

Luc Mutsaers

WERKPLEZIER

Adviezen, tips en ideeën



INHOUD

Inleiding 13

- Wat is werkplezier? 13
- Aanpak! 15
- Opbouw 17

9

Deel 1 Werken met jezelf 19

1. Glimlach 19
2. Stop met je zorgen te maken, leef in het hier en nu 20
3. Stel niet uit: begin niet morgen maar NU! 24
4. Geef elke dag een cadeautje weg 27
5. Geef elke dag een cadeautje aan jezelf 29
6. Kies je houding 31
7. Sluit je af voor negatieve signalen en open je voor de positieve 32
8. Gebruik positieve woorden en een positieve toon 35
9. Zie af van dingen die 'eigenlijk zouden moeten' 36
10. Zorg voor een gezond innerlijk 37
11. Ga bewegen 41
12. Je thuisfront op orde 42
13. Lucht je hart, maar doe dat handig 44
14. Blijf altijd jezelf 50
15. Leer weer spelen 54
16. Als je niet lekker in je vel zit 55
17. Het vrolijke gezicht 57
18. Vind rust, zoek balans, mediteer 59
19. Relativeer 60
20. Volg je gevoel 62

21. Leef je passie 66
22. Bepaal je prioriteiten 70
23. Het komt zoals het komt, niets is toeval 81

Deel 2 Werken aan je werkplek 83

24. Ruim je werkplek op 83
25. Omring je met beelden en spullen waar je je prettig bij voelt 86
26. Richt je bureau anders in 90
27. Investeer in je kamergenoot 90
28. Inrichting van de gang 91

10

Deel 3 Werken aan je werk 92

29. Toon je echte ambitie, laat zien waar je hart ligt 92
30. Doe je best 93
31. Timemanagement, weg met tijdvreter 95
32. Vereenvoudig je werk 99
33. Begin aan een speciaal project 101
34. Vier je successen 103
35. Gebruik een coach 104
36. Wees niet bang voor veranderingen 106
37. Als het niet lekker loopt: keuzes maken 108
38. Leven in plaats van geleefd worden 110
39. Kijk anders naar je werk 111
40. Label je werk anders 114
41. Plaats je werk in het bredere plaatje 115
42. Als je niet op je plek zit 116

Deel 4 Werken met anderen 122

43. Geef iedere dag een compliment of uiting van waardering 122
44. Wees aardig voor anderen, leen een luisterend oor 127
45. Geef aandacht 130
46. Wees attent 135
47. Leer je collega's kennen 136

48. Wees je bewust van de wetmatigheden in een organisatie 137
49. Ruil eens van baan voor een dag 140
50. Zoek een gezamenlijk belang of doel 140
51. Hulp geven en hulp vragen 141
52. Wees geduldig 142
53. Durf je kwetsbaar op te stellen 143
54. Gun elkaar iets 144
55. Beloof minder en lever meer 145
56. Kom afspraken altijd na 147
57. Zorg voor wat humor 147
58. Doe wat je zegt 148
59. Wees enthousiast 151
60. Klaag niet maar vraag 152
61. Laat niet over je heen lopen 153
62. Omgaan met conflicten 157
63. Scheid de inhoud van de persoon 158
64. Leer te vergeven, boosheid lucht maar even op 159
65. Probeer anderen niet te veranderen 160
66. Praktische opleukers 162

11

Hoe nu verder? 164

Bijlagen 166

- Dingen die ik 'eigenlijk' zou moeten 166
- Daglijst voeding 167
- Ben ik toe aan een nieuwe baan? 168
- Actieplan meer werkplezier 171

Meer informatie 173

- Websites 173
- Boeken 174

INLEIDING

Wat is werkplezier?

Werkplezier is voor iedereen weer anders. We zijn tenslotte ook allemaal anders. Waaraan jij plezier beleeft, hangt nauw samen met je karakter, je opvoeding, je cultuur, je werkplek, je gevoel voor humor, het seizoen, je religie en ga zo maar door. Maar waar iedereen gelijk in is, is dat je het kunt zien wanneer iemand lekker in zijn vel zit en plezier heeft. Zo iemand is levendig, zijn ogen stralen, hij is op die momenten bijzonder communicatief, praat veel en maakt gemakkelijk contact. Je merkt het aan zijn positieve woordkeuze, optimisme en de vrolijkheid die hij uitstraalt. Vrijwel iedereen voelt zich prettig in de omgeving van personen die lekker in hun vel zitten en plezier beleven.

