

Eindelijk weer terug naar kantoor, Hoe fijn is dat?

Voor veel mensen is het fijn om na meer dan een jaar lang thuis werken eindelijk weer naar kantoor te gaan. Lekker kletsen bij de koffieautomaat, even overleggen met een collega en lunchen in de kantine, heerlijk!



Maar misschien vindt jij of je collega het helemaal niet zo leuk om weer op kantoor te werken. Je bent uit je vertrouwde thuisomgeving getrokken en je moet misschien weer een plekje veroveren in het team. Je bent constant beschikbaar voor soms lastige vragen en praatjes waarop je helemaal niet zit te wachten. Misschien zie je er tegen op om weer samen te werken met die collega waarmee je vervelende ervaring hebt gehad. Hopelijk is de spanning van korte duur en vind je snel weer je draai op je werk.

Het kan echter ook zijn dat het je nu steeds meer duidelijk wordt dat je eigenlijk niet meer zoveel plezier hebt in je baan, dat je de betrokkenheid en gedrevenheid niet meer ervaart en misschien zelfs met tegenzin naar je werk gaat. Dan is het een goed idee om eens na te gaan in hoeverre je baan je nog genoeg werkplezier oplevert.

1. Werkplezier top 12

Hoogleraar arbeidspsychologie Peter Warr en journalist Guy Clapperton. Hebben onderzocht welke 12 factoren bepalend zijn voor het ervaren van plezier in je werk. Je kunt jouw eigen baan onderzoeken door iedere factor een rapportcijfer te geven.

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN	Rapportcijfer
1. De mate van invloed op je werkdag (autonomie).	
2. Gebruik kunnen maken van je kwaliteiten.	
3. De mate van uitdaging, waarbij 'gemiddeld lastig' het beste is.	
4. Veel afwisseling, maar ook weer niet zoveel dat het stress oplevert.	
5. Weten wat er van je verwacht wordt.	
6. Voldoende en prettige sociale contacten.	
7. Een passend salaris.	
8. Veilige en plezierige werkomgeving.	
9. De mate van waardering voor het werk door jezelf en anderen.	
10. Een goede leidinggevende.	
11. Voldoende toekomstperspectieven.	
12. Een organisatie waar je eerlijk wordt behandeld.	



2. Wat vind je belangrijk?

Alle bovenstaande factoren dragen bij aan je welbevinden op het werk, maar waarschijnlijk vindt je ze niet allemaal even belangrijk. Ga ze nog eens langs en bedenk welke punten meer dan gemiddeld belangrijk voor je zijn. Als je op die factoren onvoldoendes hebt uitgedeeld: waar schort het op je werk dan aan? Zo kun je bepalen wat de reden is dat je je ongelukkig op het werk voelt.

3. Wat kun je zelf doen?

Vraag jezelf nu af wat je kunt doen om meer plezier op die onderdelen te ervaren. Vindt je je werk bijvoorbeeld te weinig afwisselend? Misschien kun je taken ruilen met collega's, nieuwe projecten naar je toetrekken of een andere werkvolgorde aanhouden. Of mis je misschien sociale contacten? Plan dan bijvoorbeeld een maandelijkse filmavond met collega's of word lid van de ondernemingsraad. Zet geen zevenmijlsschreden, maar probeer verschillende kleine mogelijkheden uit.

4. Ongelukkig op het werk: ligt het aan mij?



De kenmerken van je baan hebben de meeste invloed op geluk of ongeluk op het werk, zeggen Warr en Clapperton. Maar ze hebben niet evenveel invloed op iedereen. Je breng je namelijk nog iets heel belangrijks mee wat het plezier in je werk bepaalt: Jezelf! Jouw manier van denken heeft veel invloed op de mate waarin je plezier ervaart.

Vastgeroeste denkpatronen maken dat je je minder blij voelt op je werk. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld de neiging zich continu te vergelijken met mensen die het in hun ogen beter doen: iemand die meer verdient of een spannendere baan heeft. Niet bepaald een recept voor geluk. Ben jij ongelukkig op het werk en herken je jezelf hierin? Oefen eens het tegenovergestelde: bedenk met welke onderdelen van je werk je blij kunt zijn in vergelijking met de banen van anderen. Eenzelfde manier van denken gaat over hoe je carrière ook had kunnen verlopen. Denk je vaak: ik had nu ook chirurg/hoogleraar/minister-president kunnen zijn? Daar word je niet gelukkiger van. Bedenk dat het naast beter natuurlijk ook een stuk slechter had kunnen lopen.



Is het tijd om te solliciteren?

Kom je tot de conclusie dat het echt aan je baan ligt en zie je geen mogelijkheid tot verbetering? Dan is het wellicht slim om verder te gaan kijken. Lijkt je dat met de huidige arbeidsmarkt geen verstandig plan, bedenk dan dat wat je naast je werk doet, ook bepaalt hoe gelukkig je je voelt op het werk. Wie vastzit in een nare baan heeft dus een uitstekende reden om daarnaast veel leuke bezigheden en hobby's te hebben.



5. Aan de slag met een loopbaancoach

Voel je je ongelukkig op het werk en wil je een stap extra maken? Dan help ik je als loopbaancoach om je los te komen en gaan we op zoek naar jouw kern en jouw passie. We brengen obstakels en kwaliteiten in kaart en vanuit dat inzicht neem je de regie over je werk en je leven in eigen handen.



- Dan wordt duidelijk of je met een andere mindset en nieuw ontwikkelde vaardigheden het plezier kunt hervinden in je huidige baan,
- Of je gaat op zoek naar een nieuwe baan of een heel nieuw carrièrepad dat past bij jouw passie en ambities.

6. Gratis oriëntatiegesprek

Wil je je gratis oriënteren op je volgende stap in je leven of je werk? Maak dan [hier](#) een afspraak voor een gratis oriëntatiegesprek of -wandeling.

7. Bronnen:

- Boek: [The Joy of Work?](#) Auteurs: Peter Warr Guy Clapperton
- www.psychologiemagazine.nl

