

Optimaal functioneren op je werk kan alleen als je plezier hebt in wat je doet. Helaas lopen we allemaal weleens tegen obstakels aan waardoor dit even niet lukt. Het goede nieuws: voor werkgeluk kun je ook zelf zorgen! Drie deskundigen vertellen hoe je dat doet. Want fluitend naar je werk, dat wil toch iedereen?



VERGROOT JE WERKGELUK!

Mensen die de regie hebben over hun leven, voelen zich gelukkiger dan mensen die niet zelf de touwtjes in handen hebben. Dit betekent niet dat je elke dag iedere denkbare situatie naar je hand hoeft te zetten. Het betekent wel dat je jezelf toestaat om op sommige momenten in te grijpen of een situatie te accepteren zoals die is. 'Stel jezelf daarom de vraag: waar word ik gelukkig van?', adviseert

trainer, coach en psycholoog Gerda Bos. "Want jij hebt veel invloed op jouw geluk."

EEN POSITIEF BREIN HELPT

Gelukkig worden kun je volgens Gerda Bos alleen met een positief brein. "Een positief brein zorgt ervoor dat je helder denkt, de juiste beslissingen neemt, prioriteiten stelt, prettig reageert en je emoties onder controle hebt." Het tegenovergestelde is een negatief brein. Gerda: "Als

je gestrest bent of je niet gelukkig voelt, ga je over op de automatische piloot. Je stopt dan met de dingen te doen die je jezelf had aangeleerd om gelukkig te worden: pauze nemen, steun zoeken bij collega's, even naar buiten gaan."

STEL JE GRENZEN VAST EN NEEM REGIE

Wat je wel doet met een negatief brein? "Werken, harder werken en nog harder werken", zegt Gerda. "Zo versterk je je ongeluk, want je brein komt niet meer tot rust. Om dat te voorkomen is het zaak om goed te slapen, op tijd je grenzen te stellen én die te bewaken, en te vragen of iemand je kan helpen. "Bij grenzen stellen hoort: weten wat je wel en niet gaat lukken, en dat je jezelf serieus neemt op dat vlak. Dit maakt dat je jezelf gelijkwaardig opstelt ten opzichte van je collega's en je leidinggevende."

Gerda Bos geeft een voorbeeld: "Geef aan wat jij nodig hebt om je werk goed te kunnen doen. Zeg: het kost me twee uur om dit stuk uit te werken. Of: voor deze klus heb ik een stille werkplek nodig. Zo neem je de regie en laat je zien dat je jezelf serieus neemt. Of ga het gesprek aan met je collega's en leidinggevende over hoe je taken beter kunt verdelen. Wat ook goed werkt, is in kaart brengen hoeveel tijd taken je kosten, want het management houdt van cijfertjes.

Mooi meegenomen: als je eenmaal overzicht hebt, kun je ook veel rustiger reageren op je omgeving. Gerda: "Dan ben jij de stabiele factor. Zo draag je ook nog eens bij aan het werkgeluk van je omgeving."

AUTONOMIE IS BELANGRIJK VOOR GELUK

Onno Hamburger is psycholoog, senior trainer, coach en adviseur. Hij is het er helemaal mee eens dat het hebben van regie cruciaal is. "Een gevoel van autonomie is een heel belangrijk onderdeel van geluk, privé en op het werk. Met de keuzes die je maakt, heb je daar voor een groot deel zelf invloed op. Geef bijvoorbeeld aandacht aan de dingen die je goed kunt en waar je blij van wordt. Probeer ook eens iets anders, en kijk of dat goed gaat. Leer van je fouten en van de feedback die je krijgt. Het is echt een vaardigheid van deze tijd om jezelf uit je comfortzone te halen."

Voor Onno is werkgeluk een combinatie van plezier, voldoening en zingeving vinden in je werk. "Deze drie zaken vragen om autonomie. Neem zingeving. Alleen jij kunt bepalen wat voor jou zinnig werk is, werk waarbij je het idee hebt een bijdrage te leveren aan iets wat groter is dan jijzelf. Datzelfde geldt voor plezier en voldoening. Hiervoor kun je jezelf een aantal vragen stellen, zoals: waar krijg ik energie van, wat vind ik leuk, wanneer kan ik beter met een opdracht stoppen?"

Kortom, wees nieuwsgierig. Onno: "Nieuwsgierig zijn is

TIPS VOOR WERKGELUK

- **Zorg eerst dat je zelf gelukkig bent, dan heeft de (werk-) omgeving het meest aan je.**
- **Plan standaard een blok vrij om werk in te halen of om extra werk te kunnen doen, zodat je overzicht houdt.**
- **Probeer geregeld iets nieuws om je brein soepel te houden.**
- **Geef aandacht aan zaken die goed gaan en deel die met anderen. Negatieve dingen vragen van zichzelf al meer aandacht.**
- **Vraag ook anderen, bijvoorbeeld in een vergadering, waar zij trots op zijn, welke zaken bij hen goed zijn gegaan.**
- **Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen werkgeluk. Dit is niet afhankelijk van je collega's of van je leidinggevende. Jij staat aan het stuur.**
- **Wees je bewust van je automatische patronen, pijnpunten en kwaliteiten.**

een fundamentele houding. Ik geloof dat het werkt als je nieuwsgierig blijft naar wat je zelf leuk vindt. Daarop kunnen sturen, noem ik persoonlijk leiderschap, ook iets van deze tijd. Want waar een leidinggevende vroeger zei: jij gaat dit en dit doen, bepaal je nu zelf wat je gaat doen, wat het resultaat daarvan moet zijn en wanneer een klus succesvol is."

