

10 tips voor meer werkgeluk

Werk. Het ene moment loop je te ploeteren en te zwoegen en vraag je je af waar je het voor doet, het andere moment verwonder je je over hoeveel plezier je beleeft en daar nog voor betaald wordt ook.

Deze werkgelukbalans wordt door 50% bepaald door je aanleg (je gevoeligheid voor negatieve emoties en hoe mens- of taakgericht, introvert of extravert je bent), en voor 10% door werkomstandigheden (werktijden, werkplek en salaris). Kortom, hoe beter je werk bij je past, hoe meer kans op werkgeluk.

Verder is het een kwestie van keuzes en oefenen; de resterende 40% beïnvloed je met onderstaande 10 tips. De tips komen uit het boek 'Tussen Brood en Spelen – Meer geluk in je werk' van Henk-Peter Dijkema en Wim Oolbekkink.

Uit dankbaarheid

Soms went geluk. Wees dankbaar voor wat goed gaat en maak jezelf hiervan bewust door dit op te schrijven of uit te spreken. Houd bijvoorbeeld in een boekje bij wat je leert, wie je om je heen hebt en welke bijzondere gebeurtenissen er plaatsvinden. Dit teruglezen geeft je dag vast een positieve impuls.

Stop jezelf te vergelijken

Iedereen kan iets wat een ander niet kan. De een is bijvoorbeeld briljant in innoveren, de ander in organiseren of analyseren. Maar vaak vergeten we dat wijzelf ook bepaalde vaardigheden hebben waar anderen niet aan kunnen tippen.

Vermijd piekeren of jaloezie. Iedereen is gelijk en heeft te maken met zijn eigen onzekerheden en emoties. Je kent het verhaal van de ander niet. Uiteindelijk hebben we allemaal hetzelfde doel: gelukkig zijn. En we hebben allen verschillende manieren om dit te bereiken.

Koester je collega's

Door zelf sympathiek te zijn, aandacht te schenken, hulp te bieden en attent te zijn (bijvoorbeeld door koffie voor elkaar mee te nemen of te informeren naar hoe het met de ander gaat) zul je merken dat je zelf ook meer terugkrijgt.

Verdiep je in je collega's. Als de eerste klik niet vanzelf ontstaat, zijn we geneigd wat afstand te houden. Maar onbekend maakt onbemind. Door gericht vragen te stellen naar wat collega's doen, meemaken, belangrijk vinden en ondernemen, ga je vaak ook anders naar

elkaar kijken.

Focus op gemeenschappelijke interesses of kenmerken, niet op de verschillen. Wees ook open over jezelf. Als je zelf deelt wat je denkt en doet, dan zal een ander ook meer geneigd zijn dat te doen.

Verbind je aan je doelen

Sies ervoor om je volledig te verbinden aan een paar persoonlijke doelen en ga ervoor. Realiseer je dat het bereiken van je doelen altijd energie, inspanning en tijd kost. Het is lang niet altijd leuk. Het helpt om je doelen in kleinere onderdelen op te delen en concrete, heldere subdoelen te stellen. Zo haal je stap voor stap het beste uit jezelf en benut je je potentieel.

Sta bewust stil bij hoe de elementen uit jouw werk bijdragen aan de overkoepelende doelen van je organisatie en stuur eventueel bij in overleg met je leidinggevende.

Wees trots op je organisatie

Passen je persoonlijke waarden bij die van je organisatie? Het is belangrijk dit uit te vinden vóórdat je een baan accepteert. Waarden zijn belangrijke principes die leiden tot beslissingen en gedrag. Ze vormen een leidraad voor hoe mensen zich horen te gedragen binnen de organisatie.

Als je de organisatiewaarden waardeert, is je vertrouwen in en trots op de organisatie groter. Het gaat verder dan gewoon bij de organisatie passen, het raakt jouw identiteit. Wie je bent, is immers nauw verbonden met wat je doet.

Sta stil bij de klanten van je organisatie. Hoe maak jij het verschil voor hen? Wat zou er met hen gebeuren als jouw organisatie er niet meer was? Volg mensen in je organisatie die je inspirerend vindt. Vraag ze wat hen trots maakt om voor deze organisatie te werken.

Bespreek feedforward

Feedforward is het tegenovergestelde van feedback: het benoemen van gewenst en positief gedrag voor in de toekomst. Als je feedforward bespreekt ben je dus niet bezig met wat in het verleden gebeurde (feedback), maar waar je in de toekomst naartoe werkt.

Dit is positief en het verleden kun je immers toch niet veranderen. De ontvanger zal er meer voor open staan en iedereen kan het geven. Je hoeft er niet iemand voor

10 tips voor meer werkgeluk

te kennen of meegemaakt te hebben.

