede voornemens ook daadwerkelijk ten uitvoer te brengen. Het boek is relevant voor iedereen die wil werken aan het eigen welbevinden en werkgeluk en/of dat dat van anderen: als werkende, leidinggevende, hr-adviseur, loopbaanprofessional, coach, or-lid, docent, ouder, vriend(in), buurvrouw of buurman. Maar bovenal als mens.

Dit boek is geen zelfhulpboek, noch een handleiding voor een lang en gelukkig leven. Je krijgt bij aankoop ook geen 100% succesgarantie. Maar het brengt je hopelijk wel een stap verder op weg naar leven en werken met zin.




**ISBN:**
9789078876380

**Auteur:**
Cristel van de Ven

**Prijs:**
€ 24,95

**Meer info:**
swpbook.com/2854