



BOTOX

**In
5 stappen
weer
plezier in
je werk**

voor je
BAAN

Is het werk een sleur geworden? Wacht even (zeker nu!) met die ontslagbrief, want met wat kleine ingrepen kan dat takenpakket weer een feestje worden.
“Waar het om gaat, is dat je de energie weer voelt stromen.”

Tekst MARLIES JANSEN



Miranda (47) heeft wat ze noemt ‘werk-midlife-stress’. Ze werkt al jaren op de communicatie-afdeling van een groot bedrijf en kent het klappen van de zweep nu wel. “Ik mis de drive die ik vroeger had, ik ervaar sleur. Wil ik zo nog twintig jaar door?” Maar dat is niet het enige wat haar onrustig maakt. “Ik ervaar ook druk van buitenaf. Het is steeds normaler dat mensen wisselen van baan, zelfs van beroep. Moet ik dus de tweede helft van mijn leven iets heel anders gaan doen? Mijn ‘passie’ of ‘roeping’ vinden, zoals vriendinnen die hele dagen met een coach over de hei wandelen? Tja. Ik kan geen ander vak bedenken dat mij aantrekt. Ik ben goed in wat ik doe en werk bij een leuk bedrijf. Wat nu?”

EEN OP DE VIER MENSEN VERLANGT NAAR EEN NIEUWE BAAN

Een op de vier mensen verlangt naar een nieuwe baan, blijkt uit onderzoek. Binnen de publieke sector (overheid en semioverheid, zoals zorginstellingen en musea) zelfs een op de drie. Ze willen een hoger salaris, maar snakken vooral naar meer uitdaging. Ze willen zich ontwikkelen. Maar wat als beter betaalde banen niet voor het oprapen liggen omdat veertigplussers vaak al aan het salarisplafond zitten? Wat als je verknocht bent aan dat vertrouwde bedrijf en die leuke collega’s? Of het als kostwinner niet aandurft om een vast contract te verruilen voor een tijdelijk?

Zin in de dag

Het is niet altijd nodig om ontslag te nemen als de onrust toeslaat. Ilse Reijs, loopbaanadviseur en psycholoog arbeid en organisatie: “Je kunt er ook voor kiezen om wat te veranderen aan je huidige baan. ‘Job craften’ heet dat, daarbij stem je het werk meer af op eigen behoeften en talenten om het weer goed en leuk te krijgen.” Termen als ‘passie’ of ‘geluk’ gebruikt ze bewust niet. “Dat

zijn grote woorden. Als je het niet zo voelt, denk je meteen dat er iets mis is. Waar het om gaat, is dat je de energie weer voelt stromen, ’s ochtends zin hebt in de dag.”

Binnen de positieve psychologie is uitgebreid onderzoek gedaan naar wat ervoor zorgt dat we vitaal en bevolgen blijven. Wat blijkt? Een facelift is lang niet altijd nodig, soms maakt een subtiele botoxinjectie op een strategisch plekje al een wereld van verschil. Met dit stappenplan wordt duidelijk welke ingreep nodig is.

1 Doe meer van wat al goed gaat

Een korte visualisatieoefening: sluit de ogen en ga in gedachten terug naar een moment waarop u zich energiek en stralend voelde op het werk. In welk aspect zat ’m dat precies? En wat deed dat met u? Deze oefening helpt om te realiseren wat er al goed gaat. “Kijk of die taken of verantwoordelijkheden kunnen worden uitgebreid”, adviseert Ilse Reijs. Was u bijvoorbeeld in uw element tijdens het geven van een presentatie? Als het spreken voor een groep een goed gevoel geeft, is het misschien mogelijk om vaker presentaties voor klanten of patiënten te verzorgen. Was vooral het gevoel anderen iets te kunnen leren prettig, dan is er misschien ruimte om collega’s of stagiairs op te leiden binnen het bedrijf. Dit kan ook leiden tot het ontdekken van nieuwe talenten (zie stap 2).

2 Benut andere talenten

Dat het werk na een aantal jaar in dezelfde functie een beetje gaat vervelen, is niet zo gek. Het kan dan een routineklus zonder uitdaging worden. Ilse Reijs: “Bovendien ontwikkel je je als mens naarmate je ouder wordt door dingen die je meemaakt in het leven. Het zou logisch zijn dat het werk dan meeverandert.” ▶

5,9%

van de 45-plussers wisselde in 2018 van werkgever of begon voor zichzelf. Onder 25- tot 45-jarigen komt van baan wisselen ruim twee keer zo vaak voor.