13

Werkplezier is trots zijn op de dingen die je in je werk doet. Dat je niet bang hoeft te zijn dat er aan je stoelpoten wordt gezaagd of dat er achter je rug om over je wordt geroddeld. Dat je je ellebogen alleen nodig hebt om op het bureau te leunen. Werkplezier is waardering krijgen voor je inzet en productie, en soms gewoon ook voor wie je bent!

Ik omschrijf werkplezier als:

De situatie dat je je verheugt om een dag op het werk door te gaan brengen, dat je met een glimlach naar je werk toe gaat, dat je fijne collega's hebt die je helpen wanneer dat nodig is en die oprechte interesse tonen in jou, met een baas die je in je waarde laat en je zinvol werk geeft, met de ondersteuning en uitdaging die je nodig hebt.

Een ander element dat daarbij thuishoort, is:

De situatie waarin je het gevoel hebt dat je je werk inhoudelijk aankunt, dat je er vertrouwen in hebt dat je geschikt bent voor de werkzaamheden die je moet doen en dat je daar voldoening aan beleeft.

In dit boek richt ik mij in hoofdzaak op het eerste deel van de omschrijving van werkplezier. Ik wil je helpen de situatie te veranderen waarin je wel plezier beleeft aan de inhoud van je werk, maar waar je werkomgeving ervoor zorgt dat je toch minder plezier in je werk hebt. Ook zal ik aandacht besteden aan hoe je je blik op je huidige werkzaamheden positiever in kunt kleuren, zonder dat er inhoudelijk iets wijzigt in die werkzaamheden. Ten slotte zal ik ook nog even ingaan op wat je moet doen als je echt niet op je plek zit.

Het is goed om voor jezelf eerst na te gaan wat werkplezier voor jou betekent. Beantwoord de volgende twee vragen:

1. Wanneer denk je dat jij het ultieme plezier in je werk bereikt?
2. Welke elementen daarvan ontbreken op dit moment op jouw werkplek?

Neem even de tijd om daarover na te denken en schrijf je bevindingen in het volgende kader op. Bij de tips en oefeningen later in dit boek, kun je hierop terugrijpen.

Werkplezier is voor mij: ...

Wat ik nu op mijn werkplek mis, is: ...

Aanpak!

Ik werk in dit boek (zoals de titel al zegt) veel met adviezen, tips en ideeën. Niet iedereen werkt op die manier, sommigen vinden het belangrijk dat je eerst van binnen plezier moet ervaren, om dat vervolgens uit te kunnen stralen. Dat is een fantastische methode, maar voor veel mensen, waaronder ik zelf, minder geschikt. In dit boek vind je dus geen theoretische verhandelingen, historische overzichten of uitgebreide filosofische en psychologische toelichtingen. Ik werk liever de andere kant uit. Door een aantal trucjes in de praktijk te brengen, uiteraard met de juiste intenties, zal het plezier naar je toe komen. Wie daar behoefte aan heeft, kan later altijd nog eens nazoeken waarom een bepaalde tip of truc zo effectief is. In dit boek werk ik dus voornamelijk ‘van buiten naar binnen’.

Bij de verschillende tips en ook in de bijlagen tref je ruimte aan waar je je aantekeningen kwijt kunt. Doe dat. Schrijf veel in dit boek, highlight teksten en breng ezelsoren aan. Dit boek is een gebruiksvoorwerp en niet iets om ongeschonden in de boekenkast te zetten. Voordeel van deze aanpak is ook dat je aantekeningen bij het boek bewaard blijven, zodat je daar in de toekomst nog eens op kunt teruggrijpen.

Na deze inleidende woorden ga je direct van start, zodat je vandaag nog je eerste moment van werkplezier beleeft.

Let op: het kan zijn dat je bij het lezen van een hoofdstuk uit dit boek denkt dat je daarmee de oefeningen al gedaan hebt. Maar schijn bedriegt. Lezen en echt *doen* zijn heel verschillende dingen. Daarom: breng de oefeningen en tips uit dit boek in praktijk. Het is natuurlijk onmogelijk om alle tips en adviezen uit dit boek tegelijk uit te voeren. Kies er daarom wekelijks één of twee en leg daar gedurende die week de nadruk op. Zo leg je een solide fundament waarop je het plezier in je werk en je leven verder kunt uitbouwen.

