

# Hoe zet je het brein in voor meer werkplezier?

Hoeveel plezier heb je in je werk in deze coronatijd? Een kostbare vraag. We kunnen in Nederland namelijk veel geld verdienen door te investeren in meer werkplezier. Werkgevers hebben jaarlijks 2,8 miljard euro verzuimkosten door werkstress blijkt uit cijfers van TNO en CBS. Het beste medicijn om uitval als gevolg van werkstress te voorkomen, is zorgen voor voldoende werkplezier. In deze coronatijd vaak een uitdaging. Voor leidinggevendenden, HR-professionals en collega's die willen ondersteunen bij het vergroten van het werkplezier van medewerkers, lees in deze blog over drie gouden vragen. Pas deze direct toe in de (online) gesprekken met mensen die in deze tijd weinig werkplezier ervaren.

## Probleemgericht gesprek

Laten we eerst eens stilstaan bij hoe dit soort gesprekken over werkplezier kunnen gaan. Een paar zinnnetjes die je vast vaak hebt gehoord.

"Eerlijk zeggen: hoe staat het met jouw werkplezier?" "Niet zo best? Nou morgen weer een dag!"

"Nou met corona is mijn werkplezier wel onder de maat." "Wat vind jij dan zo lastig aan deze tijd?"

"Waarom vind je dat dan zo lastig?" "Ja nou dat heb ik ook hoor. Het is gewoon een hele gekke tijd."

"Hoe lang heb jij daar al last van? En hoe vaak heb je dat? Wist je trouwens dat 1 op de 7 werknemers in Nederland het risico op burn-out loopt?"

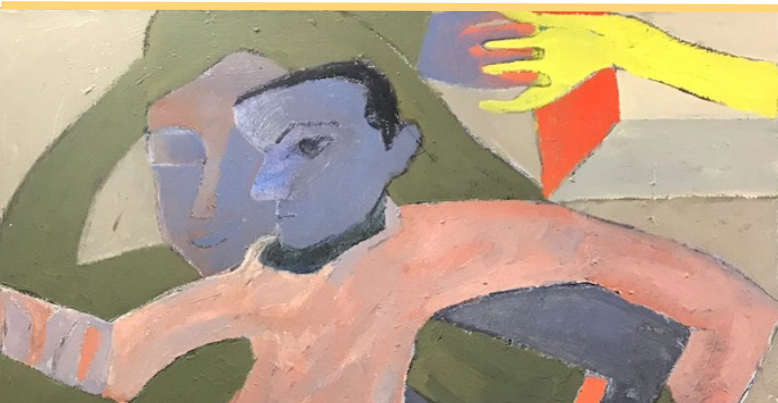
Dit soort zinnnetjes zijn vaak onderdeel van probleemgerichte gesprekken die tot doel hebben te onderzoeken wat er nu precies misgaat. Het onderwerp 'werkplezier' wordt dan van alle kanten bekeken, waar nodig tot probleem benoemd en grondig bevraagd en geanalyseerd. We denken vaak dat we eerst moeten begrijpen wat er niet goed gaat om het beter te kunnen laten gaan. De vragen worden vaak gesteld uit interesse en met de bedoeling de ander te helpen.

## Het brein als advocaat

Maar helpt het ook? Natuurlijk kan het fijn zijn om bevestiging te krijgen en te merken dat je niet alleen bent in wat je ervaart. Maar uit onderzoek blijkt dat het brein voor jou aan de slag gaat als een advocaat. In het geval van de zinnnetjes hierboven zal het brein hard aan de slag gaan om te bevestigen en te bewijzen dat het niet goed gaat met jouw werkplezier. Sta hier even bij stil. Wat denk jij nu over jouw werk? En welke opdracht geef je jouw brein daarmee eigenlijk?

## De drie gouden vragen

Hoe kun je nu zorgen dat je jouw brein inzet voor meer werkplezier? De volgende drie gouden vragen kunnen daarbij helpen:



1. Wat werkt er al voor je als het gaat om werkplezier?
2. Hoe heb je dat voor elkaar gekregen? Wat heb je daarvoor ingezet?
3. Hoe kun je deze ervaringen gebruiken om een stap vooruit te zetten naar meer werkplezier?

