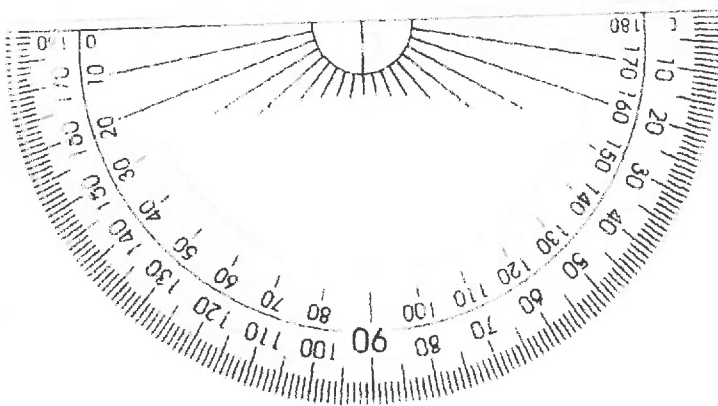


Werkt JE WERK voor jou?



Niet langer happy in je werk, maar ook geen zin om van baan te veranderen, om wat voor reden dan ook? Simpel, haal er binnen je huidige functie alles uit wat erin zit. Want fluitend naar je werk? Dat kan!

Ook al stond je een paar jaar geleden nog te gillen toen je hoorde dat je De Baan had, inmiddels is van die blijdschap niet zo veel over. Het werk is saai, je collega's vallen tegen of het is te druk. Maar je hebt ook geen zin om meteen een paar sollicitatiebrieven de deur uit te doen. Dus wil je weer lol in je werk, dan zul je dat binnen je huidige baan moeten vinden. De vraag is: hoe krijg je dat voor elkaar?

Lise (33) begon bijna 10 jaar geleden enthousiast in het verzorgingshuis waar ze nog steeds als verpleegkundige werkt. Na een jaar of 8 kwam de sleur erin. Lise: "Ik was steeds minder gemotiveerd. Hoe leuk de bewoners en mijn collega's ook zijn, mijn werk was elke dag hetzelfde. Ik ben gespecialiseerd in een aantal handelingen, die ik dan ook de hele tijd deed. Het werd saai. Ik merkte dat ik steeds negatiever werd, ik zag alleen de negatieve kanten van mijn werk en vergrootte die uit. Een andere baan zoeken was geen optie, dan zou ik in een ander tehuis precies hetzelfde werk gaan doen. Dat loste niks op." Lise is niet de enige met dit probleem, weet Marloes Halmans, oprichter van loopbaan-coachingbureau The Happy At Work Agency. "Veel mensen zitten vast in hun functie. Als je in een situatie zit als Lise, zit er maar 1 ding op: *job crafting*, oftewel 'baanboetsen'. Je neemt het heft in eigen hand en plooit je functie en takenpakket meer naar de dingen die je wél leuk vindt en waar je energie van krijgt. Veel mensen denken: bij mijn baan is niks mogelijk. Maar ik ben ervan overtuigd dat elke baan zo geplooid kan worden dat je meer plezier krijgt. Kijk eerst naar jezelf. Waar ben je goed in en wat zou je willen? Als je dat

duidelijk voor ogen hebt, kijk je naar je functie. Welke taken kun je afstoten om ruimte te maken voor nieuwe? En welke taken kun je naar je toe trekken? Schroom niet om dat vervolgens te doen. Maak jezelf betrokken bij projecten die je leuk vindt. Wacht niet af tot je werkgever naar je toe komt om te vragen of je iets anders zou willen. Als jij je werk niet meer leuk vindt, is het jouw verantwoordelijkheid om actie te ondernemen. Je bent eigenaar van je eigen loopbaan, je werkgever faciliteert waar mogelijk."

Ook Lise nam het heft in eigen hand. "Uiteindelijk kaartte ik bij mijn leidinggevende aan dat ik meer uitdaging zocht. Gelukkig werd er goed op gereageerd. Tegenwoordig houd ik me de helft van de tijd bezig met het begeleiden en coachen van nieuwe collega's. Door die nieuwe uitdaging kreeg ik weer lol in mijn werk." Helaas zal niet elke werkgever met een kant-en-klare oplossing komen. Ook dan gelooft Marloes dat je aan *job crafting* kunt

werk kijken, kan echt een verschil maken voor je motivatie."

