

Hélène van Oudheusden

MAAK EEN
KRACHTPLEK
VAN JE
WERK

Een nieuwe aanpak naar werkgeluk

Apollo Books

www.helenevanoudheusden.nl

© 2019, Hélène van Oudheusden

Redactie: Woordspel Eindredactie

ISBN: 978-90-814400-0-4

Alle rechten voorbehouden. (Delen) van dit boek mogen niet gebruikt of gekopieerd worden zonder schriftelijke toestemming van Hélène van Oudheusden, Apollo Books.

*When I was born,
the name for what I was
did not exist.*

Circe, Madeline Miller

REVIEWS

'Maak een Krachtplek van je Werk is echt een aanrader op het moment dat je voelt dat het beter kan op je werk en je zelf wilt ontdekken hoe je je werkplek kunt verbeteren.' | Heleen Moes, ondernemer

'Waarom zou je wachten tot je problemen krijgt met jezelf of je collega's? Dit boek geeft helder aan hoe emoties op de werkvloer zich ontwikkelen. Je kunt direct aan de slag om die dynamiek zelf bij te sturen.' | Jeroen Roos, leraar

'Maak een Krachtplek van je Werk helpt me om regelmatig een functioneringsgesprek met mezelf te voeren. Dat geeft me kracht en nieuwe inzichten over waar ik in mijn werk naartoe wil.' | Hanneke Steenbergen, ship operations coördinator

'Ik vroeg me vaak af: wat hoort er wel en wat niet op mijn werkplek? Hoe moet ik me gedragen om respect van collega's te krijgen én resultaat te bereiken?' De Wegwijzer Authenticiteit in Maak een Krachtplek van je Werk helpt mij om mijzelf als ondernemer te laten zien zoals ik echt ben. Het inspireert me om mezelf - in contact met de ander - stap voor stap te leren kennen en verder te ontwikkelen.' | Kosmas Navrouzoglu, ondernemer

'Op zoek naar meer bezieling in je werk? Dit boek is een bijzondere reisgids. Het inspireert je om je eigen bestemming te bepalen en helpt je bij het vinden van je route. Met verrassende invalshoeken voor onderweg!' | Jessica Kwekkeboom, organisatiecoach

INHOUD

Voorwoord	11
Deel I Zelfzorg	13
Inleiding	15
1.1 Wat is zelfzorg?	16
1.2 Jouw drie-eenheid: ziel, persoonlijkheid en lichaam	16
1.3 Veranderende maatschappij	17
Deel II De Reis van de Held – Stap voor stap naar werkgeluk	21
Inleiding	23
Stap 1: Oproep tot de reis	26
Stap 2: Helpers en tegenwerkers	32
Stap 3: De drempel over	36
Stap 4: Omgaan met beproevingen	41
Stap 5: Het vinden van de schat	45
Stap 6: Terugkeer over de drempel	48
Stap 7: Delen van je geschenken	51
Deel III De Zeven Wegwijzers naar Zelfzorg	55
Inleiding	57
Wegwijzer 1: Zingeving	58
Wegwijzer 2: Authenticiteit	62
Wegwijzer 3: Energiesysteem	64
Wegwijzer 4: Soft skills	87
Wegwijzer 5: Zelfreflectie	96
Wegwijzer 6: Krachtbronnen	100
Wegwijzer 7: Levenswiel	113

Deel IV	119
Inleiding	120
4.1 De Zelfzorgcheck	120
4.2 De zes meest gestelde werkvragen	124
4.3 Start je Inspiratiegroep Werkgeluk	126
4.4 Voor HR-managers: wat als werk 'even niet werkt'?	127
Dankwoord	129
Over de auteur	130
Bronnen	131

JOUW REIS?

