

TIPS

MEER PLEZIER IN JE WERK

Het kan voorkomen dat je je werk een tijdje saaier vindt. Of minder plezier haalt uit zaken die je voorheen wel plezier gaven.

Zoals Rita, ze werkt nu bijna tien jaar bij een orchidee-kwekerij. Ze zet de plant aan steunstokjes vast. Solliciteren naar ander werk gaat haar momenteel net even wat ver, want het werk is dichtbij en de werktijden zijn gunstig.

Wat kan Rita doen om weer meer plezier in haar werk te krijgen? Deze tips kunnen je helpen om je motivatie terug te krijgen en te behouden. Probeer verschillende dingen uit en kijk wat voor jou het beste werkt!

Hier zijn enkele tips:

1. Stel jezelf een uitdaging (maak er een spel van)

Bijvoorbeeld:

- Kan ik nétter of sneller werken dan gisteren?
- Kan ik een nieuw persoonlijk record halen?

2. Maak je omgeving leuker of prettiger

- Luister bijvoorbeeld naar iets boeiends als het mag en kan: naar een podcast of luisterboek of een fijn muziekje: check Spotify voor de 'focus' playlists of lees het artikel 'The Best Sounds for Getting Work Done'
- Fleur je omgeving op met decoraties
- Verwijder storende dingen in je omgeving
- Gebruik hulpmiddelen om je werk lichter te maken

3. Bedenk hoe je je taken kunt aanpassen

- Je kunt denken aan het toevoegen van taken of meer tijd besteden aan taken die je energie geven en juist minder tijd besteden/of taken niet meer doen die je veel energie kosten.
- Praat eens met je leidinggevende over wat de mogelijkheden zijn.
- *Rita is in dit voorbeeld 1 dagdeel midden in de week gaan helpen met inpakken, die variatie werkte goed voor haar.*

4. Verander je denken over je werk

- Bedenk wat de zin is van je werk. *Rita zou bijvoorbeeld kunnen denken: "Planten en bloemen maken mensen blij. Ik stel mezelf voor dat deze plant veel geluk geeft aan een bejaarde vrouw in haar vensterbank.*
- Leg de nadruk op positieve gedachten:
 - Denk na over wat je hebt bereikt en wees trots op je successen. Beschrijf hierbij wat je goed hebt gedaan.
 - Gebruik positieve gedachten om je goed te voelen over je werk. Zoals in het geval van Rita: "Ik ben lekker aan het werk".
- Vermijd juist negatieve gedachten: denk niet na over de vervelende kanten en accepteer dat sommige taken erbij horen.
- Doe meer inspiratie op via oefening 'Wat zijn jouw waarden?' of de oefening 'Ontdek je talent'.



5. Werk samen met collega's

Je collega's kunnen je werk leuker maken.

- Zoek collega's op die je energie geven
- En probeer daarbij zoveel mogelijk te lachen: lachen maakt het werk luchtiger en de samenwerking leuker.
- Vermijd eventueel collega's die je juist energie kosten.

6. Leer iets nieuws

- Nieuwe kennis en vaardigheden leren kunnen je motivatie verhogen doordat ze je zelfvertrouwen vergroten: dan zit je lekkerder in je vel. Het kan je werk ook leuker en interessanter maken. Of je kunt hierdoor bijvoorbeeld beter omgaan met conflicten.
- Bespreek met je leidinggevende wat de mogelijkheden zijn.

7. Zorg goed voor jezelf

- Zorg dat je goed slaapt en gezond eet. Als je uitgerust bent voelt alles minder zwaar.
- Korte pauzes (met wandelingen of stretchoefeningen) kunnen je energie geven en daarmee je motivatie verhogen.

Deze tips zijn samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en is bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl