



Met deze tips vind je weer vreugde in je werk

De evaluatiegesprekken zijn voor veel werknemers hét moment om na te denken over hun job. Misschien heb jij ook het gevoel dat je erin vastzit, maar wil je toch niet overstappen naar iets anders. Dan is het goed dat je je job weer aantrekkelijk kan maken. “*Jobcraften*”, noemt loopbaancoach Marlène Langbroek het. Maar hoe doe je dat?

SILKE REMMERY

WERK&LEREN

Kleur je agenda

Wie vast zit in zijn job, liep er wellicht al vaak over te tobben: wat doe ik nu eigenlijk graag en wat niet? Voor wie dat antwoord zelf niet meer vindt, heeft Marlène Langbroek, loopbaancoach en auteur van *Wat wil ik echt?*, een tip: de agenda. “Houd een tijdje bij waar je op een dag mee bezig bent. Schrijf alle taken op, en kleur diegene die je energie geven groen, en wat je energie kost rood. Dat schept inzicht. Een docent die ik begeleidde, schreef bijvoorbeeld in zijn agenda: *Vandaag deed ik administratie, teamoverleg, lesuren*. Voor hem was het verhelderend dat de coördinerende taken telkens rood waren, en het lesgeven groen. Zo kon hij aan zijn leidinggevende vragen om meer lesuren te krijgen en de coördinerende taken overdragen.”

Ook Tom Dijkmans, die op vraag van bedrijven werknemers coacht en arbeidspsycholoog aan de Karel de Grote-hogeschool is, vraagt bij begeleiding vaak om op te lijsten wat energie geeft en wat energie vermindert. “Die agenda kan werken, maar is soms ook confronterend. Misschien ziet iemand dan enkel maar verslinders. Probeer het dan eens anders, door op het einde van de werkdag te noteren welke kleine momenten je wel een goed gevoel gaven. Dat geeft inzicht in wat voor jou wel werkt.”

Neem een omweg

Soms komt ontevredenheid over de job door de sleur van de routine. Om dat te doorbreken, hoef je niet eens drastische dingen te doen. Dijkmans: “Doe eens bewust dingen op een andere manier. In plaats van altijd naar het werk te rijden via de vaste weg, neem eens een omweg. Of stap eens op de trein naar Brussel van 8 uur in plaats zoals telkens om 7 uur. Of als je thuiswerkt en doorgaans opstaat en dan je laptop openklapt, haal voordien eerst nog een croissant bij de bakker.”

Ook op het werk zelf kan je die routine eruit halen, door taken te wisselen van volgorde. “Ik begeleidde onlangs nog poetspersoneel in een woonzorgcentrum en raadde hen aan eens te beginnen te poet-



Zet je niet vast in je job

sen in de gang in plaats van altijd eerst de kamers. Zo zijn ze uit de routine.”

Blik terug op doelen

Doelen stellen voor iemand die zijn job beu is? Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Nochtans hoeven dat geen grote dingen te zijn, zegt Dijkmans. “Neem je eens voor

om hetzelfde werk sneller te doen. Of in plaats van altijd te vergaderen in Teams, wissel eens naar Zoom om je dat eigen te maken en je te ontwikkelen.” Het klinkt banaal, maar die kleine doelen helpen je blik te veranderen op je job. “Wie zich slecht voelt en terugblijkt, ziet vooral slechte dingen. Dan helpt het om terug te kijken op een goed moment, en concreet

naar de doelstellingen die je behaalde. Blik erop terug: werkt het voor jou of niet?”

Klaag bij de juiste persoon

“Als mensen niet tevreden zijn, uiten ze hun ongenoegen vaak buiten het werk”, zegt Langbroek. “Tegen vrienden, soms collega’s. Het is goed om het niet op te kroppen. Maar

daar waar het eigenlijk geuit moet worden – bij de leidinggevende – gebeurt het niet uit angst. Doe het tóch.” Niet door gewoon frustraties te spuien. “In plaats van op te sommen wat niet goed loopt, zeg wat je nodig hebt om goed te gedijen in je werk. Die communicatie is minder aanvullend, dan zal je leidinggevende hoogstwaarschijnlijk sneller luisteren.”

Doe een hobby

Zoek een hobby die je oplaadt, zegt Langbroek. “Als iemand naast bureauwerk de behoefte heeft om ook met zijn handen bezig te zijn, doe dat dan. Het zorgt voor een evenwicht en maakt dat je beter in je vel zit, waardoor je anders naar je werk kijkt. Misschien lukt relativeren beter omdat je beseft dat het leven meer is dan werken.”

Focus op het resultaat

Dat is niet voor iedereen evident, geeft Dijkmans toe. “Het poetspersoneel in het woonzorgcentrum ziet onmiddellijk effect: de kamers zijn proper, de bewoners blij. Maar heel wat mensen hebben geen idee over het effect van hun job. Dat moet je inbouwen. Ik adviseerde bijvoorbeeld werknemers bij de Vlaamse overheid die subsidiëring van scholenbouw doen – en vaak vijf jaar voorloplopen op de effectieve bouw – om later eens te gaan kijken naar de school. Zorg dat het resultaat van je werk niet vaag is.”

Hoor of het gras elders écht groener is

Hoe is het op andere werkplekken in dezelfde functie? Om dat te weten, raadt Langbroek aan te praten met een collega met dezelfde functie in een ander bedrijf. “Soms lijkt het gras groener aan de overkant. Door te luisteren naar hun ervaringen, zal het je misschien doen inzien dat het elders niet beter is.” Dat klinkt nogal negatief: je huidige job houden omdat het ergens anders ook niet goed is, in plaats van met enthousiasme voor je werk te kiezen. Maar zo bedoelt Langbroek het niet. “Wie zijn job beu is, is vaak geneigd er met een donkere bril naar te kijken. Door ervaringen van vakgenoten te horen en te beseffen dat je huidige job zo erg nog niet is, zie je misschien weer meer positieve punten om op te focussen.”