



Plezier in je werk

Informatiekit om uw medewerkers te helpen bij het voorkomen van werkstress

Inhoud

Inleiding	3
A Minder vatbaar zijn voor stress? Heb plezier in je werk!	4
- Uitdaging	
- Evenwicht	
- Geluk en plezier	
- Tips voor meer plezier	
B Moet werk altijd leuk zijn?	5
- Hoe herken je teveel druk	
- Wanneer is het te rustig	
- Zo houd je het leuk!	
C Werkdruk en plezier in evenwicht	6
- Belasting en belastbaarheid	
- Plezier maken	
- Evenwicht houden	
D 9 tips om werk en plezier in evenwicht te houden	7

Inleiding

Medewerkers die plezier hebben in hun werk, hebben aantoonbaar minder last van stress. Ze ervaren de belasting die hun werkgever oplegt niet als druk. Hun belastbaarheid is groot. Mensen die minder blij of energiek zijn, kunnen dezelfde belasting als onoverkomelijk ervaren. Plezier in je werk is dus hartstikke belangrijk. Natuurlijk is werk niet altijd even leuk. Dat hoeft ook niet. Het gaat om evenwicht en om zingeving. Met behulp van drie artikelen en 9 praktische tips inspireert u uw medewerkers meer plezier te hebben tijdens hun werk. U leert ze meer voldoening te halen uit hun bezigheden. En stress buiten te sluiten.

U kunt de artikelen delen via intranet, uw personeelsblad, de nieuwsbrief of via e-mail. Er zit geen copyright op de teksten. Gebruik ze naar eigen inzicht. Knippen, plakken, inkorten, uitbreiden, alles is mogelijk.

A Minder vatbaar zijn voor stress? Heb plezier in je werk!

Heb jij plezier in je werk? Ga je met goede zin naar je werk en heb je nog steeds energie als je weer naar huis gaat? Lang niet iedereen kan dat zeggen. Het salaris is een beloning voor jouw harde werken, maar voor een prettige werkdag is meer nodig. Over het algemeen hebben mensen ook plezier nodig in hun werk. Je kunt zelfs ziek worden als je werk niet leuk meer is. Lees dus hoe je meer plezier krijgt en houdt in jouw werk.

Uitdaging

Voor de meeste mensen is werken 80% gewoonte en 20% leuk of interessant. Niet alles hoeft dus 'leuk' te zijn. Elke baan heeft leuke en minder leuke kanten. Maar als je elke dag bekaf thuiskomt of geen zin hebt om weer te beginnen, dan is het goed om daar wat aan te doen. Naast werk heb je thuis misschien ook nog veel aan je hoofd. Een gezin met jonge kinderen of kopzorgen zoals relatieproblemen of schulden.

Als je energie weglekt, kan dat dus veel oorzaken hebben. Stel jezelf daarom eerst de vraag: waarom voel ik mij moe en lusteloos? Iedereen heeft bijvoorbeeld uitdaging nodig in zijn werk: te makkelijk werk of juist te moeilijk of te zwaar werk zijn geen goede uitdaging. Je wilt namelijk

de kick voelen, omdat je iets voor elkaar krijgt waar je je best voor hebt gedaan. Dan heb je lekker gewerkt.

Evenwicht

Het is niet erg om een keer keihard te werken om iets voor elkaar te krijgen. Maar als dat elke dag gebeurt, ontstaat chronische stress. De druk neemt niet meer af en je herstelt onvoldoende. Een belangrijke remedie: zorg voor **slimme afwisseling**.

Misschien kun je afwisselen binnen je werk: bijvoorbeeld computerwerk afwisselen met praktische klussen of met gesprekken. En als dat niet lukt, wordt de invulling van je pauzes en vrije tijd extra belangrijk: doe dan dingen die niet lijken op wat je in je werk doet. Of doe even niets. In beide gevallen kan het 'belaste' deel van jou herstellen.

Geluk en plezier

Er zijn twee soorten geluk. Eudaimonisch geluk is wat je voelt als je 'goed bezig bent'. Dan voel je dus voldoening van wat je bijdraagt. En er is hedonisch geluk, dat je voelt als je geniet en plezier hebt.