Luister en word gehoord

Écht luisteren houdt in dat je stil bent als een ander praat, dat je op zoek gaat naar gedeeld begrip en de ander het gevoel geeft waardevol te zijn. De meeste mensen schatten hun eigen luistermogeen te hoog in. Stel jezelf eens deze vragen nadat je een gesprek hebt gevoerd:

- In welke mate heb je echt en geconcentreerd geluisterd (geef een score van één tot tien)
- In hoeverre was je met je eigen antwoorden bezig en zat je te wachten tot je iets kon zeggen? (geef een score van één tot tien)
- Welke emotionele ondertoon heb je opgemerkt?
- Wat heb je met deze informatie gedaan?

Als jij goed naar anderen luistert, is de kans een stuk groter dat zij ook naar jou luisteren.

Vergroot je zelfvertrouwen

Onzekerheid kan voortkomen uit omstandigheden: er zijn reorganisaties, je vindt opdrachten lastig of je hebt een moeilijke relatie met een collega. Ook het bedriegersyndroom is een bekende: je doet je werk met een gevoel dat je eigenlijk de boel voor de gek houdt. En je verwacht dan ook dat er een moment komt dat jouw 'bedrog' uitkomt. Wat als je omgeving ontdekt hoe ongeschikt je bent?

Realiseer je dat je redeneert vanuit een ideaalbeeld waaraan je waarschijnlijk nooit kunt voldoen. Laat onzekerheid niet overslaan in het gevoel dat je tekortschiet en zet alle aandachtsgebieden en taken waaruit je werk bestaat op een rijtje. Wat gaat er goed? Verlies je niet in de details van iets wat verkeerd gaat. Kijk de kunst af van mensen die succes hebben: wat doen zij dat jij ook kunt? En bedenk dat als je je uitgedaagd voelt, je niet voor niets verantwoordelijk bent voor je werkzaamheden. Mensen hebben het vertrouwen dat je het aankunt, nu jij nog!

Maak kwesties bespreekbaar

Iemand die knelpunten in werkprocessen en in onderlinge samenwerking bespreekbaar maakt, verbetert de organisatie. De verantwoordelijkheid nemen voor problemen in de organisatie en het initiatief nemen om ze op te lossen, roept respect op van collega's en kenmerkt leiders.

Maar zulke zaken bespreekbaar maken werkt alleen als er

vertrouwen is en er sprake is van een veilige werkomgeving. Tegelijkertijd zorgen open gesprekken ervoor dat het vertrouwen toeneemt. Zet dus zelf de eerste stap! Bespreek bijvoorbeeld:

- Is er een cultuur van openheid?
- Zeg je alles wat je denkt en voelt en wat in het belang van de organisatie is?
- Wat durf je niet te zeggen? Welke onderwerpen houd je voor je?
- Waarom zeg je daar niets over?

Vergeet niet te lachen

De meeste mensen hebben wisselende energieniveaus gedurende de dag. Doorgaans zijn mensen 's ochtends productiever dan 's middags. Stem je type werkzaamheden hierop af en plan daarbij voldoende pauzes in.

Bouw bijvoorbeeld de volgende activiteiten in om je dag een boost te geven: kies een andere werkplek, luister muziek, ga naar buiten om een luchtje te scheppen en even te wandelen of doe strek- en rekoefeningen. Nieuwe gewoontes inbouwen kan lastig zijn, kies daarom een energiemaatje om je te steunen: dan vergeet je zeker niet om te lachen!

Meer weten over werkgeluk?

Bovenstaande tips kwamen uit het boek 'Tussen Brood en Spelen – Meer Geluk in je Werk' door Henk-Peter Dijkema en Wim Oolbekkink. Verder vind je in ons aanbod:

- De ICM opleiding Werkgelukdeskundige; waarin je je expertise op het gebied van werkgeluk vergroot en leert hoe je in een (bij)rol als Chief Happiness Officer bijdraagt aan een positieve organisatiecultuur (icm.nl/wd).
- De training Werkgeluk in Organisaties; waarin je in 2 dagen een concreet werkplan maakt om werkgeluk te vergroten in jouw organisatie (icm.nl/wio).
- Diverse werkgeluk workshops. Bekijk ons actuele aanbod op icm.nl/events.

Introduceer de Waarderingsweken!

Een van onze best practices op kantoor rondom het thema Werkgeluk zijn de Waarderingsweken. We hangen dan voor elke medewerker een kaart op, waarop collega's (anoniem) hun waardering kunnen uiten. Meer weten? Of zelfs kosteloos een box met alle benodigheden aanvragen om dit op jouw kantoor te introduceren? Kijk dan op icm.nl/ww.

**Kennis delen is kennis
vermenigvuldigen.**

