

Maak je werk leuker!

Eva Visser

- Loopbaancoach (gecertificeerd)
- Studiebegeleider en docent
leergang Loopbaan- en talentcoaching Windesheim

Coachees met allerlei vragen, waaronder
'hoe maak ik m'n werk nou leuker?'

Zelf ook regelmatig sleutelen!

Vb. avond, dynamiek, website, provocatief coachen,
wandelcoach, m'n man Rompslompt



Programma

1. Inchecken
2. Je werk leuker maken: jobcraften, baanboetseren, sleutelen aan je werk, etc.
 - wat is het?
 - doen!
3. Uitchecken

1. Inchecken

- Wat is je beroep?
- Zelfstandige, in loondienst?
- Voor wie werk je vooral?

Zet het in de chat.

Jobcraften = middel

Doel:

- overzicht krijgen in werkzaamheden
- meer plezier uit je werk halen
- ontdekken wat je leuk vindt

Hierdoor → je duurzame inzetbaarheid versterken!

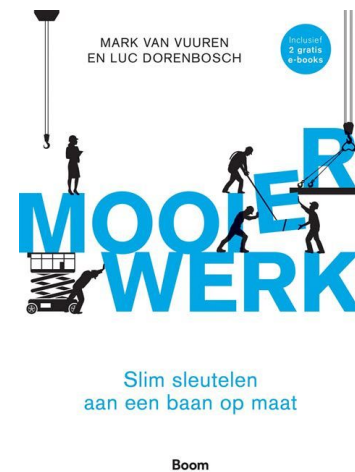
Geen onzin: plezier en voldoening in je werk is een must, om gezond te blijven werken én om privé ook plezier te hebben

Langer doorwerken, werk verandert, jij groeit

Hoe krijg je grip op jouw werkzaamheden?

Uitgebreid

1. Noteer wat je doet aan taken
2. Per taak hoeveel tijd dit kost
3. Per taak hoeveel energie dit kost en/of oplevert
4. Kijk naar de toekomst, wat verandert er en wordt er meer of minder?
5. Met de benen op tafel! Wat zie je?



Nu korter, nadruk op de 'knoppen'



1. Noteer voor jezelf 3 taken die je energie geven
Hoe kun je dit merken? Ontspannen gezicht, stralen, je hebt er zin in, etc.
2. En 3 taken die je energie kosten
Hoe kun je dit merken? Uitstellen / afstellen, daarna de puf weg, sip gezicht, vlak gevoel, etc.

Aan welke knoppen kun je draaien voor meer werkplezier?
Pak je lijstje met de 3 energiegelovende en kostende taken erbij

Knop 1 van 4: Taken

Aanpassen van het aantal en soort taken → **wat je doet + hoeveel (werkinhoud)**

Vb. meer betekenisvolle / uitdagende taken erbij, delen van belastende taken met collega's, afstoten van belastende / betekenisloze taken, samenvoegen van versnipperde taken, 'de toevallige trainingsrol'

Aan welke knoppen kun je draaien voor meer werkplezier?

Knop 2 van 4: Relaties

Aanpassen van relaties met anderen → **met wie of voor wie**

Vb. aangaan van meer of juist minder relaties met anderen (collega's, studenten, klanten, etc.), ander type relatie, 'schoonmakers als tour guides'

Wat vind je zo leuk aan de mensen met wie je werkt? En voor wie je werkt?

Met wie werk je graag samen? En met wie minder?

Wat maakt dat je graag met hen samenwerkt of juist niet?

Ik: met mensen die zich zélf eigenaar voelen van hun loopbaan en leven



Aan welke knoppen kun je draaien voor meer werkplezier?

Knop 3 van 4: Context

Aanpassen van werkplek, -omgeving, -tijd → **waar, wanneer, waarmee**

Vb. herinrichten fysieke werkomgeving, andere werkplek, aanpassen van hulpmiddelen, veranderen van tijdstip, 'geboorteloket in het ziekenhuis'



Aan welke knoppen kun je draaien voor meer werkplezier?

