



Artikel

30 jul 2020 Blogs over leiderschap

Individueel werkgeluk: Wat ik geleerd heb van het samenwerken aan het Handboek Werkgeluk

Leiderschap

Het **Handboek Werkgeluk** komt tegemoet aan de behoefte aan informatie die praktisch toepasbaar is, wetenschappelijk gefundeerd en eerlijk over valkuilen en onmogelijkheden. Nu het in de winkel ligt, trekt auteur en gelukonderzoeker **Ad Bergsma** uit elk hoofdstuk een persoonlijke les. Vandaag de *lessons learned* uit het derde deel over individueel werkgeluk.

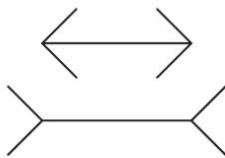


Train je brein

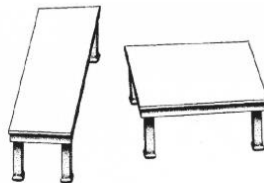
'Invloed op je brein start met het bewustzijn over hoe dit fascinerende orgaan werkt.' De psychologen **Sabine Wanmaker en Elke Geraerts** beschrijven bijvoorbeeld dat een derde deel van je geluksniveau afhankelijk is van je genen. Deze genen bepalen onder meer hoe gevoelig je bent voor stress. Ook als je in je jeugd mishandeld bent, neemt de

gevoeligheid voor stress toe en ben je gemakkelijker van je stuk gebracht. Toch zegt biologie niet alles. We kunnen onze veerkracht trainen. Als we bij tegenslag denken aan de keren dat we er eerder in zijn geslaagd tot een oplossing te komen, dan maakt ons brein gebruik van andere structuren dan wanneer we denken 'O jee, ik kan ook niets en nu word ik straks ontslagen'. De ene gedachte houdt het hoofd koel, de tweede gedachte geeft het emotionele systeem ruim baan voor de paniek. We kunnen leren ons brein beter te gebruiken.

Vertrouw niet teveel op je intuïtie



FIGUUR 14.1 Müller-Lyerillusie



FIGUUR 14.2 Shepard's Table-illusie

Onze intuïtie zegt dat de bovenste lijn korter is en het tafelblad links langer en smaller. Toch zijn de lijnen even lang en tafelbladen precies gelijk. Meet maar na!

Organisatiewetenschapper **Cristel van de Ven** gebruikt deze vergissing om een veel gegeven goede raad ter discussie te stellen. 'Vertrouw op je intuïtie' werkt soms averechts, omdat intuïtie voortkomt uit gestolde ervaringen. We kiezen daarom op basis van onze intuïtie stevast voor het bekende, maar niet altijd voor het beste. In de individuele zoektocht naar werkgeluk is het daarom belangrijk je verstand te gebruiken. Door bewust te onderzoeken wat wel en niet beter kan, kun je de kans op werkgeluk vergroten.



Individueel werkgeluk: Wat ik geleerd heb van het samenwerken aan het Handboek Werkgeluk

30 jul 2020



Online presentatie van Emotionele Integriteit

28 jul 2020



Rob van Es: 'Integriteit is verworden tot risicomanagement'

24 jul 2020

Boeken over leiderschap



Aanmoediging



Netwerkleiderschap kaartenset



Topteams - samen bergen verzetten

Events over leiderschap



Collegereeks Excelleren in vrouwelijk leiderschap

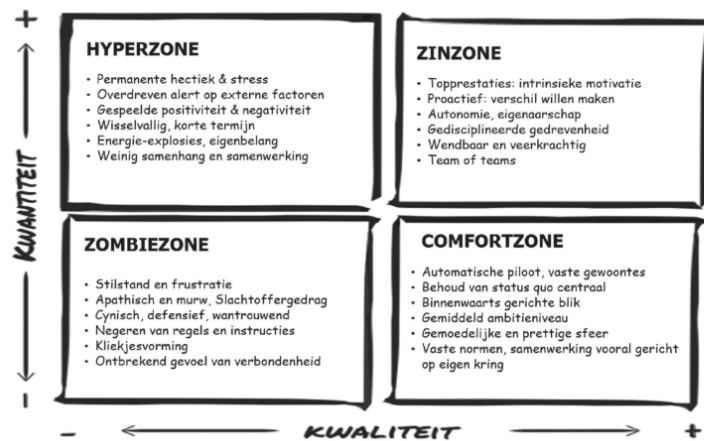
Gebruik sterke kanten

De Vlaamse schrijver **Gerd de Ley** beschrijft zelfkennis als 'het begin van alle wijsheid en het einde van de meeste illusies'. De opdracht 'ken uzelf' interpreteert hij als 'ken uw zwakheden'. De psycholoog en trainer **Matthijs Steeneveld** kiest een meer productieve insteek. Volgens hem is het even cruciaal als iemand goed weet wat hij kan bijdragen. Sterke kanten herken je in je werk aan drie kenmerken.