ZINGEVING

AUTHENTICITEIT

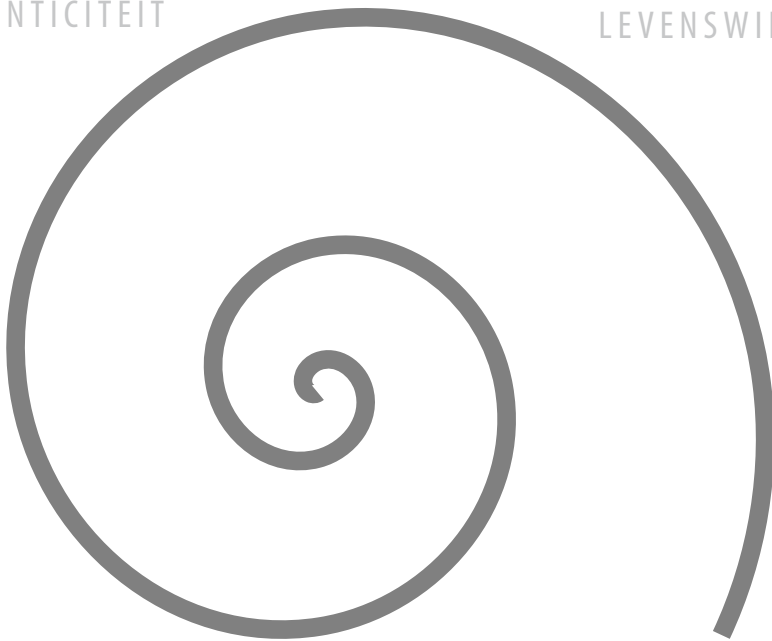
LEVENSWIEL

ENERGIE-
SYSTEEM

KRACHT-
BRONNEN

SOFT
SKILLS

ZELF-
REFLECTIE



VOORWOORD

Herken je dit? Je begon enthousiast aan je baan of opdracht en dan loopt het anders. Je hebt het gevoel dat je achter de feiten aanloopt. Je haalt niet het beste uit jezelf en je hebt het te druk.

Wie kent dan niet de neiging zich te schikken naar de gewoontes binnen de organisatie in plaats van je af te vragen hoe de dingen voelen die je doet? Dat gaat goed totdat onvrede bij je begint te knagen, je pogingen zaken te veranderen niet werken en je ontdekt dat je werk je meer energie kost dan dat het oplevert. Dat kan soms zelfs gepaard gaan met lichamelijke klachten. Dit is vaak pas het moment dat zelfzorg in beeld komt. En je jezelf ruimte gaat geven om te bekijken hoe jij je werk het liefst vormgeeft. Dat was voor de mij de aanleiding om dit boek te schrijven.

Meer en meer zie ik dat mensen denken dat ze niet mogen vertrouwen op hun innerlijke stem op de werkvloer. Te vaag, te zweverig, te onduidelijk, waar zit die stem dan? Maar als je niet op deze stem vertrouwt, dan ga je vaak rekenen op de buitenwereld. Je denkt dat je afhankelijk bent van wat de ander voor je beslist. Je laat je teveel beïnvloeden omdat je denkt dat jouw mening er niet toe doet. Je gaat mee in een flow die niet de jouwe hoeft te zijn. Hier verlies je energie. En dan verdwijnt langzaam de bezieling uit je werk. Zonde, want jouw talenten komen dan niet genoeg aan bod. Je krijgt immers energie van doen wat je fijn vindt. In dit boek neem ik mee op een tocht naar bezield werken. Naar het zelf creëren van je werkgeluk. We beginnen met aandacht voor jouw zelfzorg. Want alleen als je goed voor jezelf zorgt, leer je je innerlijke stem weer te horen. Jouw kern die wil dat het jou goed gaat, die je kan aangeven welke richting wel of minder goed voor je is. Zelfzorg is de rode draad

in het boek. Omdat dit je helpt om eerst een krachtplek van jezelf te maken.

We staan gelukkig steeds meer open voor de menselijke kant van werken. Er komt op allerlei vlakken ruimte voor onze persoonlijke groei – en die groei ondersteunt ook altijd onze professionele ontwikkeling.

