


## Geef je eigen Employee Experience vorm

*Veel organisaties werken aan een goede 'Employee Experience'. Omdat jij uniek bent kun je daar het beste ook zelf voor zorgen. Ontdek en ontwikkel jouw bronnen van arbeidsvreugde.*

Aan veel mensen heb ik gevraagd waar ze van genieten op hun werk. In de antwoorden van ongeveer duizend mensen zag ik patronen: de zeven bronnen van arbeidsvreugde (zie kader). Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen met deze bronnen veel preciezer kunnen uitleggen hoe ze hun werk beleven. Je kunt jouw persoonlijke 'Employee Experience' als volgt met de bronnen in kaart brengen. Geef elke bron een cijfer voor de mate waarin je die **ervaart** in je werk. Heb je leuke collega's en loopt de samenwerking als een trein dan kun je een acht of misschien zelfs een tien geven aan **Collegialiteit**. Kom je niet aan je échte werk toe en moet je veel administratieve rompslomp wegwerken dan kun je *Werken met hart en ziel* een drie of een vier geven. Als je alle bronnen een cijfer hebt gegeven dan loop je ze opnieuw langs. Je bedenkt: van welke bron zou ik **méér** willen ervaren in mijn werk.

Focus op de bronnen die de hoogste score krijgen bij de vraag waar je **méér** van wilt. Bedenk wat je zelf kunt doen? Om te zorgen dat je ook daadwerkelijk gaat genieten van je werk en je acties krijg je hier een paar tips.

- Zet kleine stapjes. Kies één of twee acties en maak de stappen 'too small to fail'.
- Registreer je verbeteringen. Je kunt alleen van je vorderingen genieten als je je er bewust van bent.
- Doe het samen. Je kunt elkaar scherp houden en op ideeën brengen. Bovendien: gedeelde vreugde is dubbele vreugde.
- Maak er een gewoonte van. Check je bronnen bijvoorbeeld elke laatste vrijdag van de maand. Je kunt ook een vast agendapunt in je teamoverleg opnemen: hebben wij nog een succes te vieren?

De zeven bronnen van arbeidsvreugde	
<b>1. Fysiek welbevinden</b> 	Deze <i>levensbron</i> vormt een fundament voor arbeidsvreugde. Deze bron stroomt wanneer je een goede werkplek hebt en je je veilig en gezond voelt. Voorbeelden: hanteerbare werkdruk, werk-privé balans, zekerheid van inkomen, goede systemen en computers.
<b>2. Collegialiteit</b> 	Deze <i>warmtebron</i> ontstaat uit de verbinding met mensen (collega's, klanten, leveranciers) die je op het werk ontmoet. Goed teamwerk laat deze bron stromen. Voorbeelden: teamgeest, elkaar aanspreken, samenwerken, bestrijden van pesten en ander asociaal gedrag, conflicten aanpakken, plezier maken, lief en leed delen.
<b>3. Waardering en vertrouwen</b> 	Deze <i>ruimtebron</i> ontstaat uit de waardering die je ervaart en uit het vertrouwen dat je krijgt je werk op jouw manier te doen. Je geeft vorm aan uw behoefte aan autonomie. Waardering krijgen voor je werk en voor wie je bent. Voorbeelden: beslissingsruimte; vrijheid, zelfstandigheid, complimenten geven en ontvangen, successen vieren en teleurstellingen verwerken, als 'mens' gezien worden.
<b>4. Goede prestaties</b> 	Deze <i>krachtbron</i> vindt zijn brandstof in aantrekkelijke resultaten die van je werk ziet: het gevoel dat je competent bent en succes hebt. Voorbeelden: doelstellingen halen, competenties gebruiken, feedback krijgen en geven, voldoen aan hoge eisen, afspraken nakomen.
<b>5. Groei</b> 	Deze <i>energiebron</i> boren mensen aan wanneer ze hun kernkwaliteiten tot ontplooiing brengen of anderen helpen te groeien. Voorbeelden: competenties ontwikkelen, opleidingen volgen, carrière maken uitdagingen aangaan, je nieuwsgierigheid volgen.
<b>6. Werken met hart en ziel</b> 	Deze <i>inspiratiebron</i> ontspringt uit de mogelijkheid uitdrukking te geven aan wie je bent. Je authenticiteit vormgeven. Doen wat je echt wilt en waar je goed in bent. Je verlangens realiseren en bij je creativiteit komen. Voorbeelden: werk doen waar je van houdt, je op je plaats voelen, tijd hebben voor je échte werk, geconcentreerd en met focus werken zodat je 'flow' ervaart.
<b>7. Van betekenis zijn</b> 	Deze <i>lichtbron</i> ontstaat wanneer je werk er toe doet voor anderen. Focus op jouw bijdrage voor klanten (afnemers, burgers, leerlingen of patiënten). Het kan gaan om enkele mensen in uw omgeving maar ook om een bijdrage aan de maatschappij ('iets dat groter is dan jezelf'). Voorbeelden: zorgen voor anderen door te verplegen, schoon te maken, producten te ontwerpen, vrijwilligerswerk, bijdragen aan het succes van klanten.