Je hebt beide soorten geluk nodig. Plezier hebben zorgt dat je je goed voelt, dat je hormoonstelsel in balans blijft en dat je een frisse kijk op dingen houdt. Zo maak je al die prestaties op je werk weer mogelijk. En je houdt

ook nog eens meer energie over voor jouw privéleven. Als je elke dag minder moe thuiskomt en de volgende dag weer fris start, is dat ook fijn voor de mensen om je heen. **Plezier op je werk** betekent een leuker leven. Je bent namelijk een groot deel van de week op je werk. Dan kun je het maar beter naar je zin hebben.

Tips voor meer plezier

Op sommige dingen heb je geen invloed, zoals een reorganisatie. Maar wist je dat geluk en plezier vooral in 'kleine' dingen zitten? Dit zijn een aantal belangrijke veroorzakers van geluk:

- Echt contact met mensen. Dat geeft je het gevoel dat je ertoe doet. Ook met collega's.
- Aandacht. Doe één ding tegelijk en doe dat ook bewust met jouw volle aandacht.
- Bewegen. Zeker buiten in het daglicht word je hier fitter van.
- Blijven leren. Kijk eens of je af en toe iets anders kunt doen. Of bedenk eens iets wat je op een andere manier kunt aanpakken.
- Geef iets aan andere mensen. En dan zonder dat je er iets voor terugkrijgt. Dat kan van klein tot groot: van iemand goeiendag zeggen tot elkaar helpen als het druk is op het werk.

B Moet werk altijd leuk zijn?

Niet alles op je werk hoeft 'leuk' te zijn. Elke baan heeft leuke en minder leuke kanten. Drukke periodes en rustige moeten met elkaar **in evenwicht zijn**. Alleen dan houd je je werk langer vol en hou je het leuk voor jezelf. Kijk eens bij jezelf hoe jij ervoor staat en lees hoe je het weer leuk kunt maken.

Hoe herken je teveel druk

Iedereen weet wel dat stress niet leuk of gezond is. Maar niet elke drukke dag is vervelend. Een dag waarop je super productief bent en een grote klus klaart, kan heel leuk zijn. Druk, maar het geeft ook enorm veel voldoening.

Drukke wordt pas stress als je geen kans meer ziet om bij te komen. Als je vergeet te genieten van wat je bereikt of als je simpelweg je taken niet af kunt krijgen.

Wanneer is het te rustig

Dus dan maar zorgen voor een baan die je met twee vingers in je neus aankunt? Nee, ook dat werkt niet. Mensen die zich vervelen op het werk worden uiteindelijk ziek. Dan heet het geen burn-out, maar een bore-out: ziek van verveling. Mensen moeten het gevoel hebben dat ze iets kunnen bijdragen en dat ze alles uit zichzelf kunnen halen wat erin zit.

Zo houd je het leuk!

Houd het leuk door ervoor te zorgen dat je genoeg te doen hebt om je dag zinvol te vullen. De verhouding tussen simpele klussen en nieuwe of uitdagende opdrachten moet ook goed zijn. Verveel je je, vind je het saai of juist hartstikke moeilijk? Praat met je baas en geef het aan in een werkoverleg. Wie weet kan een collega je helpen, kun je training krijgen of kun je juist een toffe klus overnemen?

C Werkdruk en plezier in evenwicht

Een drukke dag op het werk is niet erg. Sterker nog, het kan een kick geven om die opdracht tóch op tijd af te hebben en van de klant of jouw baas te horen dat ze blij met je zijn. Druk wordt pas stress als je geen kans meer ziet om bij te komen. Zorg dat hard werken en plezier in evenwicht zijn, dan word je niet ziek. Lees hier hoe de druk kan oplopen en hoe je dat kunt voorkomen door meer plezier in je werk te krijgen.

Belasting en belastbaarheid

Belasting betekent alle klussen die er op jouw schouders drukken. Zowel fysiek als mentaal en emotioneel. Die tellen bij elkaar op en maken dat je druk voelt. De belastbaarheid is wat je aankunt. De ene persoon zal fysiek sterker en fitter zijn, terwijl de andere persoon juist alle emotionele zorgen van de wereld aankan. Het is dus voor iedereen anders, niemand is gelijk. Als je langdurig teveel belast wordt en over je belastbaarheids-grenzen heen gaat, krijg je last van stress.

Plezier maken

Plezier kan in kleine dingen zitten. Zo kun je met je baas overleggen om meer uitdaging te krijgen in je werk, de tijd nemen om met collega's te lunchen, of buiten een

rondje te lopen als het koffiepauze is. **Voldoende rust en ontspanning** nemen zorgt er vaak voor dat je ook meer plezier hebt op de momenten dat je wél aan het werk bent.

