

## Vergeet werkstress, ga voor arbeidsvreugde

Met de volgende aanpak kun je op een heel praktische manier arbeidsvreugde scheppen voor jezelf.

Neem de beschrijving van de zeven bronnen van arbeidsvreugde op de volgende bladzijde door. Vervolgens vul je het onderstaande schema in voor je huidige werk:

- In welke mate ervaar je arbeidsvreugde (of juist onvreugde)?
- Wat is voor jou belangrijk in je werk?
- Waarvan wil je méér ervaren in je werk?

Nadat je jouw arbeidsvreugde in beeld hebt gebracht resten nog twee vragen:

1. Wat ga ik doen?
2. Wat ga ik met mijn leidinggevende bespreken?

Wil je meer informatie kijk dan op [www.arbeidsvreugde.nl](http://www.arbeidsvreugde.nl)

Veel arbeidsvreugde gewenst,  
Kees Kouwenhoven








Bronnen van arbeidsvreugde	In welke mate <b>ervaar</b> ik de bron in mijn werk? Per bron 1 – 5 punten: 1 = bijna niet 5 = in grote mate	Hoe groot is het <b>belang</b> van deze bron voor mij? Per bron 1 – 5 punten: 1 = weinig belang 5 = groot belang	Waarvan wil ik <b>méér</b> ? (verdeel 10 punten over de zeven bronnen)
1. Fysiek welbevinden			
2. Collegialiteit			
3. Waardering en vertrouwen			
4. Goede prestaties			
5. Groei			
6. Werken met hart en ziel			
7. Hogere zingeving			

Wat ga ik doen?

- 
- 
- 

Wat ga ik met mijn leidinggevende bespreken?

- 
- 
-

<b>De zeven bronnen van arbeidsvreugde</b>	
<b>1. Fysiek welbevinden</b> 	<p>Deze <i>levensbron</i> vormt een fundament voor arbeidsvreugde. Deze bron stroomt wanneer u een goede werkplek heeft en u zich veilig en gezond voelt. De voldoening vloeit ook voort uit de zekerheid dat u NU en ook op langere termijn in uw basisbehoeften kunt voorzien.</p> <p>Voorbeelden: <i>veiligheid (zowel fysiek als psychisch); gezondheid; comfortabele en aantrekkelijke werkomstandigheden; thuis kunnen werken; inkomenszekerheid (ook op langere termijn); variatie in het werk; lekker ' bezig zijn'.</i></p>
<b>2. Collegialiteit</b> 	<p>Deze <i>warmtebron</i> ontstaat uit de verbinding met mensen die u op het werk ontmoet. Goed teamwerk laat deze bron stromen. U kunt delen wie u bent en rekenen op anderen als het nodig is. U voelt zich thuis bij en verbonden met de mensen die u regelmatig in uw werk ontmoet. De voldoening kan uit de samenwerking met zowel collega's als leidinggevendenden, klanten en leveranciers voortvloeien.</p> <p>Voorbeelden: <i>voor elkaar inspringen, teamgeest, lief en leed delen, elkaar aanspreken maar ook vergeven, afspraken nakomen, uw hand over uw hart kunnen strijken, u geliefd weten, samenwerken, geborgenheid met ruimte om ook fouten te kunnen maken, bestrijden van pesten en ander asociaal gedrag.</i></p>
<b>3. Waardering en vertrouwen</b> 	<p>Deze <i>ruimtebron</i> ontstaat uit de waardering die u ervaart en uit vertrouwen dat u krijgt om uw eigen ideeën in uw werk kwijt te kunnen. U geeft vorm aan uw behoefte aan autonomie. Waardering krijgen voor uw werk en voor wie u bent versterkt uw zelfvertrouwen en uw gevoel van eigenwaarde.</p> <p>Voorbeelden: <i>beslissingsruimte claimen/krijgen; vrijheidsgraden scheppen om uw werk zelf vorm te geven en daar verantwoordelijkheid voor nemen, zelfstandigheid, ondernemerschap, complimenten geven en ontvangen, successen vieren en teleurstellingen verwerken.</i></p>
<b>4. Goede prestaties</b> 	<p>Deze <i>krachtbron</i> vindt zijn brandstof in de voldoening die ontstaat, wanneer u aantrekkelijke resultaten en effecten van uw werk ziet: het gevoel dat u competent bent en succes hebt. Vrijwel iedereen houdt er van goede prestaties te leveren.</p> <p>Voorbeelden: <i>productie-doelstellingen halen; uitdagend werk doen en daar succesvol in zijn: een moeilijk project succesvol afsluiten, een nieuw systeem onder de knie krijgen, nieuwe klanten werven, een nieuw product ontwikkelen, et cetera.</i></p>
<b>5. Groei</b> 	<p>Deze <i>energiebron</i> boren mensen aan wanneer ze hun kernkwaliteiten en talenten tot ontplooiing brengen. Ook beleven veel mensen vreugde aan de groei van anderen, die ze ondersteunen en coachen.</p> <p>Voorbeelden: <i>talenten ontwikkelen in de dagelijkse praktijk; opleidingen volgen; een loopbaan met toenemende verantwoordelijkheden doorlopen; uw nieuwsgierigheid volgen; anderen zien opbloeien door uw hulp en inzet.</i></p>
<b>6. Werken met hart en ziel</b> 	<p>Deze <i>inspiratiebron</i> ontspringt uit de mogelijkheid uitdrukking te geven aan wie u bent en uw authenticiteit vorm te geven. Doen wat u echt wilt en waar u goed in bent. Uw diepste verlangens realiseren en bij uw creativiteit komen.</p> <p>Voorbeelden: <i>werk doen waar u van houdt, echt kiezen voor wat u belangrijk vindt; u op uw 'plaats' voelen; er voor zorgen dat u geconcentreerd en met focus kunt werken zodat u in 'flow' kunt komen.</i></p>
<b>7. Hogere zingeving</b> 	<p>Deze <i>lichtbron</i> ontstaat wanneer uw werk er toe doet voor anderen. Dat kunnen klanten, leerlingen of patiënten zijn, maar ook enkele mensen in uw omgeving of 'iets dat groter is dan uzelf': een veilige stad, uw werkomgeving, de gemeenschap. Daarmee geeft uw werk een diepere betekenis aan wie u bent, wat u kunt en wat u doet. Iets om trots op te zijn en u mee te identificeren.</p> <p>Voorbeelden: <i>klanten die betere resultaten boeken door uw werk, zorgen voor anderen door te verplegen, schoon te maken, producten te ontwerpen die de levensvreugde verhogen; vrijwilligerswerk; bestuursfuncties in stichtingen en verenigingen; door uw werk bijdragen aan bijv. de gezondheid van mensen, een beter milieu, mensenrechten, openbare orde.</i></p>