

Weer zin in je baan

Als het kon, was u morgen weg – maar de leuke banen liggen helaas niet voor het oprapen. Hoe krijgt u weer plezier in het werk dat u hebt? Acht tips van arbeidsvreugde-deskundigen.

Mijn werk interesseert me niet. Gelukkig kan ik het half slapend doen, want mijn werkgever verwacht toch niets van me.' Dat is, vrij vertaald, wat psychologe en organisatiedeskundige Lynda Gratton te horen kreeg toen ze Britse werknemers ondervroeg over hun baantevredenheid. Slechts 20 procent van de geënquêteerden voelde zich betrokken bij en uitgedaagd door zijn functie.

In Nederland lijkt het niet veel beter. Volgens weekblad *Intermediair* gaat 38 procent van de werknemers hier met tegenzin aan de slag. Carriërsite *Monsterboard.nl* stelde eind vorig jaar zelfs dat slechts 13 procent van de Nederlanders *niets* te klagen heeft over zijn baan. Vooral bureaucratische toestanden (38 procent) en collega's (20 procent) scoorden hoog op de erger-nissenschaal.

Herkenbaar? Dan bent u duidelijk roe aan een andere baan. Maar tot u die gevonden heeft, zit er weinig anders op dan uw huidige baan leuker te maken. Aan de slag, dus.

1) Vertel anderen over uw werk Schrijf een artikel voor een vakblad over het project dat u net heeft afgerond. Of organiseer een workshop waarin u collega's laat profiteren van uw ervaring met een lastig computerprogramma. Dat, weet arbeids- en organisatiepsychologe Mirjam Baars van personeelonderzoeksbureau SatisAction, is voor veel mensen een goede ma-

vreugde, zegt consultant Kees Kouwenhoven: 'Anderen zien groeien door jouw hulp is voor veel mensen heel vervullend.'

2) Maak het gezellig... Is een kille werksfeer uw hoofdprobleem? Begin dan eens een 'collegialiteitscampagne'. Mirjam Baars kwam daarvan ooit een mooi voorbeeld tegen in een bedrijf dat zo stevig reorganiseerde dat er zelfs geen kerstpakket af kon. De sfeer ging richting vrieskou, tot iemand opperde zelf kerstcadeaus te regelen. Iedereen werd opgeroepen in een vuilniszak iets van huis mee te nemen wat daar gemist kon worden, maar dat op zich nog in orde was. Tijdens de kerstlunch werden de zakken lukraak rondgedeeld. Behalve een paar verrassend mooie *matches* leverde dat veel hilariteit op, en een heel wat warmere sfeer.

3) ...maar niet té Gaat gezelligheid op uw afdeling juist boven alles, dan adviseert Kees Kouwenhoven om dat toch eens aan de orde te stellen: 'Voor de gemiddelde werknemer is het geweldig frustrerend als er meer gekletst dan gewerkt wordt. Grote kans dus dat anderen u bijvallen als u erover begint.'

En daarmee zou u iedereen een dienst bewijzen, want een overdaad aan collegialiteit kan leiden tot *groupthink*: een teamgeest die zó dwingend is dat niemand de consensus openlijk durft te betwisten – zelfs niet als die tot desastreuze beslissingen leidt.

Ook op andere terreinen is balans belangrijk, stelt Kouwenhoven. In zijn boek over werken met plezier onderscheidt hij zeven 'bronnen van arbeidsvreugde' – fysiek welbevinden, collegialiteit, waardering en vertrouwen, goede prestaties, groei, werken met hart en ziel en hogere zingeving. Hij stelt dat duurzame voldoening

alleen mogelijk is als elke bron ten minste op minimumniveau aanwezig is, én als geen enkele bron overheerst. Met hart en ziel werken is bijvoorbeeld alleen maar mooi als u uw fysieke welbevinden niet negeert. En hoe geweldig u ook scoort met een bepaalde taak (goede prestatie), als u nooit iets anders doet (groei), ligt de frustratie ook op de loer.

Geef flow meer kans: ga eens wat vaker apart zitten, zodat u niet gestoord wordt

nier om hun drijfveren weer op te winden. 'Door die reflectie op je bezigheden en door de reacties van anderen, zie je ineens weer dat het best bijzonder is wat je doet.'

Behalve hernieuwde trots op eigen kunnen en de dankbaarheid van anderen, kan deze aanpak u meteen een nieuwe rol opleveren: die van leraar. En die is op zichzelf al een bron van arbeids-

Kunt u regelen dat u nieuwe taken krijgt binnen uw huidige functie?



