

Creëer je eigen *werkgeluk*

Door: Inge van de Pol



Inhoudsopgave

Je werkgeluk vergroten? Hoezo?	3
Waarom dit e-book	4
Jouw ideale werkdag	5
Vier je successen	10
Een momentje voor jezelf	13
Neem de tijd	16
De volgende stap	18
Disclaimer	19



Je werkgeluk vergroten?

Hoezo?

*Hoezo zou je aan de slag gaan met je werkgeluk?
Allereerst natuurlijk voor jezelf!*

Want wist je dat een goede werkdag:

- ✓ je meer energie geeft en zorgt dat je je gezonder voelt;
- ✓ ervoor zorgt dat je je ook na je werk gelukkiger voelt;
- ✓ je minder stress geeft en meer ontspannen maakt;
- ✓ ervoor zorgt dat je veel meer dingen kunt doen?

We werken in ons leven echt heel veel uren. Afhankelijk natuurlijk van hoeveel uren je gemiddeld werkt, zijn het zo 80.000 uren! Waarom zou je het goed vinden om zo'n groot deel van je leven iets te doen, of in een omgeving te zijn, waar je niet echt blij van wordt?

En hoezo is jouw werkgeluk ook van belang voor jouw werkgever en leidinggevende?

Wil je graag dat je werkgever en/of leidinggevende meer aandacht besteedt aan werkgeluk? Dan is het natuurlijk handig om te weten waarom hij of zij dat moet doen. Want die vraag stelt je leidinggevende je waarschijnlijk. En eerlijk is eerlijk... de meeste werkgevers willen dan toch graag horen waarom het ook goed is voor de resultaten van het bedrijf en niet alleen waarom het goed is voor jou. Een paar voorbeelden uit onderzoeken van voordelen voor organisaties die investeren in het werkgeluk van hun medewerkers die je dan kunt noemen zijn:

- ✓ Gelukkige medewerkers zijn creatiever, innovatiever en productiever;
- ✓ Er is minder verloop en daardoor ook minder kosten voor recruitment en opleiding;
- ✓ Gelukkige medewerkers zorgen meestal ook voor meer tevreden klanten. Met als gevolg hogere verkopen en meer winst.
- ✓ Gelukkige medewerkers melden zich minder vaak ziek, dus investeren in werkgeluk zorgt voor lagere verzuimkosten;

Wat is werkgeluk nu eigenlijk?

Ik gebruik graag de definitie van Emiliana R. Simon-Thomas, een wetenschapper verbonden aan het Greater Good Science Center van de Universiteit van Californië in Berkeley. Emiliana en het Center doen veel wetenschappelijk onderzoek naar geluk, een betekenisvol leven en welzijn. Haar definitie van werkgeluk is "een algeheel gevoel van plezier op het werk, stijlvol kunnen omgaan met tegenslagen, vriendschappelijk contact maken met collega's en klanten en weten dat je werk ertoe doet voor jezelf, de organisatie en daarbuiten."

Het 3v2p-model van werkgeluk

Als ik met een organisatie of individuele medewerker werk aan werkgeluk, werk ik met het 3v2p-model: voldoening, verbinding, vitaliteit, persoonlijke groei en positiviteit. De oefeningen in dit e-book hebben allemaal verbinding met één of meer van de pijlers van dit model.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je meer weten over hoe jij fluitend naar je werk kunt gaan? Lees dan snel verder...



Waarom dit e-book

Welkom in de wereld van grenzeloos werkgeluk! Dit e-book is dé start van gelukkig zijn op het werk voor iedereen die in de reisbranche werkt. Uit het arbeidsmarktonderzoek van Reiswerk blijkt het één van de meest belangrijke thema's te zijn in reisorganisaties. Waarom is werkgeluk zo essentieel in de reisbranche? Je ontdekt het in dit e-book!

Werken aan je eigen werkgeluk is vaak een zoektocht. Een zoektocht waarin je soms zijwegen neemt die je heel snel bij je doel lijken te brengen en geweldige herinneringen brengen. En soms neem je op de route even een afslag die je liever niet had genomen omdat er wel erg lastige hobbels op dat pad liggen. Maar iedere stap die je zet helpt je om te ontdekken wat jij wel en niet belangrijk vindt in je werk en welke dingen voor jou bepalen of je wel of niet met energie en plezier naar je werk gaat. En vaak blijkt dat lastige stuk pad achteraf noodzakelijk geweest te zijn om te zien wat er achter de hobbels verborgen ligt aan mooie, nieuwe ervaringen.

Maar hoe zet je nu de eerste stappen in je zoektocht? Door de oefeningen in dit e-book te maken ga je laagdrempelig aan de slag en zet je de eerste stappen. Wij hopen dat het je inzichten geeft in waar jouw uitdagingen liggen bij het vergroten van je werkgeluk. Zodat je, wanneer je dat fijn vindt, daarna gericht vervolgstappen kunt zetten.

We wensen je heel veel plezier met het maken van de opdrachten!

Reiswerk & Inge van de Pol - Bhappy@work

Jouw *ideale* werkdag

Je wordt wakker, gaat douchen, ontbijten, stapt op je fiets of in de auto om naar je werk te gaan. Op je werk wisselen vergaderingen, gesprekken met klanten, gezellig lunchen met je collega's elkaar af. Om 17.30 uur ga je weer naar huis en de avond vul je met sporten, door tijd met je gezin door te brengen, het huis op orde te maken en dan is het alweer bedtijd. Zeker wanneer je al wat langer in dezelfde baan zit, zijn de werkdagen steeds vaker een routine.

In de waan van de dag vergeten we vaak stil te staan bij wat we leuk vinden aan ons werk. Waarom ben je het werk ooit gaan doen? Soms hebben we een studie gedaan en zijn we daarna een beroep gaan doen wat heel logisch bij de studie past. Maar als je opnieuw zou mogen kiezen, zou je dan weer voor hetzelfde werk of dezelfde baas kiezen? Als dat zo is, is dat natuurlijk hartstikke mooi. Maar als dat niet zo is, wat zou je dan anders doen?

Overigens kan iets destijds natuurlijk de beste keuze zijn geweest. Maar je wordt ouder, leert nieuwe dingen, je ervaart welke dingen je blij maken en welke niet, je krijgt andere interesses. Dit kan allemaal invloed hebben op de vraag of je nu weer opnieuw dezelfde keuze zou maken.

De volgende 2 opdrachten geven je inzicht in jouw ideale werkdag en wat je nog kunt verbeteren aan je huidige werk.



Oefening

Wanneer heb jij echt een heel goede werkdag? Zo'n dag dat je 's avonds in je bed ligt en denkt... wow... zo'n dag wil ik iedere dag wel hebben!

Wat doe je die dag allemaal (of doe je juist niet), wie ontmoet je, hoeveel uren werk je, vertel je anderen mensen wat je van ze en/of van hun werk vindt, hebben anderen jou dat verteld, op welke locatie werk je?

Probeer jouw ideale dag voor je te zien en schrijf die hieronder op. Begin met het moment dat je wakker wordt en eindig bij het moment dat je weer in je bed ligt.

Je neemt dus ook alle dingen mee die je buiten je werk hebt gedaan.

Let op: het kan zijn dat op jouw ideale werkdag dingen gebeuren die nu niet gebeuren. Bijvoorbeeld omdat je op jouw ideale dag heel ander werk zou doen dan je nu doet, of omdat je graag sport, maar nu nooit tijd hebt. Oh ja, ook jouw ideale werkdag heeft 24 uur...

Houd je niet zo van schrijven? Doe wat goed bij jou past. Knippen, tekenen, schilderen. Als jij maar zicht krijgt op jouw ideale werkdag.



Beschrijf, teken, knip of plak hieronder je ideale dag

Oefening (vervolg)

Je hebt net je ideale werkdag beschreven of op een andere manier visueel vorm gegeven. Kijk nog eens goed naar wat op je papier staat.

Kijk daarna goed naar jouw persoonlijke situatie. Waar is voor jou de grootste winst te halen? Als je dit weet, kun je ook concreet actie ondernemen om het te verbeteren. En denk eraan... veel kleine stapjes worden uiteindelijk ook een grote stap. Dus maak je doel/de verandering die je wilt bereiken niet meteen te groot. De kans dat je verandering echt blijvend is, is veel groter wanneer het kleine, realistische doelen zijn. En werk ook aan 1 doel tegelijk.

Wat valt je op? Bevat jouw ideale werkdag veel dingen die je nu al doet op wanneer je aan het werk bent? Of liggen jouw ideale werkdag en de werkdagen zoals ze nu meestal zijn wel heel ver uit elkaar?