In mijn 20-jarige ervaring als personal coach en spreker over werkgeluk merk ik dat harde werkers steeds vaker ‘naar binnen willen kijken’. Om vanuit gezonde zelfzorg eerst te voelen hoe het met henzelf gaat. Wat zij nodig hebben, privé en op werkgebied. En om dan te kijken hoe ze dat gaan realiseren. Vanuit vrijheid en verantwoordelijkheid voor hun eigen werkgeluk. Ik vertel je in dit boek hoe je je zelfzorg versterkt. Je leert weer te luisteren naar jouw innerlijke stem, die aangeeft wat je wel of minder ondersteunt. We gaan op pad met de Reis van de Held (Joseph Campbell) waarin jij ontdekt hoe je jezelf ondersteunt in je persoonlijke groei. De Zeven Wegwijzers naar Zelfzorg kun je gebruiken bij elke stap van je reis. Je kunt ze ook apart inzetten als je net even wat meer inspiratie nodig hebt op je werk.

Hoe combineer jij jouw persoonlijke groei met je professionele ontwikkeling? Dit boek kan je helpen manieren te vinden om dit zelf te initiëren, zodat je van je werkplek jouw krachtplek kunt maken. Het is voor jou geschreven als je zelf aan het roer wilt staan van je werkgeluk, zodat je met nieuwe energie aan de slag gaat. Waar die energie je ook heen mag brengen en waar die werkplek ook mag zijn.

Een mooie reis gewenst.

Hélène van Oudheusden

Augustus 2019

DEEL I

ZELFZORG

*Waarom doe
jij vandaag
wat je doet?*

INLEIDING

De maatschappij verandert continu. We krijgen steeds meer ruimte om vanuit onze talenten en diepste wensen te leven en te werken. Dat kan tegelijkertijd onzekerheid en angsten oproepen. Want wat doe je met zoveel keuzevrijheid? Als je ja zegt tegen het een, valt er vanzelf iets af dat niet meer kan. Hoe kies je bewust? Weeg je alle vóórs en tegens af of mag je van jezelf ook intuïtief kiezen? Heb je behoefte aan meer regie over je tijd? Oefen je graag je vak uit of vind je het belangrijker om je leidinggevende tevreden te stellen? Welke zorg heb je nodig uit de buitenwereld en waar kun je meer zelfzorg geven?

Het is cruciaal voor je persoonlijke ontwikkeling om je wensen en verlangens, je ziel de ruimte te geven om te groeien. Je ziel is jouw kern, je essentie. Het is dat deel in jou waar je ware ik zich bevindt. Je bent in contact met je ziel wanneer je doet waar je blij van wordt; waar je energie van krijgt. Het ontdekken van je wensen en verlangens is de sleutel naar leven vanuit je ziel.

Waarom doe je wat je doet? Welke (on)bewuste beweegredenen heb je bij je werk? Gaat het je vooral om voorzien in je levensonderhoud, je vak met passie uitoefenen, contact met collega's of juist om solitair te kunnen werken? Voorheen leerde je voor een vak, anno nu creëer je je beroep rondom jouw kwaliteiten. Misschien bestond jouw vak tien jaar geleden nog niet. Als het wel zo was, dan vul je het in ieder geval anders in. Er is zoveel vrijheid beschikbaar om met jouw talenten jouw ideale werk te creëren. Hoe kun jij die ruimte toepassen in je werk? Is je oorspronkelijke motivatie nog actueel? Vind je je vak nog vervullend? Je moet steeds langer doorwerken – dit red je beter met aandacht voor balans in je leven en zelfzorg. Om het maximale uit je eigen talenten te halen, is het zinvol om af en toe pas op de plaats te maken. En jezelf bovenstaande vragen te stellen.

1.1 WAT IS ZELFZORG?

Bij zelfzorg zijn we geneigd alleen te denken aan lichamelijk welzijn, maar het gaat verder dan dat. Zelfzorg betekent dat je volledige verantwoording neemt voor je eigen welzijn en functioneren. Daarbij onderzoek je wat jou eventueel blokkeert om te groeien. Doordat je focust op wat je zélf kunt doen om je werk te ervaren als een plek van groei, ontwikkeling en vervulling realiseer je al een gevoel van overvloed en vervulling. Deze nieuwe focus is je vervulling. Goede zelfzorg betekent dat je ontspannen alert bent op hoe je je voelt bij wat je doet. In welke situatie dan ook. Je gedachten, gevoelens, handelingen en persoonlijke waarden zijn in overeenstemming met elkaar. Je kunt een gevoel van flow ervaren waarbij de tijd verstrijkt zonder dat je je daarvan bewust bent.