Alleen: welke kant op? Die richting kan worden bepaald aan de hand van interesse en talent. Welke vaardigheden zijn tot nu toe onderbelicht gebleven? Hoe zouden ze van pas kunnen komen om het werk leuker te maken? Reijs ziet vaak dat mensen ook inspiratie vinden in hun persoonlijke leven. “Ze hebben bijvoorbeeld ervaren hoe fijn het is om iets voor een ander te betekenen in een periode als mantelzorger, of ze ontdekken tijdens een grote verbouwing dat ze het héérlijk vinden om projecten te managen.”

Wanneer niet duidelijk is wat de talenten zijn, vraag er dan eens naar bij collega's, ouders, zus of vriendin. “Zij hebben misschien bij het regelen van een bruiloft gezien hoe goed u kunt organiseren en plannen. Of ze hebben gemerkt dat u goed kunt luisteren. Misschien is het coachen van anderen een leuke stap.”

3 Organiseer het werk anders

Rust en focus zijn onmisbaar voor werkplezier. Maak een lijstje: wat geeft energie en wat kost juist energie? Ilse Reijs: “Mensen onderschatten het effect van de juiste energiebalans. Soms blijven ze maar doorwerken, ze lunchen zelfs achter hun bureau.” Voor veel mensen

werkt het al om vaker rustmomenten in te bouwen tijdens de werkdag. Ga een rondje wandelen, liefst in de natuur. “Hersenen hebben rust nodig om op te laden, dat maakt creatiever en energiekeer en zorgt voor meer focus.” Die focus vergroot de kans op flow en diepgang en zorgt dat er meer werk wordt verzet, wat weer meer voldoening geeft. “Werk liefst in blokken, dus plan tijdvakken in voor strategische dingen, vergaderingen, ontspanning en

VOOR VEEL MENSEN WERKT HET AL OM RUSTMOMENTEN IN TE BOUWEN

e-mail checken. Doe concentratieklussen liefst in de ochtend, als de energie nog optimaal is.” Last van te veel prikkels? Zet dan een koptelefoon met klassieke muziek op of met een geluidsblokker. Of ga apart zitten als voor een klus concentratie nodig is.

4 Op zoek naar drijfveren

Denk hierbij niet meteen aan Florence Nightingale-achtige taferelen;

99.117

uur besteedt de gemiddelde Nederlander in zijn leven aan werk. Dat zijn circa 4130 volle dagen.

1.000.000

mensen had in 2018 een ander beroep dan in 2017. Van de 45-plussers wisselde bijna 7% van beroep (in een nieuwe baan of bij de huidige werkgever), tegenover 13,5% van de 25- tot 45-jarigen.

WIE OF WAT GAAT HELPEN?

Is het tijd om iets te veranderen op het werk? Sta dan stil bij de vraag: wie of wat gaat mij daarbij helpen?

Loopbaanadviseur Ilse Reijs: “Denk aan een cursus of opleiding om nieuwe vaardigheden te leren. Zo ontstaan nieuwe mogelijkheden om te verdienen of door te groeien. Iemand die als leerkracht werkt kan zich bijvoorbeeld verdiepen in *remedial teaching* of

kinderen met gedragsproblemen.” Ze adviseert om dit soort ideeën ook te delen op de werkvloer. “Mensen durven vaak niet te vertellen dat ze hun baan minder boeiend zijn gaan vinden uit angst om ongemotiveerd over te komen.” Het tegendeel is vaak waar. “Het is net hoe je het brengt. Leg niet de verantwoordelijkheid voor de onvrede neer bij de werkgever. Maar met plannen voor nieuwe taken of een extra opleiding denkt elke manager graag mee.” Geen wonder, want werknemers die zich ontwikkelen en het naar hun zin hebben, zijn gemotiveerd en bevlogen,

minder vaak ziek en ze blijven. Door collega's en leidinggevenden te betrekken bij wensen en plannen kunnen die steun bieden. “Je kunt wel in je eentje 's avonds thuis op de bank bedenken wat er anders moet. Maar pas als je er open over bent, komen er kansen. Dan blijkt er een budget voor trainingen beschikbaar te zijn, of de mogelijkheid om stage te lopen op een andere afdeling met behoud van contract en salaris om te onderzoeken of een andere functie beter past. Dan wordt meteen aan u gedacht als er nieuwe taken komen of als er een vacature is.”