Stel je zelf een paar kritische vragen. Bijvoorbeeld:

- Als je kijkt naar wat je nu mist op je werkdagen, wat kun je dan doen om dit te veranderen?
- Ben je met je leidinggevende in gesprek over wat je nu mist in je werk of niet fijn vindt? Soms is er veel meer mogelijk dan je denkt!
- Merk je dat je vooral buiten het werk niet doet wat je graag zou willen? Bijvoorbeeld meer sporten, een moment voor jezelf. Is het echt niet mogelijk dit wel te gaan doen?
- Vaak blijkt dat we dingen niet doen omdat we 'belemmerende overtuigingen' hebben. In ons hoofd verzinnen we van alles waarom het niet kan. "Ik moet bij mijn kinderen blijven" (ook al is de man wel thuis of zijn je kinderen inmiddels misschien wel oud genoeg om een uurtje alleen te blijven), "Ik moet nog strijken, wassen, stofzuigen", "Ik kan dit helemaal niet". Maar zijn die gedachten wel echt waar?



Als je vertrouwen hebt, hoef je niet de hele trap te zien om de eerste stap te zetten.

Martin Luther King

Waar is voor jou de grootste winst te halen?

Vier je *successen*

Wat we veel te weinig doen is stil staan bij onze successen. Op ons werk, maar ook privé. Krijgen we een compliment, dan wuiven we het vaak weg. En kritiek blijft ons ook veel langer bij. Op het werk hebben we het helaas ook nog te vaak over wat niet zo goed gaat, wat beter kan. Jammer! Want voor het stimuleren van (werk)geluk is juist positiviteit heel belangrijk. En uit onderzoek blijkt dat positieve gevoelens en emoties ervoor zorgen dat je meer mogelijkheden ziet. Positief denken, een positieve mindset, heeft ook een stimulerende werking op je ontwikkeling. Jij kunt zelf al meteen beginnen op je werk met aandacht geven aan positiviteit. Geef je collega's bijvoorbeeld wat vaker een compliment en als het in een overleg gaat over wat niet zo goed gaat, neem dan zelf het initiatief ook voorbeelden te noemen van wat wel goed gaat. En bij positieve ervaringen zitten regelmatig ook positieve resultaten die je bereikt (je rond een project af, hebt een mooie reis verkocht). En successen vieren en stilstaan bij resultaten die je behaalt stimuleert ook nog eens je gevoel van voldoening en persoonlijke groei! En wat denk je van het gevoel van verbondenheid dat je ervaart wanneer je als team successen haalt en daar op deze manier bij stilt staat? Dus je raakt zo'n beetje alle pijlers van geluk op deze manier.

Er zijn trouwens steeds meer organisaties die ook missers vieren. Want ook (of juist?) van dingen die niet goed gaan kun je veel leren. Een mooi voorbeeld is bijvoorbeeld de Ben & Jerry's flavour graveyard. Daar begraven ze ijsmaken die niet zo lang of zelfs helemaal niet op de markt zijn geweest. Want ook van deze smaken en van het waarom ze niet succesvol waren kun je weer leren om de volgende keer succesvollere ijsjes te maken.

“

Successen vieren mag, maar nog veel belangrijker is het om van je fouten te leren

Bill Gates



Opdracht

Houd voor jezelf de komende periode (minimaal 2 weken) een dagboek bij. Schrijf hier iedere dag 3 positieve ervaringen in op. Dat mag op je werk, maar ook privé zijn. Het mogen grote en kleine dingen zijn.

En probeer ook na te denken of je misschien ook een voorbeeld op kunt schrijven van iets wat niet zo positief is gegaan of voor je gevoel is mislukt. Maar kun je dit omdenken naar iets positiefs? Kun je er van leren voor de toekomst?

Een dagindeling voor je dagboek kan bijvoorbeeld zijn (met voorbeelden van gebeurtenissen):

1. *Drie fijne, positieve dingen die vandaag zijn gebeurd:*
 - Ik ben mijn dag begonnen met een fijne wandeling.
 - Ik heb project X afgerond met een mooi compliment van mijn baas.
 - Als team hebben we een gezellige lunch gehad om de verjaardag van T. te vieren.

