

A smiling woman with long dark hair, wearing a teal shirt, is holding a large red heart. The heart contains the text 'JOBCRAFTEN' and 'Zelf je werk leuker maken'.

JOBCRAFTEN

Zelf je werk leuker maken

Baal je van die ene vervelende taak? Word je doodmoe van de drukke kantoortuin? Kun je die ene collega niet uitstaan? Sommige mensen willen dan meteen op zoek naar een nieuwe baan. Vaak is dat niet nodig. Door zelf dingen te veranderen aan je werk, krijg je er weer snel plezier in. Twee coaches vertellen hoe je kunt jobcraften.

“**J**obcraften is een methode waarmee je op een toegankelijke manier recht kan doen aan jezelf en je omgeving”, zegt stress- en burn-outcoach Maria Dekker en auteur van het boek *Aan de slag met job craften – Meer plezier en energie in je werk*. “Hoe kan ik recht doen aan wie ik ben, waar ik goed in ben en waar ik plezier aan beleef? Als je doet waarin je uitblinkt, heb je meer energie en haal je meer voldoening uit je werk. Daar hebben je collega’s en de organisatie waarvoor je werkt ook profijt van. Want het doel van jobcraften is dat je duurzaam inzetbaar blijft. Of je nu iedere vijf jaar van baan wisselt, of twintig jaar bij dezelfde werkgever blijft, het is goed om te kijken hoe je een gezonde medewerker kan blijven. En wie blijer thuiskomt van zijn werk, is automatisch ook een leukere partner. Het heeft dus op meerdere vlakken in je leven een positief effect.”

Ook loopbaancoach Miriam van Keulen, die voor Management Support trainingen en workshops verzorgt, is een groot voorstander van jobcraften. “Jobcraften is verbeteren aan je baan. Je kijkt op welke aspecten van je werk je zelf invloed hebt en die je dus zelf kunt veranderen, om er vervolgens voor te zorgen dat je baan beter past bij je kwaliteiten en drijfveren.”

ENERGIEVRETERS EN ENERGIEGEVERS

Zodra je in je werk tegen zaken aanloopt waar je niet of niet meer gelukkig van wordt en waar je energie op verliest, is het een goed idee om te gaan jobcraften. “Misschien vind je te weinig uitdaging in je werk of heb je juist te veel op je bordje liggen”, zegt Miriam. “Het kan

**Veel dingen kun
je zelf regelen**



Loopbaancoach Miriam van Keulen geeft bij Management Support de training Jobcrafting.

VIER JOBCRAFTKNOPPEN

1) Taken: aanpassingen in je takenpakket of aanpak. Wil je zaken analyseren, maar word je steeds gebeld om brandjes te blussen? Kijk of je een lijst met *frequently asked questions* kunt maken en publiceert die op internet of intranet. Dan kun je daarnaar verwijzen en krijg je na verloop van tijd minder vragen.

2) Relaties: interactie met collega's, klanten en relaties. Wil je graag verder kijken dan je eigen afdeling? Kijk of er organisatiebrede project-groepjes zijn, waarbij je kunt aansluiten of bedenk zelf een onderwerp waarvoor je een projectgroep kunt oprichten.

3) Context: tijd en plaats. Dit gaat over werkomgeving en werktijden. Word je steeds afgeleid bij het uitwerken van de notulen in een drukke kantoortuin? Kijk dan of je een ruimte kunt vinden/reserveren waar je wel rustig kunt werken. Of bespreek of een dag thuis werken een optie is. Wil je 's ochtends later beginnen om je kinderen naar school te kunnen brengen of files te vermijden? Misschien kun je 's avonds een uurtje thuis doorwerken.

4) Mentaal: betekenis en beleving. Stel, je moet allemaal readers en mapjes in elkaar draaien voor trainingen die je bedrijf geeft. Dat is voor jou misschien saai kopieerwerk, maar als je hoort dat je collega, de trainer, er erg mee geholpen is en zij je vertelt dat de cursisten erg blij zijn met de mooie mapjes, dan kan dat werk meer voldoening geven.



Stress- en burn-outcoach Maria Dekker schreef het boek *Aan de slag met job craften*.