Evenwicht houden

Het helpt als stimulans en herstel in evenwicht zijn. Denk eens na over hoe het staat met je evenwicht tussen de volgende punten:

- Druk op het werk – activiteiten om echt te ontspannen.
- Taken die je niet speciaal leuk vindt - taken waar je helemaal tot je recht komt.
- Denkwerk – lichamelijke activiteiten – creatieve en sociale bezigheden.
- Werk wat je kunt dromen - nieuwe dingen leren.
- Veiligheid – onverwachte uitdagingen.
- Op tijd de kinderen ophalen – moeten overwerken – thuiswerken of flexibele arbeidstijden.
- Zorgen thuis (relatie, geldproblemen) – moeilijke opdrachten aannemen op het werk.
- Veranderingen thuis (verhuizing, trouwen, kind, overlijden) – werk(dagen) kunnen ruilen met collega's.

D 9 tips om werk en plezier in evenwicht te houden

“Work hard, play hard” is een uitspraak die je steeds vaker hoort. Het klinkt gaaf, maar wat bedoelen ze er nu mee? Hard werken is op zich niet erg, zolang het niet elke dag is. Het kan juist veel **voldoening geven** om van tijd tot tijd hard te werken. Als je daarna maar goed kunt herstellen. Dat kan als je iets doet wat je leuk vindt, als je even niet hoeft te presteren én als je even iets heel anders gaat doen (wat niet lijkt op die pittige klus van daarnet). Hier zijn 9 tips voor gezond plezier!

1 Herstel voldoende

Zorg dat je écht herstelt van je werk door zowel tijdens je pauzes als in je vrije tijd hele andere dingen te doen dan in je werk.

2 Geef je grenzen aan

Weet wat je aankunt en geef aan waar je grenzen liggen. We zijn niet allemaal hetzelfde.

3 Geef zonder iets terug te verwachten

Geef iets aan andere mensen, zonder dat er wat aan vastzit: van een glimlach tot vrijwilligerswerk.

4 Varieer je taken

Probeer nooit langer dan anderhalf uur tot twee uur achter elkaar hetzelfde te doen. Neem dan een pauze of pak een andere taak op. Anders ben je niet ‘fris’ meer en kom je op de automatische piloot te staan.

5 Benoem wat goed gaat

Benoem regelmatig welke dingen je goed kunt en wat vandaag goed is gegaan. Hierdoor merk je dat je zelf richting kunt geven aan je werk en je leven. Dat geeft energie.

6 Eet op tijd

Eet als je honger hebt. Hersenen die voeding tekort komen, worden somberder en minder scherp. Een lichaam dat van alles tekort komt, wordt moe en gaat piepen en kraken. Dan wordt het lastig om plezier te hebben.

7 Eet gezond

Eet vooral dingen waar je lichaam echt iets aan heeft, zoals groente, fruit, volkoren granen, een gekookt ei, peulvruchten zoals bonen en linzen en (ongezouten) noten en zaden.

8 Zorg goed voor jezelf

Zorg goed voor jezelf en de mensen om je heen. Bespreek met jouw baas hoe je met de zorg voor kinderen of familie om mag gaan. Flexibele werktijden of thuis kunnen werken zijn mogelijke oplossingen om jouw werk af te maken, terwijl je toch de kinderen naar school brengt.

9 Bespreek je zorgen

Maak privé-zorgen bespreekbaar. Jouw baas begrijpt je beter als hij weet dat jij privé zorgen hebt over bijvoorbeeld geld of relaties. Dan kun je bijvoorbeeld tijdelijk wat meer of juist minder uren draaien of wat makkelijker werk krijgen, tot het weer beter met je gaat.



Alles voor betere zorg

U kunt al deze informatie rechtenvrij delen met uw medewerkers.
Er zit geen copyright op de teksten. Gebruik ze naar eigen inzicht.
Knippen, plakken, inkorten, uitbreiden, alles is mogelijk.
Wij hopen dat deze informatie bijdraagt aan een stressvrij bedrijf.
Hebt u nog vragen of wilt u met ons hierover van gedachten wisselen,
neemt u dan contact net ons op via de CZ Bedrijvendesk 088 555 71 00.

CZ

Ringbaan West 236
5038 KE Tilburg
Postbus 90152
5000 LD Tilburg
e-mail: bedrijvendesk@CZ.nl
telefoon: 088 555 71 00