“

Een pad ontstaat door erop te lopen

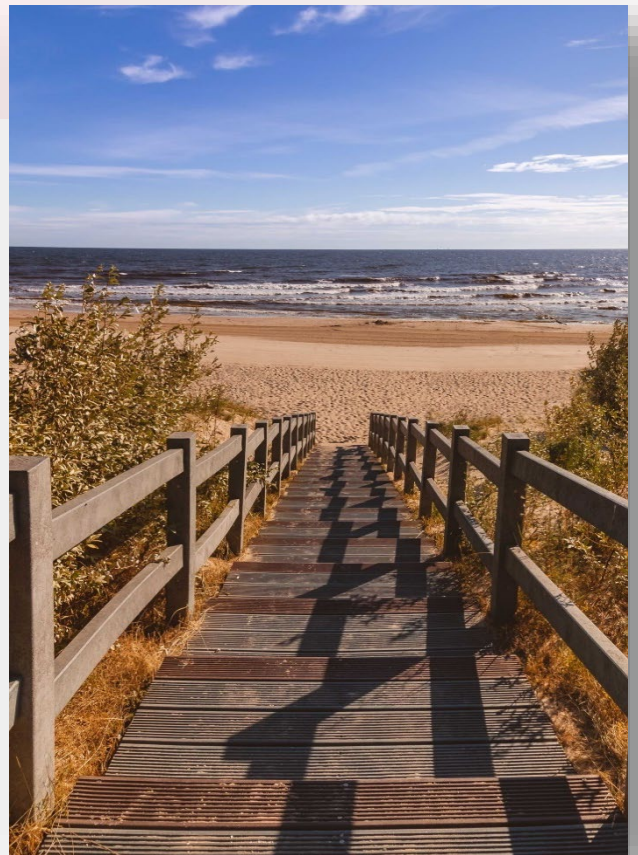
Zhuang Zi

En natuurlijk kun je ook werken met stickers, tekeningen om jouw dagboek helemaal van jou te maken.

2. *Dit had ik vandaag beter kunnen doen:*
Collega X vroeg me of ik uiterlijk morgen een overzicht van alle cursusaanmeldingen kon aanleveren. Ik heb "ja" gezegd, maar heb eigenlijk geen tijd. De volgende keer geef ik aan dat ik dat helaas niet kan doen. Ik geef wel aan op welke termijn ik het overzicht wel aan kan leveren.

De volgende keer ga je dit natuurlijk doen en staat hij bij je lijstje fijne, positieve dingen!

TIP: Koop een mooi notitieboek. Dat maakt het extra leuk om je positieve ervaringen op te schrijven en er later nog eens in terug te kijken. En je ziet dan ook welke kleine stappen je al hebt gezet in het ontwikkelen van een positieve mindset, van positief denken. En welke stappen je zet op jouw pad naar meer werkgeluk.



Houd hieronder of in een mooi notitieboek een dagboek bij.

Een momentje voor *jezelf*

Denken we aan het werken aan je vitaliteit dan zijn de eerste dingen die bij mensen opkomen vaak: gezond eten en bewegen. Maar vitaliteit gaat om veel meer.

Wat ik heel vaak hoor als wens van mensen, maar wat ze toch iedere keer weer niet doen, is: af en toe een moment voor jezelf hebben. Vaak zijn we druk met zorgen voor anderen (het gezin, mantelzorg), met werken. En proppen we de resterende ruimte in onze agenda vol met sporten (want we moeten bewegen) en sociale afspraken. Want je wilt ook je vrienden en familie wel zien.

Maar tijd voor jezelf nemen, iets doen waar jouw batterij echt van oplaadt, is zo belangrijk voor je gezondheid. Zowel fysiek als geestelijk.

Zelf vond ik dit altijd super moeilijk en ook mijn agenda zat meestal veel te vol. Tot ik me inschreef voor een cursus mindfulness. Voor deze cursus "moest" ik iedere dag 45 minuten mediteren. Paniek... want waar haalde ik die 45 minuten per dag vandaan? Inmiddels weet ik wel van mezelf dat ik iets het beste vol houd wanneer ik een vaste structuur heb. Uiteindelijk zag ik maar 1 mogelijkheid om het iedere dag op hetzelfde moment te doen... vroeger mijn bed uit. Dus ging ineens om 5.45 uur mijn wekker. In het begin vond ik dat best pittig, ook al ben ik echt een ochtendmens.

En nu, inmiddels 3 jaar verder gaat mijn wekker nog altijd om 5.45 en begin ik die dag met een moment voor mezelf. Als het buiten vroeg licht is begin ik de dag met een flinke wandeling langs het water. Ik loop bijna altijd hetzelfde rondje. Maar iedere ochtend geniet ik intens van de stilte, van de wakker wordende natuur, van de dieren die ik later op de dag niet meer zie en van de veranderingen die ik met het verstrijken van de seizoenen ervaar.