Een principe dat vaak terugkomt in dit boek is: *je krijgt wat je geeft en je oogst wat je zaait*. Je kunt niet van anderen verwachten dat ze met plezier met jou omgaan, wanneer jij dat niet eerst zelf doet. Verder zul je ook in meer psychologische zin je geest rijp (en leeg) moeten maken om ruimte te maken voor meer werkplezier. We gaan er dus aan werken om allerlei vervelende, negatieve, cynische en improductieve gedachten kwijt te raken om ruimte te maken voor vrolijke, positieve, opbouwende en productieve gedachten. Want *positiviteit trekt positiviteit aan* zoals *negativiteit ook weer negativiteit aantrekt*. Van beide is een oneindige hoeveelheid beschikbaar. Je hebt dus zelf in de hand wat jouw richting op komt.

Een tweede principe waar ik vanuit ga, is dat *toeval niet bestaat*, alles komt zoals dat goed voor jou is. Zo is dat altijd al gegaan en zo zal het blijven gaan. Het feit dat jij dit boekje in handen hebt gekregen, al heb je het zelf gekocht of cadeau gekregen, is geen toeval. Of jij het boekje leest of eerst jaren in de kast laat staan, is evenmin toeval. Of jij de keuze maakt om je leven een positieve wending te geven, is geen toeval. Dat alles heeft zo moeten zijn. Maak jij de keuze voor werkplezier, dan moet je niet verbaasd zijn als werkplezier jou zal opzoeken. Toeval bestaat niet. In die zin is het belangrijk te beseffen dat werkplezier dus een keuze is. En de keuze is aan jou! Wil jij vandaag beginnen aan meer werkplezier? Begin dan hier en vooral NU!

Opbouw

De adviezen, tips en trucs uit dit boek zijn met weinig uitleg direct toepasbaar en hebben in de praktijk bewezen instant succes te geven. Het enige wat van jou wordt verwacht is dat je ze daadwerkelijk uitvoert. Ik volg in dit boek heel bewust een opbouw langs vier niveau's.

We beginnen met het werken aan *jezelf*. We kijken even niet naar je omgeving maar focussen ons op hoe jij in je vel zit, wat jou raakt, wat jou opwindt en rust brengt, wat je eet en al het andere wat van invloed is op jouw emoties. We gaan werken aan een interne stabiele basis. Deze basis is onafhankelijk van alles en iedereen om je heen. Je moet het dan ook helemaal zelf doen. Je bent zelf verantwoordelijk voor de energie die je erin steekt, de voortgang die je maakt en de resultaten die je boekt.

Zodra de basis is gelegd, gaan we langzaam naar buiten werken en kijken we naar de inrichting van je *werkplek*. Wat valt er over je werkplek te zeggen in relatie tot je werkplezier? Ook hier ben je zelf verantwoordelijk voor de keuzes die je maakt en de veranderingen die je aanbrengt.

Zodra je werkplek onder handen is genomen, kijken we verder naar *je werk*. Waarom doe je het werk dat je doet? Wat trekt je daarin aan en wat zou je liever anders zien? We hebben het nog niet over je collega's en je baas, maar over de inhoud van je werk, de organisatie en de cultuur. Zijn er aanpassingen in je werk mogelijk, waardoor je werkplezier wordt vergroot? Zit je überhaupt wel op de goede plek? Is het gras inderdaad groener aan de overkant of lijkt dat alleen maar zo?

Tot slot gaan we kijken naar alle *anderen* met wie je dagelijks samenwerkt. Heb je vervelende collega's? Denk je dat jij hen kunt veranderen of moet je met hen leren leven? Wat heb jij op dit gebied in de hand? Dit onderdeel is het moeilijkste van allemaal. Daarom vind ik het ook zo belangrijk dat je dat als laatste van de vier oppakt. Je zult stevig in je

schoenen moeten staan, een solide basis moeten hebben met een flinke dosis werkplezier, voordat je probeert je omgang met anderen te veranderen. Als ze nog niet gereageerd hebben op de veranderingen die je aan jezelf, je werkplek en je werk hebt aangebracht (wat normaal gesproken wel het geval zou moeten zijn), heb je een harde dobber aan deze personen. Meestal zullen je activiteiten in een eerder stadium al het een en ander hebben losgemaakt bij die 'vervelende' personen, waardoor het voor de hand ligt dat werken met en aan die personen in een later stadium een stuk eenvoudiger is. Zij hebben al kunnen ervaren wat werkplezier met jou en je omgeving doet. En dat is aanstekelijk, ook voor hen. Kortom, wacht met dit onderdeel tot het laatst.

Ik wens je veel succes bij het uitvoeren van de oefeningen en veel werkplezier in de toekomst.