



Werken kan maar beter leuk zijn, zegt wellbeing-expert Ann De Bisschop. Foto Caroline Dupont Photography

Algemeen

8 november 2023 | Pagina 15

⌚ 3 min.

"Je moet niet van job veranderen om gelukkig te zijn"

WELLBEING-EXPERT PLEIT ERVOOR JE WERKVERGEGENDE NIET ELDERS TE ZOEKEN

Door corona werken we meer hybride, maar daarom zit het evenwicht tussen werk en privé niet per se goed. Je kan dan elders je geluk zoeken, óf je welzijn opkrikken binnen je job. "Ik pleit heel hard voor 'de kneedbare job'", zegt expert Ann De Bisschop.

GEERTRUI MAYEUR

en goede job is geen onbereikbaar ideaal en je zit zelf in de driver's seat van je werkgeluk", zegt Ann De Bisschop. "We zijn gemiddeld 90.000 uur van ons leven op ons werk, het kan dan maar beter leuk zijn. Gelukkig doen steeds meer bedrijven aan jobcrafting: ze werven mensen niet aan voor een job, maar voor een carrière." De Bisschop werkte samen met professor arbeidseconomie Stijn

Baert voor het VTM-programma 'Blind gesprongen', waarin deelnemers een nieuw werkavontuur starten. Nu schreven de twee het boek 'Je werk of je leven?! Tips & tricks om geluk te vinden in je job'.

Hoe vind je dat geluk in je job?

Ann De Bisschop: "Internationaal erkend is er het ABC van werkgeluk, waarbij de A staat voor autonomie, vertrouwen en controle loslaten. Je wil een zekere vorm van autonomie om een afgesproken resultaat te behalen. De B staat voor betrokkenheid. Dat is vandaag, bij het hybride werken, een grote uitdaging. Een apero op de laatste vrijdag van de maand volstaat niet. Ik ben geen voorstander van 100% thuiswerk, want het sociaal contact met onze collega's maakt ons gelukkig. En de C, ten slotte, staat voor competenties: dat jouw talent en passie optimaal benut worden. Durf daarover te spreken in je feedbackgesprekken. Of doe een beroep op een loopbaancoach om je aanpak aan te passen."

Hoe weet je dat je tegen je grenzen aanloopt? Twijfel is een serieus signaal, schrijf je.

"Klopt, en dat is ook zo als je inzet en motivatie achteruitgaan. Als je merkt dat je niet langer naar afterworkparty's of bedrijfsfeestjes gaat, is dat vaak een eerste signaal. Als je heel fel een 9-to-5-mentaliteit krijgt terwijl je dat vroeger niet had, is dat een teken. Hetzelfde met gelatenheid: mensen die vroeger perfectionistisch waren en nu genoeg nemen met half werk."

Welke tips heb je voor hybride- en thuiswerk?

"Als je naar kantoor gaat, is het niet om in een hoekje Excel-formulieren in te vullen of mails te sturen. Brainstorm, connecteer, drink een koffie met je collega's of lunch samen. Probeer digitale meetings te beperken. Misschien kan die vergadering morgen wel face to face of telefonisch van thuis, waardoor je ze al wandelend kan doen."

Het is ook belangrijk om te weten wat je werkwaarden zijn.

"Je wil werken voor een organisatie waarvan de waarden overeenkomen met die van jou. Dat is belangrijk om gemotiveerd te blijven. Ook de manier van leidinggeven is voor heel wat mensen bepalend. Empathische leiders, daar willen mensen lang voor werken. Als je overweegt om van job te veranderen, praat dan met mensen die er werken om de cultuur van het bedrijf te leren kennen. Ik geloof in de oneliner 'People join companies but leave their boss': als je weggaat is het heel vaak wegens de relatie met je baas. Zorg dat het zover niet komt, en ga in dialoog."

'Je werk of je leven?! Tips & tricks om geluk te vinden in je job' van Stijn Baert en Ann De Bisschop is uitgegeven bij Pelckmans en wordt op 9 november gelanceerd. Prijs: 27 euro. Meer info op thecircleofwellbeing.be.