In de winter zijn het wat vaker yoga-oefeningen, een meditatie of even stil zitten met heerlijke muziek. Alleen op zondag sta ik meestal 1 of 2 uur later op.

Moet ik ooit heel vroeg weg, dan weet ik dat ik ook nog om 5.15 uur op kan staan om echt een positief effect te hebben van dit moment voor mezelf. Sta ik vroeger op, dan voel ik me de hele dag gebroken en kan ik dus beter de extra slaap pakken.

Dit moment voor jezelf kan voor jou iets heel anders zijn. Zo heb ik bekenden die tijdens het moment voor zichzelf tekenen of muziek maken, of eindelijk de tijd te nemen om een boek te lezen.

TIP: Wist je dat er steeds meer mensen zijn die geloven in het positieve effect van vroeg opstaan? Zo is er het boek *Miracle Morning* van Hal Elrod. Leuk ter inspiratie om een miracle morning-routine te ontwikkelen. Misschien past de hele routine bij jou, of neem je er stukken van over.



Opdracht

Ga ontdekken wat voor jou een goed moment is om even de tijd voor jezelf te hebben? Is dat een vast moment op de dag, of wissel je het liever af? En het hoeft niet iedere dag. Ieder moment voor jezelf dat je meer neemt dan je nu doet, is al winst! Maar het is natuurlijk top wanneer je minimaal 1x per week jezelf dit moment gunt. Misschien werkt het voor jou om de momenten vooraf in je agenda in te plannen?

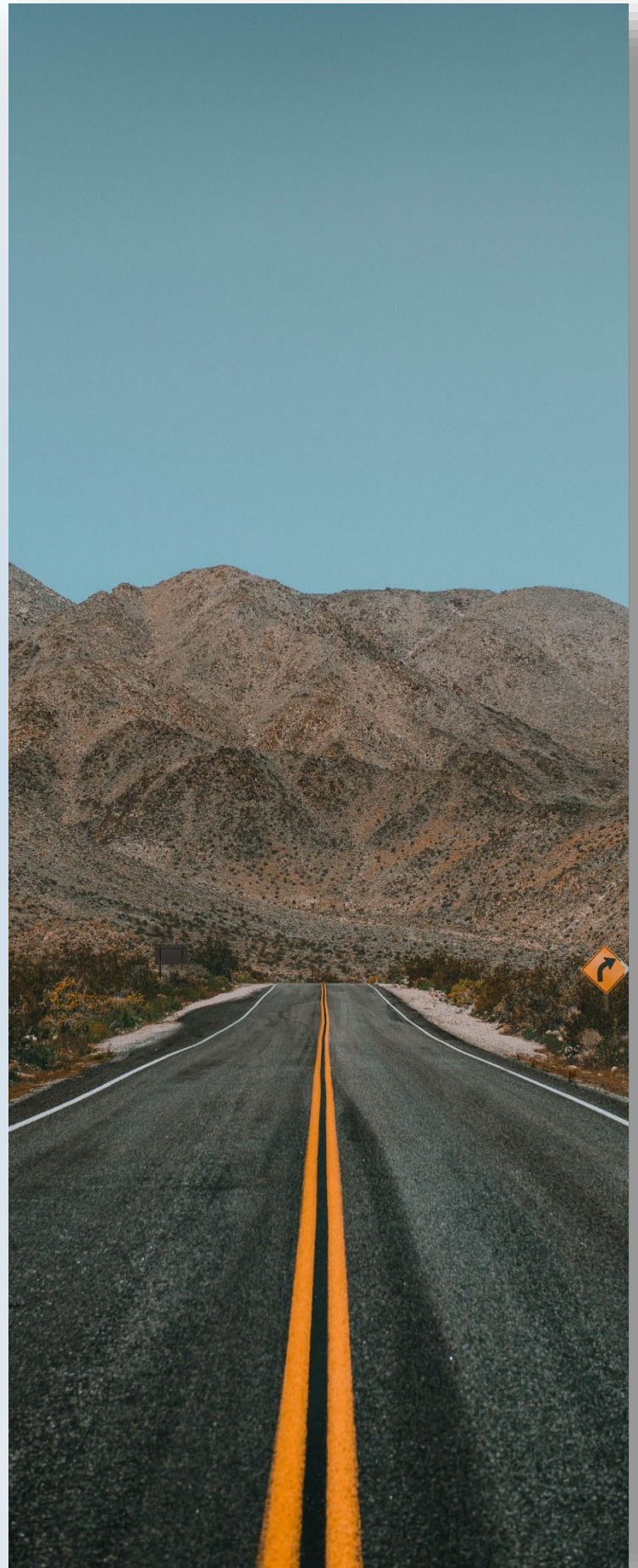
En wat vind jij fijn om te doen tijdens dit moment voor jezelf? Het doel van dit moment voor jezelf is dat het voelt als een kadoetje aan jezelf. Ga dus niet iets doen wat voor jou als "moeten" voelt. Want dat levert je dan toch weer stress op. Dus vind je sporten echt heerlijk... ga dan gerust sporten. Sport je omdat je vindt dat je moet sporten voor je gezondheid, zoek dan een ander moment voor jezelf. TV kijken is trouwens geen goed voorbeeld van een moment waarvan je je batterij oplaadt. De vele beelden zorgen voor heel veel prikkels en kosten dus stiekem best veel energie.