Bij jezelf blijven als het even niet makkelijk gaat

Als je je over een langere periode niet fijn voelt bij wat je doet, dan is het raadzaam om te onderzoeken waardoor dat komt. We ervaren allemaal momenten van stagnatie, wrevel, ongeduld of haast. Je kunt je niet de hele dag honderd procent top voelen. Dit boek gaat echter over bij jezelf blijven als het even niet zo makkelijk gaat. Over wat je kunt doen om te werken in overeenstemming met jouw wensen. Zodat je vervulling ervaart en zo goed mogelijk voor jezelf zorgt op je werk.

Bij gezonde zelfzorg neem je zoveel mogelijk verantwoording voor je functioneren; voor jouw emoties, gevoelens en gedrag op de werkvloer.

1.2 JOUW DRIE-EENHEID: ZIEL, PERSOONLIJKHEID EN LICHAAM

In het boek sta jij centraal. Daarmee bedoel ik de combinatie van je ziel, je persoonlijkheid en je lichaam. Door het boek heen krijg je inzichten en oefeningen voor:

1. je ziel: dit is je kern die ook wel je innerlijke stem of essentie heet.
Zie Werkwijzer 6: Krachtbronnen
2. je persoonlijkheid: de manier waarop jij (met de combinatie van aangeboren en aangeleerde eigenschappen/karaktertrekken) omgaat met werksituaties
3. je lichaam: jouw waardevolle omhulsel dat jou ondersteunt in dit leven

In de tekening hiernaast zie je dat je vanuit je kern de reis naar werkgeluk start. Jij bent de kern die zichzelf ondersteunt met zelfzorg. De reis is een spiraal. Je loopt namelijk de reis naar binnen, naar je kern, om je levenslessen te leren. Rijker geworden loop je weer verder waarbij het soms lijkt alsof je dezelfde situaties tegenkomt. Dat kan zo zijn maar je kunt die situaties wel op een nieuwe manier benaderen. Je laat als het ware zien dat je nu anders, wijzer, omgaat met uitdagingen. Als je je lessen hebt geleerd zal een situatie jou niet meer triggeren. Hij is neutraal geworden. En volgende lessen zullen je vergezellen. Zo loop je de reis steeds een laag dieper. De Zeven Wegwijzers naar Zelfzorg (Deel III) helpen jou op elk moment tijdens je reis, waar je ze ook nodig hebt.

1.3 VERANDERENDE MAATSCHAPPIJ

Bij de start van de vluchtelingencrisis in 2015 op de Griekse eilanden waren de traditionele hulporganisaties (vanuit overheden en de NGO's = non-gouvernementele organisaties) de eerste maanden nog niet op volle kracht aanwezig. Dit gaf ruimte aan grassroot-organisaties om zelf een opvangstructuur neer te zetten. Een grassroot-organisatie bestaat uit vrijwilligers (burgers) die kleinschalig (grassroot) en met weinig middelen hulp bieden. De organisatie kent weinig hiërarchie en ontstaat uit de bundeling van ieders talenten. Een mooi voorbeeld van nood breekt wet: er was geen tijd om te wachten op traditionele hulpstructuren (vluchtelingboten kwamen dag en nacht aan, soms meerdere keren per uur) dus ontstonden er nieuwe hulpvormen.

Deze aanpak kun je doortrekken in je eigen werk. Bestaat iets niet of werkt een structuur niet voor je? Bedenk dan zelf of met collega's een nieuwe structuur en ga aan de slag. Goed voorbeeld doet vaak goed volgen. Zo breng jij de directie ook op nieuwe ideeën en houd je je werk sprankelend.