GEEN VRIENDINNEN

Soms vind je je werk nog wel leuk, maar verpest een collega je plezier erin. Zoals bij Emma (36): "Ruim een jaar ging ik met een knoop in mijn maag naar mijn werk. Het klikte totaal niet tussen mij en mijn teamleider Simone. Mijn werk als kleuterjuf vond ik leuk, maar dankzij Simone werd dat plezier vergald. Als ik groen zei, zei zij rood. Zei ik links, besloot zij rechts. Vaak zonder overleg. In vergaderingen tikte ze me openlijk op de vingers of viel ze me

'WACHT NIET AF TOT JE WERKGEVER NAAR JE TOE KOMT OM TE VRAGEN OF JE *iets anders zou willen*'

doen. "Er zijn altijd kansen, hoe klein ook. Al is het maar door meer te werken met klanten of collega's die je leuk vindt of van wie je kunt leren. Of door de context waarin je werkt te veranderen. Binnen een andere afdeling, of meer buiten de deur zijn bijvoorbeeld. Tot slot helpt mentale *job crafting* ook: verander de manier waarop je naar je werk kijkt. In Lises geval betekent dat niet denken: ik ben de hele dag bezig met eten geven en wassen. Maar wel: ik lever er een belangrijke bijdrage aan dat ouderen een fijne en waardige oude dag hebben. Een nieuwe manier van naar je

faliekant af. Voor mijn gevoel was ze het oneens om het oneens zijn. Zo frustrerend. Ik ging elke dag met knallende koppijn naar huis. Mijn werkplezier verdween en de sfeer was continu gespannen."

Uiteindelijk hield Emma het niet meer uit en besloot ze actie te ondernemen. "Ik gaf bij Simone aan dat ik de sfeer niet prettig vond en dat ik moeite had met haar gedrag, maar dat leidde tot niks. Ze ging echt in de aanval en daarop klapte ik dicht. Uiteindelijk besloot ik naar de directeur te stappen. Met knikkende knieën, dat wel. Gelukkig nam hij me serieus. Hij beloofde met Simone te →



gaan praten. Dat vond ik eng, want ik was bang dat het er tussen ons niet beter op zou worden. Dat was ook zo, ze was laaiend en probeerde mij zwart te maken. Maar toen gaven andere collega's toe ook moeite met haar te hebben en kon de directeur niet anders dan concluderen dat het niet alleen aan mij lag. Na nog heel wat gesprekken houdt Simone zich nu rustig. Ze luistert beter naar mij en lijkt echt haar best te doen de sfeer werkbaar te maken. We zullen nooit vriendinnen worden, maar ik ga wel weer met plezier naar mijn werk." Marloes Halmans denkt dat Emma in deze situatie het enige juiste heeft gedaan. "Als je een probleem hebt met een collega, is het wel zo volwassen dat eerst met die collega zelf te bespreken. Geef duidelijk aan waar je moeite mee hebt met recente en relevante voorbeelden. Zeg wat dit met jou doet en

geef aan wat voor jou prettiger is. Zolang je het hebt over jouw gevoel, kan een ander niet zeggen dat het niet waar is en voorkom je welles-nietesdiscussies. Als je te maken hebt met een collega die zijn of haar werk niet goed doet en aankarten helpt niet, zorg dan dat het zichtbaar wordt. Ga geen fouten corrigeren of ondervangen, daarmee houd je het probleem in stand. Verandert er niks aan de situatie, stap dan inderdaad naar je leidinggevende. Dat is niet achterbaks, je hebt immers eerst geprobeerd het samen op te lossen. Verandert een gesprek niks, probeer dan emotioneel afstand te nemen. Het is een collega, je hoeft geen vriendinnen te worden. Een meer afstandelijke houding maakt het makkelijker om hiermee om te gaan."

TREK AAN DE BEL

Soms is een werksituatie waar je niet blij van wordt het directe gevolg van (financiële) problemen bij een werkgever. Zoals bij Jonie (32), die van haar directe collega's de enige was die na een reorganisatie mocht blijven. "Eerst was ik natuurlijk blij dat ik nog een baan had, maar al snel bleek dat allemaal niet zo fijn. Want ook al ging het slechter met het verzekeringskantoor waar ik werk, er was nog net zo veel werk als eerst. De taken die we voorheen met z'n drieën deden, kwamen ineens allemaal op mijn bordje terecht." Marloes Halmans ziet dit veel gebeuren: "Werkgevers voeren bezuinigingen door, waarna de werkdruk bij de mensen die blijven te hoog wordt. Die mensen durven vervolgens niks te zeggen, omdat ze bang