“Zien wat goed gaat en waar je blij van wordt, geeft kracht”

ook een administratieve baan kan veel voldoening geven. Ilse Reijs: “Ga eens na wanneer werk zinvol voelt, en wat er nodig is om waardering te voelen. Uit onderzoek blijkt dat het stellen van doelen en het begrenzen van waar het werk begint en eindigt, bijdraagt aan dit gevoel van bevoegenheid.” Werk afbakenen kan in tijd én in de taakverdeling. Kijk eens wat hoort bij uw pakket en bij dat van anderen. Doelen stellen en deze bereiken, zorgt voor een voldaan gevoel: dit heb ik vandaag bijgedragen of neergezet.

Is het lastig te bepalen wat werk zinvol maakt? Doe dan eens een gratis test op 123test.nl. Reijs: “Uit de waardentest blijkt bijvoorbeeld wat uw drijfveren zijn. Hecht u aan zekerheid? Of aan goed doen voor een ander? Liever onafhankelijk? Is dat mogelijk in de huidige functie? En zo niet, wat zou wél mogelijk zijn?”

5 Privéleven in balans

Dat lijkt misschien een gekke voorwaarde, maar we nemen allemaal onszelf mee naar ons werk. “Wie humeurig of ontevreden is door te weinig vervulling in het privéleven zal zich eerder ergeren aan anderen”, zegt Ilse Reijs. “Het kan zelfs leiden tot geroddel omdat ze niet voldoen aan de eigen maatstaven. Een cliënt van mij die privé meer ging ondernemen, werd minder perfectionistisch en eisend op het werk. Haar blik verruimde, ze werd milder.” Reijs adviseert vaak om een dankbaarheidsdagboek bij te houden. “Neem daarin werk én privé mee. Noteer elke avond wat leuk was, wat goed ging en wat voldoening gaf. Zien wat goed gaat en waar je blij van wordt, geeft kracht. Je beseft: wat heb ik het getroffen met mijn collega’s, wat fijn dat ze voor mij zijn ingesprongen. Aspecten die minder leuk zijn, zijn dan beter te hanteren. Zo’n dagboekje zorgt voor een beter perspectief op hoe erg dingen al dan niet zijn.”

Vier dat succes!

“Successen vieren, doen we te weinig”, vindt Reijs. Zonde, want de onderlinge sfeer verbetert en het zorgt voor meer verbondenheid met collega’s. Haal eens taart als er iets te vieren valt, mooie jaarcijfers of gewoon dat de printer het weer doet. Zulke simpele acties vergroten het werkplezier.” □

PAST DIE BAAN NOG?

BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAGEN:

- Heb ik altijd zin om naar mijn werk te gaan?
- Krijg ik in mijn werk ongeveer evenveel energie als ik geef?
- Zet ik mijn talenten optimaal in?
- Voel ik me gewaardeerd voor het werk dat ik doe?
- Vind ik mijn werk zinvol?
- Voel ik me verbonden met mijn collega’s?

4x ja of meer

U hebt het prima naar uw zin. Wellicht staan in het stappenplan tips om nog meer plezier uit uw werk te halen óf om het toekomstproef te maken zodat het nog jaren leuk blijft.

3x nee of meer

Helaas, u wordt niet meer blij van uw werk.

Beantwoord de volgende vragen.

- Is het mogelijk mijn werk inhoudelijk aan te passen, kan ik bijvoorbeeld meer/andere talenten inzetten?
- Kan ik mijn werk anders organiseren?
- Is mijn privéleven in balans?
- Moet ik een andere werkgever zoeken of iets heel anders gaan doen?

Ilse Reijs: “Dat laatste is een optie als het echt schuurt, als er geen veranderingsmogelijkheden zijn, als de bedrijfscultuur niet (meer) bij je past, als het niet botert met een leidinggevende of als er na een reorganisatie ineens totaal nieuwe functie-eisen zijn.” Wordt u bozig en/of somber, slaapt u slecht, gaat u met tegenzin naar uw werk en/of hebt u fysieke klachten zoals hyperventilatie of een trillend stress-oog? Dan gaat u al te lang over uw grenzen. Zoek hulp bij een coach of psycholoog bij het veranderen van de situatie.

Meer lezen

- *Happy in je werk – een stappenplan naar leuk en zinvol werk*, Carolina Pruis, € 20,- (Kosmos Uitgevers).
- *Plezier in je werk – 30 manieren om weer verliefd te worden op je baan*, Bruce Daisley, € 20,99 (Luitingh-Sijthoff).
- *Opgeruimd! Op het werk – tips van Marie Kondo en Scott Sonenshein om meer orde én plezier in je werk te krijgen*, € 20,99 (Lev).