PRAKTISCHE TIPS VOOR JOBCRAFTEN

In het boek *Aan de slag met job craften - Meer plezier en energie in je werk* (Kessels & Smit Publishers, 2014, 128 pagina's) van Mara Spruyt en Maria Dekker vind je een stappenplan en heel veel oefeningen die je kunt gebruiken bij het jobcraften.

www.kessels-smit.com/books



ook zijn dat je te weinig steun ervaart." Veel mensen hebben dan de neiging om op zoek te gaan naar een andere baan. Dat kan een lange(re) weg zijn. Bovendien is het gras lang niet altijd groener bij de buurman. "De kans is heel groot dat je in een nieuwe baan ook weer tegen dingen aanloopt die minder bij je passen of die energielekkjes veroorzaken", zegt Maria. "Vaak is een nieuwe baan zoeken niet nodig, omdat er in je huidige functie meestal wel knoppen zijn te vinden waaraan je kunt draaien waardoor je werk leuker wordt", geeft Miriam aan. "Vind je het leuk om kennis over te brengen, neem dan zelf het initiatief om een keer een workshop te organiseren over een onderwerp dat relevant is voor collega's of klanten en waar jij veel van weet."

De eerste stap in jobcraften is het in kaart brengen van je energiegevers en energievreters. Miriam: "De een wordt blij van veel persoonlijk contact en samenwerken, de ander van analyseren of automatiseren. Wat energie kan vreten, is een collega met wie je het niet kunt vinden of het feit dat je steeds afgeleid wordt als je de notulen uitwerkt." Weet je eenmaal wat energie vreet en wat je energie geeft, dan kun je bekijken hoe je meer kan doen van wat je leuk vindt en minder van wat je niet leuk vindt. "Misschien kan je wel met een collega ruilen van taak, maar je kunt ook aan een collega vragen hoe zij een taak aanpakt waar jij moeite mee hebt. Misschien zit jij te zwoegen op rapportages, en heeft je collega er een format voor. Dan kan het dus op een handigere manier en ben je er voortaan veel minder tijd mee kwijt."

ZELF AAN HET ROER

De kracht van jobcrafting is dat je het zelfstandig kunt doen en je geen (zwaar) beroep hoeft te doen op andere mensen, vindt Maria. "Het gesprek aangaan is het maximale wat je van collega's moet willen vragen. Zodra er een plan van je leidinggevende nodig is of je grote vragen bij collega's neer moet leggen, wordt het te omslachtig en ben je werk aan het creëren." Veel dingen kun je gelukkig regelen zonder dat je afspraken hoeft te maken. Miriam: "Erger je je aan een bepaalde collega, neem dan letterlijk wat afstand, en ga tijdens een vergadering of de lunch niet bij hem of haar in de buurt zitten. Of kijk of je taken of projecten naar je toe kunt trekken, waar je met collega's moet samenwerken met wie je het wel goed kunt vinden." Soms is het natuurlijk wel nodig om te overleggen met je leidinggevende of collega's. Bijvoorbeeld als je taken wilt uitwisselen of zaken naar je toe wilt trekken. Maar ook daarin kun je zelf sturen. "Zeg bijvoorbeeld: laatst liet je me dit of dat doen, dat vind ik nou echt een leuke taak. Dat zou ik graag meer doen. Door uit te spreken wat je het liefst doet, heb je meer kans dat je dat soort klussen op je bord krijgt."

VOORBEELD VAN HOE JE JE WERK KUNT OPLEUKEN

Stel je bent steward(ess). Dan moet je iedere vlucht weer uitlegen wat de noodprocedures zijn. Saai? Door er je eigen draai aan te geven, blijft het leuk, zo bewees een steward van Southwest Airlines die de instructies in de vorm van een interactieve rap goot. Een collega van hem maakte er een komische sketch van. Via deze links vind je de filmpjes:

bit.ly/videosteward1 | bit.ly/videosteward2

DE KNOP OMZETTEN

Jobcraften kan op vier niveaus (zie kader pag. 11); er zijn verschillende knoppen om aan te draaien. Je kunt taakgericht jobcraften, relationeel jobcraften (interactie met andere mensen), contextueel jobcraften (werkomgeving en werktijden) of mentaal jobcraften (belevingsgericht).