Deze vragen komen uit de oplossingsgerichte benadering en onderzoeken het succes dat iemand al heeft laten zien. Ik geef je ter inspiratie een voorbeeld van hoe zo'n gesprek eruit kan zien.

Het gesprek gaat tussen Daan en Victor. Na het gesprek weet Daan wat hij kan doen dat werkt. Daan weet ook dat het hem al eens is gelukt. Dat geeft vertrouwen. En ook weet Daan beter hoe hem dat is gelukt. De oplossingsgerichte benadering gaat ervan uit dat je het probleem niet hoeft te analyseren om een stap vooruit te kunnen doen. Je hoeft alleen maar het succes te onderzoeken dat je al eens hebt gehad zodat je weet hoe je dat voor elkaar hebt gekregen. Want dan weet je hoe je meer kunt doen van wat werkt. En om werkstress tegen te gaan: hoe je meer werkplezier kunt creëren!

---

*Wat denk jij nu over jouw werk? En welke opdracht geef je jouw brein daarmee eigenlijk?*

---

### **Daan en Victor over werkplezier**

Victor: Eerlijk zeggen: hoe staat het met jouw werkplezier?

Daan: *Niet zo best. Ik voel me niet meer gemotiveerd sinds corona.*

Victor: Mmm. Balen zeg. En dat zou je wel willen natuurlijk, weer plezier hebben in je werk.

Daan: *Ja natuurlijk, grootste deel van mijn tijd ben ik aan het werk!*

Victor: Ja, dat is ook zo. En als je je weer gemotiveerd zou voelen, hoe ziet dat er dan uit?

Daan: *Nou dan zou ik vrolijk opstaan en zin hebben om aan de slag te gaan. Dan voel ik weer dat ik leef. Zo iets. Dan denk ik weer wat ik aan zal trekken die dag en hoe ik ergens kom. Dan is er weer wat avontuur in de dag.*

Victor: Ja. En je zegt dat je je sinds corona nooit meer gemotiveerd voelt in je werk, dus dat wat je nu beschrijft dat heb je echt helemaal nooit meer?

Daan: *Nou ja, nooit meer is misschien overdreven. Ik had wel laatst weer een beetje lol in iets. Toen heb ik er zelfs een overhemd bij uitgezocht dat ik vond passen bij het onderwerp dat ik online ging presenteren.*

Victor: Dat klinkt goed. Ik zie je ogen helemaal stralen. Wat werkte er toen zo goed waardoor je er plezier in had?

Daan: *Ik had het project zelf geïnitieerd. Ik ging er echt helemaal voor.*

Victor: Goh, hoe is je dat toen gelukt?

Daan: *Nou ik had een idee, eigenlijk een heel raar idee trouwens. Ik had ook geen toestemming gekregen om ermee te starten.*



*Maar ik dacht, ik ga het gewoon proberen; dat kon eigenlijk wel omdat het zo klein was. En beetje bij beetje lukte het. Het was ontzettend spannend. Ik was zo trots dat het lukte!*

Victor: Wat geweldig zeg! Wat heb je daar toen voor ingezet?

*Daan: Tja, lastige vraag. Ik heb ook wel mensen om hulp gevraagd toen. En ben gewoon mijn neus achternagegaan. Ik heb het lef gehad om door te zetten toen er nog niemand in geloofde. Ja en ik ben ook best creatief heb ik toen gemerkt. En steeds kleine stapjes gezet. En dat werkte echt goed. Maar ja, het is maar 1 procent van mijn werk ofzo.*

Victor: Zo, nou het is wel duidelijk waar jouw kwaliteiten liggen zeg! Ben wel benieuwd. Wat je toen deed dat werkte – je neus achterna met een raar idee, hulp vragen, kleine stapjes - bij dat project waar je blij van werd. Wat je daar toen voor hebt ingezet, hoe zou je dat nu ook kunnen inzetten om jouw werkplezier te vergroten?

*Daan: tja, goeie vraag... mmm... dat zet me wel aan het denken zeg!*