Werk in een veranderde maatschappij

Er zijn minder zekerheden dan voorheen, je wordt geacht flexibel te zijn, werkstructuren veranderen steeds. Er is sinds de jaren 90 een grote persoonlijke vrijheid ontstaan. Wij hebben meer ruimte om vanuit wensen en zingeving te werken dan onze ouders en grootouders. Hoe vind je je weg in deze persoonlijke vrijheid?

In het model hiernaast vind je de belangrijkste verschillen tussen werken in de jaren negentig en nu. Je ziet dat er meer ruimte is gekomen voor flexibiliteit, persoonlijke vervulling en ervaring opdoen in verschillende banen. Doordat je de ruimte hebt om je werk naar jouw persoonlijke wensen en behoeften in te richten, is zelfzorg essentieel. Met zelfzorg leer je steeds meer te luisteren naar je innerlijke stem. Zo weet je wat jij nodig hebt om optimaal te profiteren van de vrijheid om je werk zoveel mogelijk voor jezelf op maat te kunnen maken.

ER IS RUIMTE VOOR JOUW SCHOLING!

'Tussen 2013 en 2018 is budget voor duurzame inzetbaarheid in cao's verdubbeld van 750 miljoen naar 1,6 miljard. Dus: steeds meer werknemers ontvangen geld van hun baas waarmee ze eigen keuzes kunnen maken over opleiding, gezondheid, zorg en vrije tijd.'

Werkgeversvereniging AWWN, De Volkskrant, 15 maart 2019

VROEGER	NU
Beroep sloot aan op je opleiding	Nieuwe beroepen die passen bij je talenten
Dienstverband tot je pensioen	Kortdurende contracten
Top down: manager stuurt je aan	Minder hiërarchie, behoefte aan regie over eigen tijd
Bedrijven met medewerkers	Talenten stellen hun diensten ter beschikking vanuit zzp-schap
Een baan tegelijk	Meerdere banen tegelijk in verschillende sectoren, bijvoorbeeld acteur en ondernemer
Vaste organisatievormen	Werkt vormt zich meer om je heen door bijvoorbeeld ruimte voor mantelzorg, flexwerken, maatwerk-trainingen voor je ontwikkeling
Prioriteit: tevredenstellen leidinggevende	Prioriteit: zelfontplooiing en vervullend werk
Focus op carrière maken	Behoeft om mannelijke en vrouwelijke kanten te ontplooiën
Vaststaande organisatiestructuur	Ontstaan van nieuwe structuren door meer behoefte aan horizontale samenwerking. Bijvoorbeeld grassroot-organisaties: tijdelijke constructies op basis van gezamenlijk doel
Weggaan omdat je met pensioen omdat het bedrijf sloot	Weggaan omdat je meer erkenning, ging of vervulling of snellere promotie wilt*

“When you follow your bliss, and by bliss I mean the deep sense of being in it, and doing what the push is out of your own existence—it may not be fun, but it’s your bliss and there’s bliss behind pain too... You follow that and doors will open where there were no doors before, where you would not have thought there’d be doors, and where there wouldn’t be a door for anybody else.”

From Joseph Campbell’s *The Hero’s Journey* Copyright

© Joseph Campbell Foundation (jcf.org) 2014.