4) **Leer complimenten geven en ontvangen**

'Steeds als ik tijdens workshops vraag wat mensen missen in hun werk, hoor ik: complimenten,' vertelt consultant Kouwenhoven. 'Nederlanders snakken ernaar! En omgekeerd: ze vinden weinig zo stimulerend als een schouderklopje van baas of collega.'

Helaas zijn Nederlanders slecht in het geven van complimenten. Wat volgens Kouwenhoven samenhangt met het feit dat we zo slecht zijn in het *ontvangen* ervan. Hoe vaak reageren we niet met: 'O, het stelde weinig voor'? Antwoord eens: 'Wat leuk dat je dat zegt, bedankt' – dikke kans dat u dan vaker een compliment krijgt.

Voelt u zich daar ongemakkelijk bij, overweeg dan eens de oplossing die Mirjam Baars ooit tegenkwam. Bij de koffieautomaat had iemand een vel papier opgehangen met als enige tekst 'Momentje complimentje'. De uitnodiging sloeg aan: zo zag de vrouw die een ganggenoot had geholpen met een lastige data-analyse, zich beloofd met een post-it note waarop ze anoniem werd geprezen om haar behulpzaamheid.

5) **Vergroot uw actieradius** Niets zo verfrissend als nieuwe mensen leren kennen. 'Misschien ziet u wel elke dag collega's van een andere afdeling een lunchwandeling maken. Vraag of u mag meelopen,' oppert Kouwenhoven. 'Of organiseer een kennismakingsdag voor nieuwe medewerkers. En steek eens extra energie in contacten met klanten of leveranciers – dat kan ook een bron van arbeidsvreugde zijn.'

Ontdekt u op die manier mensen met wie het klikt, dan loont het volgens Baars de moeite te onderzoeken of er een gezamenlijk project in zit: 'Samenwerken met iemand wiens drijfveren je deelt, kan enorm stimulerend zijn.'

6) **Laat u niet afleiden** 'Versnippering is een forse bron van ongenoegen,' stelt Kouwenhoven. 'Wie zich nooit volledig kan con-

centreren op één bezigheid, zal nooit *in flow* raken. Werken met hart en ziel, aan wat voor taak dan ook, is een onmisbare bron van arbeidsvreugde.' Ga daarom eens wat vaker apart zitten. Of spreek, als dat niet kan, met collega's af dat de ochtenden voor de grote klussen zijn en dat u elkaar pas 's middags mag storen met telefoontjes en overleggen.

7) **Ga iets anders doen** Ook binnen uw huidige functie valt vaak best te regelen dat u nieuwe taken krijgt. 'De meeste leidinggevers zien heus wel in dat u gedemotiveerd raakt als u te lang hetzelfde kunstje moet opvoeren,' stelt Baars. Voorziet u een nee, probeer dan slinkere wegen. 'Een goed moment om iets nieuws onder de knie te krijgen, is als een collega vakantie viert,' tipt Kouwenhoven.

Een andere manier om onopvallend een andere richting in te slaan, is naast uw hoofdtaken eigen projectjes opstarten: een archief op poten zetten, een handboek schrijven, de afdeling omtoveren in een groenoase.

8) **Check uw werkplek** Hoe kan uw hoofd stofvrij blijven als uw omgeving dat niet is? Mest die ordnerkast dus eens uit. Zet er vervolgens wat planten op – die zijn erkend werksfeerverbeterend. Ook kleurige posters of een fraai koffiezetapparaat kunnen een 'nieuw-werkgevoel' geven.

'Kijk eens goed naar uw stoel en bureau,' adviseert Kees Kouwenhoven verder. 'Je zou de mensen de kost moeten geven die jarenlang op krakkemikkig meubilair zitten. Dat kan onbewust veel energie kosten.' Net als slechte belichting of een mufte atmosfeer. Kan dat bureau niet een kwartslag gedraaid, kunnen die ramen niet open? Het lijken kleine dingen, maar heus, bezweert Kouwenhoven: 'Fysiek welbevinden is net zo'n onmisbare bron van arbeidsvreugde als de zes andere.'

MEER LEZEN

De zeven bronnen van arbeidsvreugde. Methode voor werken met plezier en goed presteren, Kees Kouwenhoven, Dialoog, € 27,50

OP DE SITE

Kees Kouwenhoven geeft deze maand persoonlijk advies op de site. Alléén voor plusabonnees. www.psychologiemagazine.nl