DURF OM HULP TE VRAGEN

Daarnaast gaat gelukkig werken over de manier waarop je met anderen werkt en of je daarbij je kwaliteiten kunt inzetten, stelt Onno. "Zorg wel dat jijzelf daarin centraal staat." Net zoals Gerda Bos onderstreept hij dan ook: "Spreek jezelf uit, geef je grenzen aan. En ja, dat kost wat moeite, maar het draagt uiteindelijk wel bij aan de mate van werkgeluk die je ervaart." Hij is er daarbij van overtuigd dat je het niet allemaal in je eentje hoeft te doen. "Vraag anderen om hulp, je collega's, leidinggevend. Of kies voor een coach die je begeleidt en ondersteunt. Ga samen aan de slag in je zoektocht naar meer werkgeluk."

KEN JEZELF: JE GOEDE EN SLECHTE KANTEN

En wees niet alleen nieuwsgierig naar wat je leuk vindt, maar ook naar wie jij precies bent. Vraag jezelf dat af en definieer het voor jezelf, stelt psycholoog, trainer en coach Roos Woltering, onze derde expert op het gebied van werkgeluk. "Want alleen als je jezelf begrijpt, kun je het meeste uit je leven halen. En dus uit je werk. Zorg daarom dat je je bewust bent van je automatische patronen, je pijnpunten en je kwaliteiten. Op die manier kun je makkelijker richting geven aan je leven en maak je



Psycholoog/coach Onno Hamburger: ‘Spreek jezelf uit, geef je grenzen aan. Dat kost wat moeite, maar het draagt bij aan je werkgeluk.’

eenvoudiger contact met anderen.” Belangrijk daarbij is te beseffen dat we dingen die we goed kunnen heel gewoon vinden, terwijl we lastige zaken graag vermijden. Roos: “Het is beter jezelf als geheel te zien in plaats van te focussen op óf de goede, óf de slechte dingen. Hoe meer je jezelf als een geheel kunt zien van eigenschappen waar je blij en minder blij mee bent, hoe meer jezelf gaat waarderen en hoe gelukkiger je wordt. Ook je slechte eigenschappen zijn er nu eenmaal, accepteer dat. Je kunt niet zeggen: die eigenschap wil ik wel en die wil ik niet.”

RUIMTE INNEMEN

Wel kun je er natuurlijk wat aan doen om zaken te verbeteren. “Stel, het is je gewoonte om weinig ruimte in te nemen. Dan kun je zeggen: zo ben ik nu eenmaal. Maar je kunt ook zeggen: ik zal nooit een haantje de voorste worden, maar zou het fijn vinden als ik sociaal handiger zou zijn, zodat ik ook de leuke opdrachten kan doen, legt Roos uit. “Als je daarmee aan de slag gaat, blijf je bij jezelf, maar voeg je ook wat toe.” Dat aan de slag gaan, hoeft niet ingewikkeld te zijn. “Ruimte innemen kun je elke dag oefenen bij de bakker, de slager, overal. Simpelweg door echt in de rij te gaan staan, duidelijk te zeggen dat jij nu aan de beurt bent.”

Door dit steeds een beetje uit te bouwen, maak je het stapje voor stapje makkelijker voor jezelf om je ruimte in te nemen. En dus om bijvoorbeeld wat meer uitda-



Psycholoog/trainer Roos Woltering: ‘Alleen als je jezelf begrijpt, kun je het meeste uit je leven halen.’

gende klussen aan te nemen. ‘Als er een interessante klus voorbijkomt waar je collega ook in is geïnteresseerd, kun je zeggen: ik zou die opdracht ook graag hebben, zullen we kijken hoe we daaruit komen? Terwijl je die voorheen misschien aan je voorbij had laten gaan. Dat draagt zeker bij aan je werkgeluk.’



KOM WERKEN AAN JE WERKGELUK TIJDENS ONZE SUMMERCLASS!

Meer weten en leren over werkgeluk? Tijdens de Management Support Summerclass ‘Werken aan werkgeluk’ vertellen deskundigen Roos, Gerda en Onno je er alles over. Je krijgt handvatten om ermee aan de slag te gaan. En dat alles in een verfrissende, inspirerende omgeving: boerderij de Boerinn in Kamerik.

summerclassmanagementsupport.nl