

Exclusief voor de Technische Groothandel

# SAM

HELPT

WORKOUT

NÓG  
MEER  
WERKPLEZIER

Om fluitend naar je werk te gaan.

Plezier in je werk speelt een grote rol bij je welzijn. Werken draait niet alleen om geld verdienen, het kan je ook zelfvertrouwen geven. En bijdragen aan je persoonlijke ontwikkeling. In de WorkOut 'Nóg meer werkplezier' leer jij hoe je nóg meer plezier uit je werk kunt halen. Door bijvoorbeeld fluitend naar je werk te gaan, maar ook door de dingen te doen die het best bij jou passen. En door positieve energie te steken in de juiste zaken en zo een verschil te maken.

---

We starten de WorkOut met drie filmpjes die je als vertrekpunt kunt gebruiken. Onderstaande beelden zijn voorbeelden van werkplezier. Daarnaast zijn ze een bron van inspiratie.

### **Voorbeeld 1: MOTIVATIEPROBLEMEN**

De werknemer in het onderstaande filmpje komt chronisch te laat op zijn werk, haalt zijn doelen niet en doet langer over zijn taken dan zijn collega's. Maar het probleem gaat dieper dan zijn onderpresteren: hij mist motivatie en passie.

<https://www.youtube.com/watch?v=cgg9byUy-V4>

Totale duur filmpje: 2,5 minuut

### **Voorbeeld 2: SLEUTELN AAN JE WERK**

Maar zingeving zit niet altijd in iets groots als het redden van de wereld. Ook alledaags werk kan met kleine aanpassingen meer betekenis krijgen. Job craften noemen we dit. De NSvP (Nederlandse Stichting voor Psychotechniek) legt uit hoe dit principe werkt.

<https://www.youtube.com/watch?v=1XtognKLX44&index=>

Totale duur filmpje: 1,5 minuut

Tijd voor stap 2. We gaan we bij iedereen peilen hoe zij zelf denken over het onderwerp. Om van elkaar te leren delen we de antwoorden met elkaar. Hieronder wordt de oefening uitgelegd.

---

### 1 Tegeltjeswijsheid

Onderstaande uitspraak laat mensen nadenken over het onderwerp. Deze oefening levert het meest op als je mensen eerst voor zichzelf een reactie laat opschrijven en daarna de reacties centraal peilt. Elke baan heeft zijn leuke en minder leuke taken. Maar soms worden de positieve kanten overschaduwed door de rotklusjes. Hoe ga je er dan mee om?

*“Plezier in je werk is een keuze.”*

### 2 Plezier?

Nu gaan wat dieper in op het onderwerp. We willen meer weten over werkplezier. In het meest ideale geval zijn we zowel gelukkig als succesvol. Maar hoe vanzelfsprekend is plezier in je werk? Neem tien minuten de tijd om antwoord te geven op deze vragen:

- A.** Iedereen beantwoordt individueel de volgende vragen.  
Schrijf de antwoorden op, zodat je ze daarna, in onderdeel B, met elkaar kunt bespreken.
- Doe je vaak dingen waar je trots op bent? Wat geeft je energie?
  - Wanneer was je het afgelopen jaar trots op jezelf? Noem minimaal drie gebeurtenissen of activiteiten.
  - Wat kost jou energie in je werk?
- B.** Bespreek samen de resultaten. Zijn er overeenkomsten?  
Zo ja, bespreek deze met elkaar.
- C.** Je hebt stilgestaan bij je energiegevers en -vreters.  
Zijn ze voor jou in balans?  
Levert jou werk je energie op? Of kost het juist energie?

Als het werk dag in dag uit meer energie kost dan het je oplevert dan beleef je geen werkplezier. Je bent uit balans. Gelukkig valt daar wat aan te doen.

---

### 1 DENK IN OPLOSSINGEN

Word geen doemdenker en leg de nadruk op oplossingen en mogelijkheden, in plaats van op problemen. Richt je op je drijfveren. Wat geeft je energie, plezier en voldoening? Wat kun je goed en doe je dat ook voldoende? Welke taken heb je en hoe ga je hiermee om?

### 2 ZOEK DE BALANS

Werkplezier heb je voor een deel zelf in de hand. Jij bent zelf verantwoordelijk voor het 'willen' en het 'kunnen'. Maar je hebt op de werkvloer ook te maken met bepaalde eisen, het 'moeten' en het 'mogen'. Een goede balans tussen deze vier factoren is cruciaal voor jouw werkplezier.

### 3 GA HET GESPREK AAN

Werken doe je niet in je eentje en jouw werkplezier is ook voor een deel afhankelijk van jou leidinggevende en collega's. Zoek daarom samen naar mogelijkheden om talenten en wensen zo goed mogelijk in te zetten.

In deze thuisopdracht volg je de online training 'Nóg meer werkplezier' en maak je tenminste één GO!-opdracht. Je mag ze natuurlijk ook allemaal maken.

- 1 **VOLG DE ONLINE TRAINING 'NÓG MEER WERKPLEZIER'.**
- 2 **GA JOB CRAFTEN. HOE? GA NAAR MODULE VIER VAN DE TRAINING EN PRINT DE GO!-OPDRACHT UIT.**

## Goed om te weten

Waar te beginnen? Denk vooral in kleine stappen. Werk bijvoorbeeld aan een goede band met je collega's en ruim je bureau op. Of bedenk hoe je jouw takenpakket kan uitbreiden met iets dat je leuk vindt om te doen. Je doel hoeft niet meteen heel groot of ingewikkeld te zijn, als het maar een positief resultaat oplevert. Je merkt al snel dat het nastreven van een doel voor meer motivatie en energie in je werk zorgt.



In de terugkom sessie evalueren we aan de hand van drie stappen hoe de thuisopdracht voor jou is gegaan.

### 1 **BESPREEK SAMEN MET JE COLLEGA'S HOE JULLIE DE TRAINING HEBBEN ERVAREN.**

- Welk onderdeel van de vijf modules sprak je het meest aan?
- Welke nieuwe inzichten heb je opgedaan na het volgen van de training?
- Op welk gebied kun jij je nog ontwikkelen en welke vaardigheden beheers jij al?

### 2 **DEEL DE UITKOMSTEN VAN DE THUISOPDRACHTEN MET ELKAAR.**

- Was het lastig om dingen concreet te benoemen?
- Heb je dingen ontdekt die je niet verwacht had?
- Heb je al vooruitgang geboekt met actiepunten die je voor jezelf beschreven hebt?
- Welke punten denk je in de toekomst vaker toe te kunnen passen?

## Tot slot

Een verschil maken op het werk zit hem vaak in kleine dingen. Een wereldberoemd voorbeeld is 'Johnny the Bagger'. Hij werkt als inpakker van boodschappen in een Amerikaanse supermarkt. Het personeel krijgt op een dag de opdracht meer te doen aan klantenbinding. Johnny, die het Syndroom van Down heeft, besluit elke dag een leuke spreuk te zetten op papiertjes en stopt deze na het inpakken in de tas van de klant. Het wordt een succes: steeds meer klanten kiezen de rij van Johnny, zelfs als de andere rijen langer zijn.





**SAMwerkt.nl**