

10 tips voor meer bevologenheid

Wilmar Schaufeli, hoogleraar arbeidspsychologie aan de KU Leuven en de Universiteit Utrecht, geeft tien tips om de bevologenheid op het werk te vergroten. Wat blijkt? Je hebt heel veel zelf in handen.

1 Zorg voor een goede balans tussen werk en privé

"Een goed evenwicht helpt je vooruit, een onevenwicht zal je op alle mogelijke manieren tegenwerken."

2 Benut je eigen talenten, volg je dromen en passies

"Je eigen sterke punten kunnen inzetten is bijzonder motiverend."

3 Wees optimistisch: denk in mogelijkheden, niet in problemen

"De klassieke metafoor van het halfvolle of halflege glas. Je kunt een lastige klant een zeurkous vinden en gedemotiveerd zijn, of je kunt er een persoonlijke uitdaging van maken om die klant tevreden te stellen."

4 Focus niet enkel op resultaat, maar ook op persoonlijke ontwikkeling

"Het is belangrijk dat je iets leert in je werk. Dat je vooruit komt, en dan niet enkel in je carrière. Een vaardigheid onder de knie krijgen of kennis opdoen geeft je een duwtje."

7 Wees coöperatief: help en steun anderen op het werk

"Een interessante tip, omdat het wederkerig is. Elkaar steunen zorgt voor een betere sfeer en meer collectieve motivatie. Het kan een drempel zijn om elkaar te helpen, maar het is voor beide kanten heel leuk - voor hij die hulp krijgt en voor hij die helpt."

8 Vraag regelmatig feedback van anderen en blijf in gesprek met je baas

"Goed geformuleerde feedback - geen uitbrander dus - is motiverend, omdat je er uit kan leren. Ook gemeente positieve feedback geeft een duwtje."

6 Zorg voor je lijf: beweeg, slaap en ontspan

"Lichamelijke fitness is essentieel, dat is intussen wel bewezen."

9 Stel jezelf uitdagende, maar wel realistische doelen

"Doelen stellen is belangrijk, je moet namelijk ergens naartoe. Stel jezelf de vraag: wat wil ik? Maar sommige mensen leggen hun doelen veel te hoog, en dan loert een burn-out om de hoek. Realisme is dus nodig."

5 Neem initiatief en benut de mogelijkheden die het werk biedt

"Dit punt heeft met groei te maken. Als het kan, doe dan dingen vanuit jezelf. Je job kan veel meer omvatten dan je denkt. En je leidinggevende zal je zeker laten merken dat hij het initiatief apprecieert."

10 Houd het werk uitdagend, ook voor de toekomst

"Een confronterende uitsmijter. Stel jezelf de vraag: wil ik dit werk nog over vijf of tien jaar? De meesten niet, maar toch blijven ze op hun stoel zitten. Je kunt daar ook proactief in proberen zijn. Het is trouwens ook de verantwoordelijkheid van organisaties om voor uitdaging en doorstroming te zorgen."