- *Moeiteloos*. Als je een sterke kant gebruikt, voelt dat vanzelfsprekend. Je hoeft niet na te denken over het gebruik.
- *Energiegevend*. Het geeft voldoening als je je sterke kanten gebruikt. Het pept je op.
- *Essentieel*. Je kenmerkende sterke kanten zijn een essentieel onderdeel van jouw persoon.

Uit onderzoek blijkt dat iedereen minimaal vijf sterke kanten heeft. Het ontdekken en gebruiken van sterke kanten vergroot werkplezier.

Van de zombiezone naar de zinzone



Van alle Nederlandse werknemers zegt 64 procent dat werken gelukkig maakt. Dit mooie gemiddelde ontstaat volgens de organisatieadviseurs **Hans van der Loo** en **Patrick Davidson** vooral dankzij de mensen die zich energiek voelen en hun *drive* positief gebruiken. De werknemers in de zombiezone zijn uitgeblust en verrichten alleen nog de klussen waar ze niet onderuit kunnen komen. Wie een stap wil maken naar de zinzone kan ABC als ezelsbruggetje gebruiken. De A staat voor Autonomie en zelf keuzes maken. De B verwijst naar Bekwaamheid en het ontwikkelen van je vaardigheden. De C tenslotte verbergt de woorden Connectiviteit en Collectiviteit. Werk samen aan een goede onderlinge verstandhouding en doel dat groter is dan je eigenbelang.

Eigenwijs is goed

Een valkuil bij het streven naar geluk is dat de aard van het ongeluk verandert. Je rot voelen is niet langer een signaal dat de eigen plek in de wereld niet deugt, maar een vorm van falen. Je verwijt jezelf dat het niet lukt gelukkig te zijn. Volgens psycholoog **Ad Bergsma** doe je jezelf tekort met deze denkwijze. Werkgeluk is namelijk niet alleen iets wat je kan maken door bewust keuzes te maken en prioriteiten te stellen, maar ook door simpelweg te volgen hoe je je voelt. Het is altijd zoeken naar evenwicht. Aan de ene kant is werkgeluk en -ongeluk een signaal dat aangeeft op je wel of niet op de goede weg zit, maar tegelijkertijd probeer je geluk af te dwingen bij de richting die je opgaat. Geluk is tegelijkertijd dus zowel iets wat je zelf maakt en als iets wat je krijgt. Je bent de speelbal van het lot en de regisseur van je eigen leven. Streef daarom gerust en onbekommerd naar het ideale, maar stel voor jezelf de voorwaarde dat je vriendelijk naar jezelf blijft. Wat je voor elkaar krijgt is geweldig, maar wat niet lukt is geen tekortkoming of falen.

Handboek Werkgeluk



Een praktische toolbox voor leidinggevenden, hr-professionals en coaches »

Sleutelen aan je werk

Twee mensen krijgen precies hetzelfde werk, maar twee jaar later vertelt de een hoe zij verpietert, terwijl de ander zeer enthousiast is. Ze vertellen ook heel andere verhalen over hun werkzaamheden. Hoe kan dat?

Baainingenieurs Luc Dorenbosch en Mark van Vuuren leggen het uit het niet alleen komt door een verschil in karakter, maar ook door *jobcrafting*, de concrete, kleine acties die medewerkers zelf ondernemen om hun eigen werk in lijn te brengen met persoonlijke sterktes, behoeftes en interesses. Jobcrafting vereist dat je voor jezelf een antwoord formuleert op drie vragen:

- Hoe ontdekt welke onderdelen van je werk (niet) goed passen bij wat je goed kunt en graag wilt?
- Zie je persoonlijk passende oplossingsrichtingen voor het goed, betekenisvol en gezond houden van je eigen werk?
- Hoe kies je die jobcraftingacties die voor jou persoonlijk betekenisvol zijn?

Door: Ad Bergsma

Ad Bergsma is geluksonderzoeker, auteur en associate lector zelfmanagement aan Saxion Hogeschool. Hij is auteur van het Handboek Werrkgeluk.

Laatste update: 21 jul 2020

Reageren op dit artikel

