



TIPS VOOR MEER WERKGELUK

Wat kan je zelf doen om meer werkgeluk te ervaren?

Er zijn drie belangrijke pijlers van werkgeluk: **zingeving, plezier en verbinding, voldoening.**

Zingeving ervaar je als het bedrijf waar je werkt en het werk dat je doet goed bij jouw waarden en idealen past. Waarom doe je het werk dat je doet? Waar draag je aan bij en op welke manier?

Plezier en verbinding gaat over de samenwerking en interactie met collega's en klanten. Wordt er gelachen op het werk? Is er ruimte voor een lolletje zo af en toe? Vooral als de werkdruk hoog is wordt er vaak nog weinig gelachen terwijl dit juist voor de broodnodige ontspanning zorgt. En hoe verbonden ben je met je collega's?

Daarnaast is het belangrijk dat je **voldoening** haalt uit je werk: voldoende uitgedaagd worden én waardering krijgen voor wat je doet. Het is ook fijn als je concreet ziet welke resultaten je behaalt.

Hieronder vind je praktische tips waarmee je zelf aan de slag kan gaan. Het is natuurlijk altijd goed om je werkgever en je collega's hier bij te betrekken. Dan is het effect groter!

- Sta eens stil bij wat je máákt en waar je aan bijdraagt. Misschien denk je *“ik maak meubels”* maar je kan ook denken *“ik draag bij aan een prettige werkomgeving voor mensen”* of *“ik zorg ervoor dat patiënten in een fijne omgeving komen als ze naar het ziekenhuis gaan”*. In andere woorden sta eens stil bij het grotere plaatje.
- Vraag aan je leidinggevende of je een keertje naar een beurs kan als je het leuk vindt om inspiratie op te doen op jouw vakgebied.
- Stel voor aan je werkgever/leidinggevende om successen te vieren. Dat kan het binnenhalen van een nieuw project zijn of het halen van een uitdagende deadline.
- Bedenk waar je trots op bent – dat kan een project zijn, een oplossing voor een probleem, of een idee dat je hebt ingebracht.
- Heb je het gevoel dat jouw talenten voldoende worden benut? Zo niet, kaart het eens aan en bedenk wat je zou willen doen om wel je kwaliteiten te laten zien.

- Als je het gevoel hebt een beetje in een sleur te zitten; probeer eens iets nieuws. Dat kan een anderen taak zijn of een cursus om iets nieuws te leren.
- Vraag eens aan een collega hoe het gaat. Maar dan écht. Wat houdt hem of haar bezig? Wat doen ze na het werk? Dan krijg je echt verbinding.
- Leg tijdens de pauze de mobiele telefoon weg en heb een gesprek met collega's, of doe een spelletje.

Als je een keer van gedachten wil wisselen over hoe je voor meer werkgeluk kan zorgen of je wil bijvoorbeeld wel een cursus doen maar je weet niet wat neem dan gerust contact op met één van de adviseurs van Schaven aan jouw Toekomst.

Je kan ook een keer kijken in de online catalogus van schaven aan jouw toekomst.

<https://www.schavenaanjouwtoekomst.nl/catalogus/werkgeluk>

<https://ecm.hobp.nl/training/2311/waar-een-wiel-is-is-een-weg-hoe-je-met-kleine-dingen-het-verschil-maakt>