Knop 4 van 4: Mindset

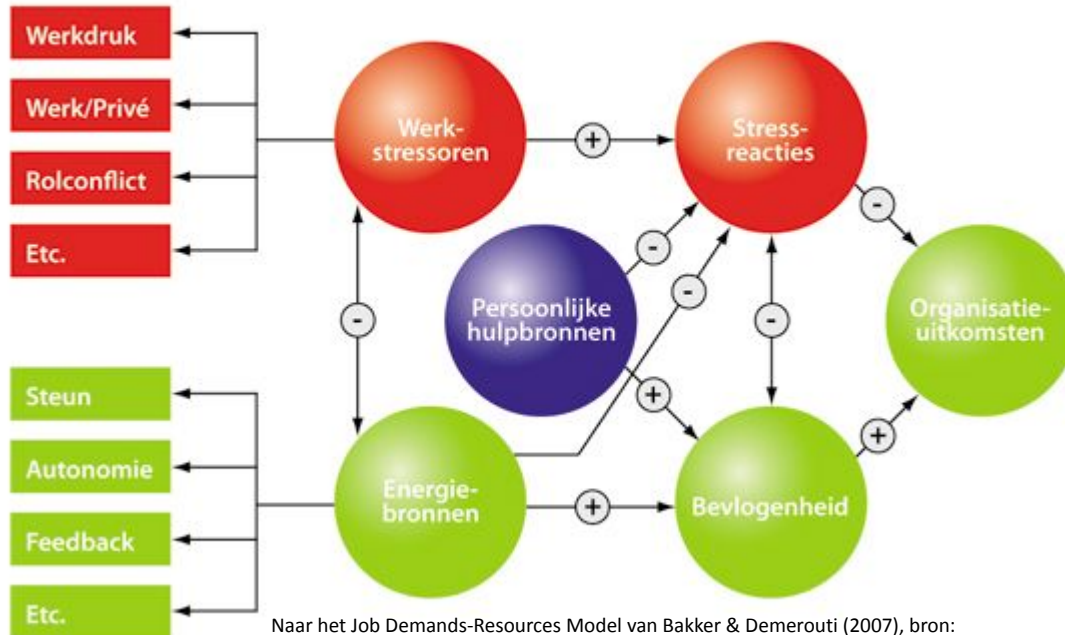
Aanpassen van je kijk op de betekenis van het geheel aan taken voor jezelf / voor anderen → **waarom en waartoe**

*Vb. beeld veranderen van doel van het werk / betekenis van werk voor anderen, 'corvee',
'een groene pen doet wonderen'*



Nog meer inspiratie...

Werkstressoren - EnergieBronnen (WEB-model)



Naar het Job Demands-Resources Model van Bakker & Demerouti (2007), bron:
<http://werkbeleving.blogspot.com/p/belasting-belastbaarheidsmodel.html>

Energiebronnen: steun en gezelligheid collega's, - betrokkenheid en constructieve feedback leidinggevende, mogelijkheid voor ontwikkeling, vrijheid in bepalen hoe werk invullen

- **Energiebronnen buiten jezelf:** organisatie, afdeling, mensen, goede werksfeer, compliment leidinggevende, etc.

- **Persoonlijke energiebronnen:** optimisme, stressbestendigheid, zelfvertrouwen, veerkracht, assertiviteit, geloof en vertrouwen in eigen kunnen (zelfeffectiviteit)

Taakeisen: tijdsdruk, overwerk, grote werklust / werkdruk, baan(on)zekerheid, rol(on)duidelijkheid, routine, etc.

Bron: Schaufeli & Dijkstra (2010)

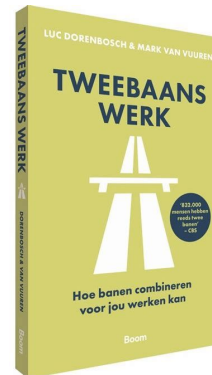
Wat is voor jou de eerste stap om je werk leuker te maken?

Kies een taak

- wat ga je hiervoor doen?
- wat wil je dat dit oplevert?
- wanneer ga je hiermee aan de slag?
- wie heb je hiervoor nodig?
- wat zijn de obstakels om ermee bezig te gaan?
- hoe merk je dat dit helpt?

En dan nog dit...

- 'Iedere baan heeft een zekere mate van corvee.' (Van Vuuren & Dorenbosch, 2018)
- Vergelijk je baan met je huis. Hoe is je woonsituatie nu? Hoe was deze eerder? Door welke behoeften / ontwikkelingen is je huis veranderd? Kijk eens met die bril naar je baan: welke behoefte had je bij de start, hoe is dat nu?
- Blijf scherp, blijf puzzelen gebruik het kerstdiner



BrightPensioen 



3. Uitchecken

- Met welke actie ga jij aan de slag?
Zet het in de chat.
- Wat neem je mee terug?
Zet het in de chat.

Leuk dat je erbij was!

In contact komen?

info@sterkinjeloopbaan.nl

[linkedin.com/evavisser](https://www.linkedin.com/evavisser)

Met een persoonlijk berichtje hè :)

Vaker inspiratie en praktische tips rondom werk en loopbaan?

Schrijf je in voor m'n Frisse Mail
of via tinyurl.com/frissemail