“Heb jij steun of bevestiging nodig van collega’s of je leidinggevende, dan kan je gaan zitten wachten op een complimentje, maar je kunt ook zelf om feedback vragen om te horen wat je goed en minder goed doet”, noemt Miriam als voorbeeld van mentaal jobcraften.

Het zal je verbazen om te merken hoe je een taak die je eerst niet leuk vond, toch enorm weet te waarderen, alleen maar door er op een andere manier naar te kijken. Door een knop in je eigen hoofd om te zetten. “Als je jobcraft op mentaal niveau, dan sleutel je aan hoe je dingen beleeft en ervaart”, legt Miriam uit. Maria haalt een voorbeeld aan van schoonmakers in een ziekenhuis:

“De ene groep schoonmakers zegt: ‘Het is dat ik er mijn geld mee verdien, maar eigenlijk voel ik me een sloof. Ik moet de hele tijd allerlei viezigheid opruimen. Als iemand een ongelukje heeft gehad, moet ik dat schoonmaken.’ De andere groep schoonmakers zegt: ‘Wat ik doe is niet het meest frisse werk, maar als ik bedenk dat ik door bij te dragen aan de goede hygiëne in het ziekenhuis, er minder risico is op bacteriën en infecties, waardoor patiënten sneller herstellen en medewerkers in een gezonde omgeving werken, dan weet ik dat mijn werk ontzettend veel nut heeft.’”

EEN ECHTE KEUZE HEBBEN

Maria: “Je kunt een taak heel vervelend vinden en er veel energie aan verliezen, maar er toch vrede mee hebben door te bedenken dat die taak je bepaalde kennis of contacten oplevert die je heel goed kunt gebruiken bij een andere taak, waar je wel energie uithaalt of plezier aan beleeft.” Het is soms lastig te onderscheiden met welke van de vier jobcraftvormen je bezig bent. Maria: “Als je erg sensitief bent en gevoelig voor omgevingsgeluid, dan valt er weinig mentaal te jobcraften, maar is er echt iets contextueels

Spreek uit wat je het liefst doet

mis. Het helpt dan niet om te denken: ik moet het maar accepteren. Je moet dan echt een rustigere plek zien te vinden om te werken.”

Werkgevers zouden ook beter moeten nadenken over wat past bij een bepaalde medewerker, vindt Maria. “Je ziet nog te vaak dat een manager denkt dat een kantoortuin of flexplekken een goed idee zijn, of dat dat een trend is waarin hij mee wil, terwijl hij veel medewerkers en type werkzaamheden heeft waarbij dat helemaal niet past. Je kunt pas echt van flexibel werken spreken, als je medewerkers de keuze geeft tussen werken in een kantoortuin of werken in een kleinere kamer op een vaste werkplek.” Jobcraften is een kwestie van experimenteren, zegt Maria tot slot. “De ene keer bedenk je iets dat niet zo goed uitwerkt. De andere keer probeer je iets nieuws, waar je misschien niet veel van verwacht, wat dan toch goed blijkt uit te pakken.” Miriam: “Ik geloof in kleine stapjes zetten; die kunnen uiteindelijk een groot verschil maken.”

Vind je het moeilijk om energiegevers en -slurpers in kaart te brengen? Of zit je niet lekker in je werk maar weet je niet waar het aan ligt? Roep dan de hulp in van een coach. Organisaties die gratis jobcraftadvies willen, kunnen zich aanmelden voor een onderzoeksproject van de Universiteit van Leuven: gratistoolbox.wixsite.com/carve

TRAINING JOBCRAFTING

Heb je het idee dat je functie steeds meer energie kost? Denk je dat het ‘leuker’ zou kunnen? Of wil je je baan niet opgeven, maar toch iets veranderen in je werk? Ga dan in deze training proactief aan de slag om jouw baan te pimpen. Miriam van Keulen geeft deze training dit jaar op 13 juni en op 12 december in Utrecht.

managementsupport.nl/jobcrafting