zijn ook ontslagen te worden. Daarnaast voelen vrouwen zich vaak bijzonder verantwoordelijk voor het werk. Ze willen niet lastig zijn of de goede verhouding met collega's verstoren. De verantwoordelijkheid voor het teveel aan werk nemen ze volledig op zich. Daardoor werken ze zichzelf over de kop. Ook hier geldt: neem het heft in eigen hand. Jij moet aangeven dat het te veel wordt. Maak inzichtelijk dat je te veel taken hebt. Houd desnoods een paar weken in een Excel-sheet je werkzaamheden bij, plus hoeveel tijd je eraan besteedt. Spreek je werkgever aan op zijn verantwoordelijkheid voor het verlagen van de werkdruk. Geef aan welke taken je wel kunt doen en voor welke taken je gewoon geen tijd hebt. Bepaal samen wat de prioriteiten in jouw werk zijn. Wees duidelijk, daar kan een leidinggevende niet omheen." Ook Jonie trok aan de bel, maar met weinig succes. "Het kwam erop neer dat ik blij moest zijn dat ik nog een baan had. Een week na het gesprek trok ik het niet meer. Ik werkte 5 dagen, 2 dagen meer dan waarvoor ik werd betaald. Geëmotioneerd vroeg ik aan het management of zij mij wilden meenemen in de reorganisatie; liever een afvloeiingsregeling dan dit werk. Opnieuw vonden ze dat ik me niet zo moest aanstellen. Ik nam me voor mijn werk te doen, maar binnen de tijd waarvoor ik betaald kreeg. Wat ik niet kon doen, deed ik niet. Dat kostte moeite, maar inmiddels – een halfjaar later – gaat het redelijk. Ik vind het nog wel altijd moeilijk dat er veel blijft liggen. Het voelt alsof ik mijn werk niet naar behoren doe. Daardoor heb ik er ook niet echt plezier in." Helaas is de werkgever van Jonie niet de enige die niet acuut meer personeel aanneemt als er meer werk dan mankracht

'ALS JE HET EERST HEBT GEPROBEERD OP
TE LOSSEN, IS NAAR JE LEIDINGGEVENDE
STAPPEN *niet achterbaks*



is, weet Marloes Halmans. "In dat geval is het het beste om alsnog duidelijk te zijn over wat je wel en niet kunt doen. De taken die nodig zijn om jouw functie goed te kunnen uitoefenen, en waarop je wordt beoordeeld, doe je en bij andere taken moet je selectief zijn. Een handige truc is om je bij alles wat je moet doen af te vragen: moet ik dit nu doen? Stel jezelf die vraag 5 keer, met elke keer nadruk op een ander woord in de zin. Zo krijg je inzicht in wat wel en wat niet tot jouw takenpakket behoort en kun je makkelijker prioriteiten stellen. Ook

belangrijk: manage de verwachtingen. Komt een collega bijvoorbeeld bij je met een verzoek waaraan je wilt of moet voldoen, zeg dan: 'Ik heb het druk, donderdagmiddag kijk ik ernaar.' Dat is namelijk veel duidelijker dan: 'Ik doe het straks.' Je bakent je grenzen af en voorkomt dat iemand 10 keer komt informeren of het al klaar is. Pas als je prioriteiten stelt, taken afstoot en duidelijk bent over wat je kunt doen, krijg je meer rust en valt je werk je minder zwaar. Want echt, je werkplezier vergroten kan. Maar je zult zelf actie moeten ondernemen." *Meer weten? Kijk op thehappyatworkagency.nl* ■

'ZOLANG JE HET
HEBT OVER JOUW
GEVOEL, KAN
NIEMAND ZEGGEN
*dat het niet
waar is*

ONDERNEEM ACTIE!

Coach Tessa Kamp begeleidt onder andere mensen die het gevoel hebben vast te zitten in hun werk. Ben jij je werkplezier kwijt? Probeer deze stappen eens.

Stap 1

Onderzoek de oorzaak. Pas als je weet wat eraan schort, kun je beginnen een oplossing te zoeken. Weet je het niet precies, houd dan een dagboekje bij.

Stap 2

Is het een tijdelijk of structureel probleem? Tijdelijke problemen vragen om oplossingen om alleen die periode te overbruggen. Wat meer afstand van een collega of een maand een paar uur per week extra werken. Maak daarvoor voor-nemens. Is jouw probleem tijdelijk, ga dan door naar stap 5.

Stap 3

Is het probleem structureel, bedenk dan wat je anders zou willen. Als je dat niet precies weet, maak dan een film in je hoofd van je ideale werksituatie. Droom onbeperkt en schrijf je droom op.

Stap 4

Maak je droom realistischer. Wat kun jij veranderen? Wat heb je nodig om deze werkelijkheid te bereiken?

Stap 5

Maak je droom uit stap 4 of je voornemens uit stap 2 concreet. Beschrijf in een plan wat je gaat doen, hoe je het gaat doen, wanneer en wie je daarvoor nodig hebt. En ook: welk resultaat wil je behalen? Wees creatief en bedenk dat grote veranderingen beginnen met kleine stappen.

Stap 6

Dit is wellicht de moeilijkste stap, maar onderneem actie. Geen enkele verandering ontstaat zonder beweging. Kom je er niet uit, durf dan om steun te vragen.

Meer lezen? Kijk op socratesse.nl

