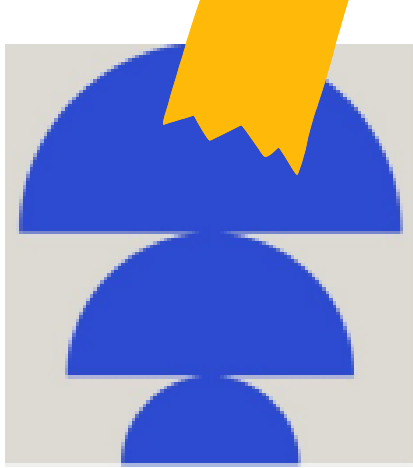




# WETENSCHAP:

## DE SOCIALE PSYCHOLOGIE VAN BEVLOGENHEID

### EMOTIONELE BESMETTING

Door de neiging om automatisch af te stemmen op de gezichtsuitdrukkingen, geluiden en houdingen van een andere persoon en deze onbewust na te doen om zo een verbinding aan te gaan, stem je je emoties af op die van de ander. Heeft de ander positieve emoties, dan raak jij daar door bovenstaand principe mee 'besmet'.

- Teams waarbij collega's elkaars emoties positief beïnvloeden, werken soepeler samen en hebben minder conflicten.
- Deze positieve besmetting werkt vooral goed bij weinig hiërarchie, als mensen elkaar leuk vinden en op dagen waarop mensen frequent contact met elkaar hebben.
- Vertelt een bevlogen collega enthousiast over zijn werk, dan kun jij je door die emotionele besmetting meer bevlogen voelen. Ook omdat je je ineens weer bewust wordt van het belang van je eigen werk en de impact daarvan op anderen.

hoe medewerkers actief de bevlogenheid van hun collega's, hun leidinggevend en hun partner beïnvloeden (en hoe zij zelf door hen beïnvloed worden)

a shared positive and fulfilling, motivational emergent state of work-related well-being (Costa)

### TEAM BEVLOGENHEID

Medewerkers in bevlogen teams coördineren hun activiteiten goed en stemmen deze op elkaar af. Ze gaan op een dynamische manier de interactie met elkaar aan om zo de gezamenlijke doelen te bereiken.

Teambevlogenheid is het hoogst bij teams die elkaar aanmoedigen en ondersteunen. Een goede coördinatie en duidelijk geformuleerde werkdoelen dragen bij aan de teambevlogenheid.

Individuele teamleden met een sociale focus, die op een expressieve en energieke manier in hun werk staan kunnen daarmee de teambevlogenheid op een positieve manier beïnvloeden. Bottom-up dus!

### LEIDERSCHAP

- De bevlogenheid van de leidinggevende is een voorspeller van de bevlogenheid en de productiviteit van individuele medewerkers.
- Transformationeel leiderschap leidt tot betere prestaties en een grotere bevlogenheid bij medewerkers. Vooral op momenten dat het werk uitdagend is en de behoefte aan leiderschap groot.
- Dienend leiderschap vergroot de bevlogenheid van medewerkers vooral wanneer de leidinggevende richting geeft, mensen empowert, proactief gedrag stimuleert en sociale interactie heeft met de individuele medewerker.

### POSITIEVE SPILL-OVER

Hulpbronnen die je op je werk opbouwt, zoals optimisme, het gevoel dat je je werk aankunt en een positieve gemoedstoestand, kunnen een positief effect hebben op niet alleen je eigen gevoel en gedrag thuis, maar ook op dat van je naasten. Je bevlogenheid zorgt ervoor dat je persoonlijke en praktische issues thuis beter aankunt. Mensen die enthousiast en energiek terugkomen van hun werk, blijken meer geneigd te zijn om energie te steken in hun partnerrelatie. En deel jij je positieve verhalen over je werk met jouw partner, dan kan dit de bevlogenheid van jouw partner positief beïnvloeden (met name als deze zich echt inleeft in wat je vertelt).

meer lezen/ zien? <https://www.arnoldbakker.com/post/social-psychology-of-work-engagement>

**vivic** studio for workdesign