



ELF LESSEN VOOR ULTIEM WERKPLEZIER!

*OVAL is, als branche voor duurzame inzetbaarheid, partner van de **Week van de Werkstress**. Die wordt dit jaar gehouden van 13 tot en met 16 november. We benaderen het thema werkstress vanuit een positief perspectief met elf lessen voor ultiem werkplezier!*

Werkplezier levert veel op, zowel voor de werkende zelf als voor de werkgever. Werkplezier maakt productiever, vermindert het gevoel van werkdruk en zorgt voor een voldaan gevoel. Het blijkt dus een goede remedie tegen werkstress en burn-out. Medewerkers die plezier hebben in hun werk dragen ook bij aan een betere sfeer in het bedrijf en een hogere productiviteit.

1 Werkplezier begint bij inzicht

Werkplezier is voor iedereen wat anders. Sta er eens bij stil wat werkplezier voor jou inhoudt? Welk werk vind je het allerleukste? Wil je veel contact hebben met collega's? Vind je waardering belangrijk? In wat voor cultuur leef jij helemaal op? Zo kom je erachter wat bijdraagt aan jouw werkplezier.

2 Zoek de energiegivers

Iedereen heeft in het werk energievreters en energiegivers. Waarmee laad je op en wat kost je energie? Zorg voor een goede balans tussen die twee en richt je vooral op de energiegivers. Plan na een lastige taak die veel energie vroeg weer iets leuks in om je werkplezier een impuls te geven.

3 Trakteer jezelf

Heb je een drukke tijd achter de rug? En met succes de klus geklaard? Vier dat succes en beloon jezelf. Met een mooie bos bloemen, een massage, concert of etentje. Zo houd je je werk en je leven leuk.

4

Socialize met je collega's

Goed contact hebben met collega's verhoogt je werkplezier. Draagt daarom bij aan een fijne werksfeer. Toon oprechte interesse in je collega's, geef een compliment, bied je hulp en vraag zelf ook om hulp.

5

Leg gelukkige momenten vast

De dag vult zich al snel met 'to do lijstjes', opdrachten en afspraken. Daar kan ook tegenslag, frustratie en soms stress uit voortkomen. Werkplezier is voor de meeste mensen iets van momenten. Hoe zorg je ervoor dat je in de hectiek de gelukkige momenten vasthoudt? Er zijn handige tools op de markt waarmee je iedere dag bewust stil kan staan bij positieve momenten

6

Blijf leren en ontwikkelen

Jezelf ontwikkelen draagt bij veel mensen bij aan hun werkgeluk. Het inspireert en geeft nieuwe inzichten. Onderzoek de mogelijkheden voor bijvoorbeeld het volgen van een opleiding of cursus, bezoeken van workshop of congres via je werk. Of ontwikkel jezelf door nieuwe uitdagingen te zoeken in het werk.

7

Durf te veranderen

Heb het lef om naar jezelf te kijken en die dingen aan te pakken die jou ervan weerhouden plezier in je werk te hebben. Wellicht is het handig om een nieuwe vaardigheden te leren of is het nodig om met die collega praten waarmee je een conflict hebt.

8

Richt je op zaken waar je invloed op kunt uitoefenen

Er lekt vaak energie naar zaken waar je in je werk bij betrokken voelt, maar waar je geen invloed op kunt uitoefenen. Wanneer je niets aan een situatie kunt veranderen, probeer dit dan ook niet en irriteer je er niet aan. Richt je energie op die zaken waar je wel invloed op hebt, zoals de manier waarop je je werk doet of de wijze waarop je met je collega's samenwerkt.

9

Wissel inspanning en ontspanning af

Juist wanneer je druk bent op het werk is het belangrijk om te zorgen voor goede ontspanningsmomenten. Sla op het werk geen pauzes over en loop regelmatig naar het koffieapparaat en voorkom dat overwerk structureel wordt. Zorg er voor dat je in je vrije tijd leuke dingen doet die ontspanning geven.

10

Maak inzichtelijk wat je doet

Veel mensen weten aan het eind van een dag hard werken wat ze gedaan hebben en wat ze bereikt hebben. Door te noteren wat je doet en waarom, zie je dat je nuttig bezig bent geweest en dat geeft voldoening.

11

Besteed aandacht aan je persoonlijke ontwikkeling

Zoek een coach om je te helpen ontdekken wat je zelf kunt doen aan het vergroten van je werkplezier en om meer voldoening en succes in je werk te krijgen.