En laat dit moment voor jezelf niet verzanden in een moment om toch weer meer sociale afspraken in je agenda te zetten...

69

Zie de wereld als een lopend buffet. Schep op wat energie geeft.

Libelle



Wat is voor jou een goed moment om even de tijd voor jezelf te hebben?

Neem *de tijd*

De universiteit van Harvard heeft een 85-jaar durend onderzoek naar wat mensen gelukkig maakt. Het hebben van goede relaties blijkt het belangrijkste te zijn. Relaties kunnen vriendschappen zijn, een relatie met een partner etc. Het gaat er niet om dat je veel relaties hebt, maar het gaat om de kwaliteit. Maak jij genoeg tijd voor het onderhouden en aangaan van goede relaties?

Ook op je werk is het verbinden met je collega's heel belangrijk. Toch zien we dat vaak in de waan van de dag dit er bij in schiet. Terwijl het juist in tijden van grote drukte zo belangrijk is dit te blijven doen. Neem je bijvoorbeeld voor iedere dag minimaal met één collega echt een gesprek aan te gaan en oprecht aandacht te hebben voor je collega. Probeer vooral eens te luisteren. Beter 3 minuten oprechte en volledige aandacht dan 6 minuten terwijl je continu op je horloge kijkt omdat je verder moet.

Opdracht

Welke 3 mensen heb jij de afgelopen maanden minder aandacht gegeven dan je zou willen. En wat zou je met hen willen doen? Schrijf het hieronder op en nodig ze direct uit om dat wat je opgeschreven hebt samen te gaan doen.

Schrijf na het maken van de afspraak op welke gedachten er allemaal door je hoofd gingen voordat je de afspraak ging maken. En als je de afspraak hebt gehad, kun je er nog bij schrijven wat je van de afspraak vond. Wat voelde je?



Welke 3 mensen heb jij de afgelopen maanden minder aandacht gegeven dan je had gewild? En waar ga jij ze nu voor uitnodigen?

De volgende *stap*



Het e-book is uit! Wil jij nog meer leren over werkgeluk? Op de website van Reiswerk kun je de volgende stappen zetten! Luister naar de podcast waarin Inge in gesprek gaat met Carlijn, Travel Designer bij Nordic, meet je werkgeluk met de 'werkgelukmeter' en ga gratis aan de slag met e-learning op Travel College.

Wil je op de hoogte blijven van alle nieuwtjes uit de reisbranche, schrijf je dan in voor de Reiswerk nieuwsbrief!

[Ga naar de website](#)

Dankwoord van Inge:

Dank je wel voor je interesse in mijn e-book! Ik hoop dat je het met veel plezier hebt gelezen en de opdrachten hebt gemaakt.

Kijk nog eens goed naar wat je bij alle opdrachten hebt ingevuld. Wat waren jouw belangrijkste eye-openers? Kijk met welke acties je de komende weken aan de slag gaat. Want het hoeven geen grote stappen te zijn, maar wil je echt verandering, dan zul je wel een begin moeten maken. Begin daar vandaag nog mee!

Als je weet waar je mee aan de slag wilt, kan je vast genoeg inspiratie vinden op internet, in podcast en boeken. En praat er met anderen over! Wie weet doe je zo nog leuke ideeën op.



Disclaimer

Je mag het e-book natuurlijk printen. Ben je enthousiast, dan mag je het ook met anderen delen. Wil je onderdelen uit mijn e-book ergens anders publiceren, dan mag dat. Wel vraag ik je dan als voorwaarde om een bronvermelding toe te voegen. Dit e-book mag je niet verkopen aan anderen, of zonder toestemming op een andere manier commercieel inzetten.