Hieronder een paar suggesties wat je zou kunnen doen bij de bron van jouw keuze. Bespreek het met collega's en wellicht je leidinggevende. Samen kom je verder.

### **1. Fysiek welbevinden: wees attent op signalen van vermoeidheid.**

Houd je fitheid op peil met gewoontes zoals werken op stahoogte, bij collega's langslopen in plaats van mailen of appen, wandelvergaderingen organiseren. Zorg voor controle over het aantal en de intensiteit van de impulsen die je krijgt. Wees attent op signalen van vermoeidheid of aanstaande burn-out. Neem ze serieus. Bespreek met collega's hoe ze jouw fitheid ervaren. Bezoek de arbo-arts als je twijfelt.

### **2. Collegialiteit: vergroot je actieradius.**

Het is heel verfrissend om nieuwe mensen te leren kennen. Ga eens op een andere plek zitten en maak een praatje. Misschien zie je collega's van een andere afdeling lunchwandelingen maken. Vraag of je een keer mag meelopen. Zo ontdek je vast nieuwe collega's met wie het klikt. Misschien kun je met hen samenwerken en nieuwe inspiratie opdoen.

### **3. Waardering en vertrouwen: complimenten geven en ontvangen is fijn.**

Ga het niet forceren. Neem de tijd voor een écht en welgemeend compliment. Als je zelf een compliment krijgt neem hem dan in ontvangst! Ontwijkende reacties zoals 'Het stelde niet veel voor', ontnemen mensen de lust om je nog eens een compliment te geven. Antwoord gewoon 'fijn dat je dat zegt, bedankt'. Zo krijg je vaker complimenten.

### **4. Goede prestaties: stop met uitstellen.**

Neem een klus die je voor je uit schuift. Kun je besluiten om het niet te doen? Kun je onderdelen overdragen aan iemand die er wél aan toe komt? Moet je het toch zelf doen, verdeel het in haalbare stappen en begin. Beloon jezelf als het klaar is.

### **5. Groei: zorg voor nieuwe taken.**

Binnen je huidige functie kun je vast wel regelen dat je nieuwe taken krijgt. Misschien hoort daar wel een opleiding bij. Je kunt aanbieden om iemands werk over te nemen als die op vakantie is. Je aansluiten bij projecten of zelf projectjes starten biedt ook mogelijkheden om iets nieuws te doen. Zo houd je sleur en verveling buiten de deur.

### **6. Werken met hart en ziel: laat je niet afleiden.**

Versnippering van je werk en onderbrekingen halen de 'flow' uit je werk. Ga vaker apart zitten. Maak afspraken met collega's wanneer je elkaar wél mag storen en wanneer niet. Zorg dat je niet meer dan één scherm tegelijk actief hebt: óf je telefoon óf je PC óf je tablet. Zo kun je 'ontschermen' voor minder verstoringen.

### **7. Van betekenis zijn: voor wie is jouw werk belangrijk?**

Je kunt je afvragen: wie zou er iets missen als mijn functie niet zou bestaan, of mijn afdeling of mijn organisatie. Laat dan weg dat iemand anders het werk ook zou kunnen doen. Gaan anderen iets missen als jouw *soort functie* of jouw *type organisatie* niet zou bestaan. Zo kun je ontdekken hoe jij 'van betekenis' bent voor anderen.

Veel plezier gewenst bij het avontuur dat de bronnen van arbeidsvreugde je aanbieden.



Kees Kouwenhoven is consultant en coach.  
[www.arbeidsvreugde.nl](http://www.arbeidsvreugde.nl)  
[kees@ckouwenhoven.nl](mailto:kees@ckouwenhoven.nl)

Boeken van zijn hand zijn:  
*De zeven bronnen van arbeidsvreugde* en  
*Doelgericht zwerven*.