

Een oplossing voor je werk-stress?

Het feit dat we zo lang volhouden onze werk-stress zelf op te lossen heeft alles te maken met de boodschappen die we in ons leven meegekregen hebben: Houd vol, geef niet op, wees sterk en laat je niet kennen; staan ongeveer gelijk aan: Vraag geen hulp.

Nog steeds denken we dat we onze stress op de werkplek of het verlies van werkplezier zelf dienen op te lossen door bijvoorbeeld harder te werken of om dan maar te gaan sporten of gezonder te gaan eten om de negatieve gevoelens de baas te worden.

Wat is dan de juiste oplossing?

Natuurlijk is het belangrijk om gezond te eten en regelmatig te bewegen. Onderzoek heeft echter aangetoond dat het basisprincipe van plezier in werk vooral bij zinvolheid ligt. De uitdaging ligt dan vooral op het snijvlak waar onze competenties en passie elkaar vinden.

Wat zou het heerlijk zijn...

Om te ontdekken waar onze passie ligt en waar we energie van krijgen in plaats van tijdrovende vergaderingen “uit te zitten”. Dit houdt rechtstreeks verband met de volgende onderwerpen:

- Op welke manier ervaar ik genoeg en plezier op mijn werkplek?
- Draag ik bij aan de doelstellingen van het bedrijf en weet ik me daardoor ook gewaardeerd?
- Zo niet; (en nu komt het!) wat wordt dan mijn pro-actieve bijdrage: “wat ga ik daar aan doen”!

Hoe dan wel?

Samenwerken, vanuit commitment aan jezelf en kunnen aangeven wat hierin belangrijk is voor jou, zijn belangrijke ingrediënten om meer zinvolheid op je werkplek te creëren. Dit heeft dan weer alles te maken met:

- 1) de ruimte die je bij je zelf daarvoor hebt of weet te maken
- 2) je autonoom durven en kunnen opstellen (dat vraagt iets!)
- 3) de omgeving – in hoeverre je collega's of leidinggevenden daar ruimte voor geven en de mate waarin jij in staat bent je te verbinden.

Naar de volgende stap

Graag geef je de volgende vragen mee:

- Ik weet waar ik voor sta in mijn werk, nl.....
- Op mijn werk haal het meest tevredenheid uit.....
- Mijn leidinggevende ondersteunt me vooral bij.....
- Ik geniet van mijn zelfstandigheid omdat....
- Vooral het samenwerken met collega's geeft me energie als.....

Vanuit Spectus Coaching leveren we maatwerk om jouw werkplekplezier in kaart te brengen PLUS krijg je handvatten om je werkplezier te verhogen. Zelfs als jij momenteel denkt: ik heb er al alles aan gedaan. Maak ruimte voor jezelf.

Inzicht helpt!