

10 dingen die je kan doen/vragen om stappen te zetten naar het creëren van werkgeluk

1. Onderzoek eens wat je graag als kind deed. Wat wilde je later als je groot bent worden? Probeer het antwoord verder uit te pluizen: misschien is iemand wel gaan doen wat hij vroeger graag wilde.
2. Plan eens een dagdeel in voor jezelf om na te denken over wat je ideale baan is. Hoe ziet jouw ideale werkdag eruit? Wat doe je dan voor werkzaamheden? En wat vooral niet. Kijk nog eens naar de factoren hierboven. Waar geef jij een hoog rapportcijfer aan. En waar een laag? Wat zegt dit over jou? Als de antwoorden blijven hangen op 'weet niet' en geen tijd, ga dan na waar iemand zijn prioriteiten liggen. Wil diegene eigenlijk dan wel hier zijn? Je hoeft niet te blijven waar je nu werkt.
3. Check eens wat je leuk vindt aan je huidige baan en waar je meer van zou willen doen. En wat doe je liever niet meer?
4. Zorg voor balans tussen werk en privé. Plan tijd voor jezelf. En kom je genoeg te aan jezelf?
5. Neem jezelf en je gedachten/fysieke klachten serieus. Wat willen ze je vertellen?
6. Houdt eens een tijdje een 'geluksdagboek' bij. Geluk ontleen we aan dagelijkse dingen. Door het invullen van een geluksdagboek krijg je daar inzicht in. Geef desnoods een voorbeeld van een journal, of een journalboekje die iemand kan invullen.
7. Hoe ziet je ideale droombaan eruit? Maak het visueel door een moodboard te maken.
8. Maak een afspraak met je leidinggevende en bespreek wat je zou willen in je huidige functie. Pak de regie. Noem concreet wat je anders zou willen in je werk. Andere projecten? Taken? Andere functie? Opleiding?
9. Vraag jezelf af hoe jij herinnerd wilt worden als je terugkijkt op je werkende leven en je 95 bent? Welke advies geef je dan mogelijk aan je kleinkinderen? Wil je herinnerd worden als die hardwerkende man/vrouw of als iemand die echt zijn verlangens en dromen is gaan volgen?
10. Zoek een professionele coach die je kan begeleiden in het vinden naar meer werkgeluk. Uit onderzoek blijkt dat wandelen een hele goede manier is om tot zelfinzicht te komen. Het geeft je namelijk letterlijk te ruimte om na te denken en stappen te zetten. Er zijn momenteel veel overheidsinitiatieven voor loopbaancoaching en de vergoeding daarvan.

