

Onderzoek naar waarderingsinterventies

Wist je dat één van de eenvoudigste en meest effectieve manieren om je eigen werkgeluk te verbeteren is om dankbaarheid of waardering naar anderen te uiten? Het kost bijna niets: een kort gesprek of een klein gebaar, zoals een bedankkaartje, kan al een groot verschil maken.

Toch doen we dit vaak minder dan we zouden willen. Uit onderzoek blijkt dat mensen structureel onderschatten hoe positief anderen reageren op een uiting van dankbaarheid, en juist overschatten hoe ongemakkelijk het hen zal laten voelen. Daardoor missen we kansen om niet alleen ons eigen welzijn te vergroten, maar ook dat van de mensen om ons heen.

Met ons onderzoek willen we ontdekken welke interventies medewerkers stimuleren om vaker waardering naar anderen te uiten. We nodigen je daarom graag uit om mee te doen aan ons onderzoek naar de impact van kleine, eenvoudige manieren om je waardering te tonen aan je collega's.

Opzet

Het onderzoek ziet er als volgt uit:

- In jouw organisatie zijn er twee groepen van 60-80 medewerkers die deelnemen aan het onderzoek.
- Deelnemers ontvangen vooraf in tekst en een korte online sessie uitleg over het onderzoek
- De deelnemers vullen drie keer een korte vragenlijst in (beide groepen)
- Het onderzoek met de interventies duurt 1 week
- Groep 1 ontvangt in die week iedere dag een mailbericht met daarin uitleg en een suggestie om een vorm van waardering toe te passen, zoals:
 - Stuur een berichtje naar iemand waarin je hem bedankt voor zijn bijdrage aan...
 - Laat in een gesprek met een collega weten welke karaktereigenschappen je zo aan deze persoon waardeert
 - Geef iemand in een (online) meeting een welgemeend compliment en licht kort toe waarom.
- Tegen het einde van de dag krijgt de deelnemer een mail met enkele vragen hoe de opdracht is verlopen.
- Na de week vullen beide groepen de vragenlijst in.
- Hierna gaat groep 2 aan de slag en de deelnemers krijgen iedere dag een mailbericht
- Na deze week krijgen beide groepen weer een vragenlijst voorgelegd.

Planning

Op hoofdlijnen ziet de aanpak er als volgt uit:

	Online sessie Vragenlijst	Vragenlijst (uitloop)	Interventie- mails	Vragenlijst	Vragenlijst (uitloop)	Interventie- mails	Vragenlijst
Week	1	2	3	4	5	6	7
Groep 1	X	X	X	X	X		X
Groep 2	X	X		X	X	X	X

Deelnemende organisaties

Info over de deelnemers	Eisen aan de organisaties
Om het onderzoek goed te kunnen uitvoeren zullen we naast naam en e-mailadres enkele aanvullende gegevens van de deelnemers vragen, denk aan: - Leeftijd - Gender - Opleidingsniveau - Aantal jaren in dienst In rapportages is op geen enkele wijze een link te leggen tussen deelnemers en de resultaten.	2 groepen van 60-80 deelnemers. Een groep mag ook uit meerdere afdelingen of teams bestaan.
	De deelnemers hebben dagelijks contact met collega's
	Commitment van organisatie en medewerkers om deel te nemen

Tijdsinvestering

Wat is de verwachte tijdsbesteding per organisatie, per deelnemer:

- Online sessie: 30 minuten
- Invullen vragenlijst: 3 x 10 minuten
- Uitvoeren korte opdrachten: 5 x 10 minuten

Uitvoering onderzoek

Het onderzoek wordt gedaan onder leiding van prof. Marianne van Woerkom. De uitvoering (afnemen vragenlijsten, sturen dagelijkse e-mails) is in handen van het HappinessBureau.

Na afloop van het onderzoek krijgen de deelnemende organisaties een samenvatting van de resultaten toegestuurd.