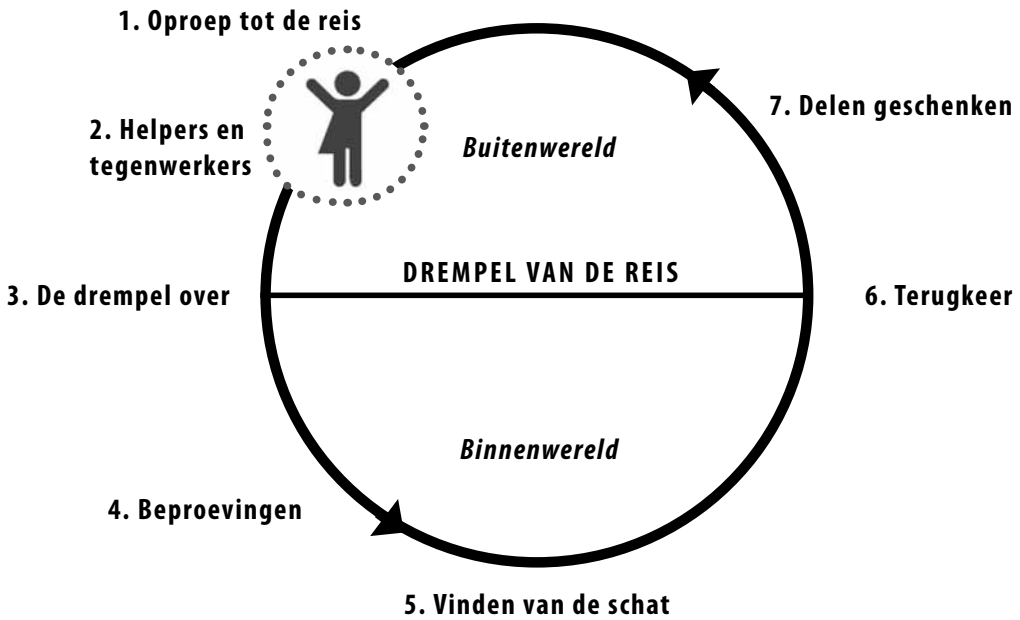
Used with permission.

Het volgende hoofdstuk is een bewerking van de Reis van de Held uit Teaching Refugee Children van Hélène van Oudheusden

DEEL II

**DE REIS VAN
DE HELD**

*Stap voor stap
naar werkgeluk*



Hero's Journey[®] Schema

"Joseph Campbell's Hero's Journey schema from *The Hero with a Thousand Faces* (New World Library) copyright © 2008 by the Joseph Campbell Foundation (jcf.org), used with permission."

INLEIDING

De Reis van de Held is een praktisch model dat je persoonlijke en professionele groei ondersteunt. De Reis symboliseert jouw zoektocht naar je eigen identiteit. Zodat je steeds meer jezelf kunt zijn op je werk. Dat is een verlangen van ieder mens.

Je ziel reist door levenservaringen die je kunt vergelijken met de ervaringen van helden in mythes, sprookjes en verhalen. De Amerikaanse mytholoog Joseph Campbell onderzocht mythologische verhalen en religie uit de hele wereld. Hij ontdekte dat de hoofdpersoon telkens een vergelijkbare (innerlijke) reis maakt. Hij gaat op avontuur, doorstaat beproevingen, ontdekt een schat en keert terug in de wereld – hij is veranderd, meer zichzelf geworden en rijk aan ervaringen. De held deelt zijn nieuwe kennis met de wereld. Je vindt dit thema ook in films en hedendaagse literatuur.

Joseph Campbell noemt dit de *Reis van de Held*. Het vraagt immers moed om stappen te zetten om te veranderen. Je bent een held omdat je zekerheden durft los te laten, met innerlijke weerstand moet omgaan, misschien bang bent voor vervelende gevolgen maar tóch probeert om te veranderen. Zodat je uiteindelijk ontdekt wat veel beter bij je past. In zijn wereldberoemde boek *The Hero with a Thousand Faces* beschrijft Joseph Campbell deze innerlijke reis vanuit een psychologisch perspectief.

Steeds meer jezelf worden gaat niet zonder slag of stoot. Je hebt immers te maken met emoties, patronen en structuren uit je verleden die niet meer voor je werken. Op zoek naar jouw identiteit zul je deze willen transformeren. Dat betekent ‘van vorm laten veranderen’. Kort gezegd bewaar je dan de les uit wat je meemaakte en laat je los wat niet meer bij je past.

Iedereen heeft in zijn leven de kans om op reis te gaan. Op je eigen manier, tijd en in de vorm die bij jou past. Uit je comfortzone te gaan omdat bijvoorbeeld je werk, relatie of vriendschappen ‘niet meer werken’. De reis geeft jou vele kansen om telkens nieuwe talenten

te ontdekken. De reis duurt je leven lang want je kunt jezelf telkens weer vernieuwen en verder ontwikkelen.

Wanneer je jouw leven en werk bekijkt vanuit het model van de Held geeft het je een ander perspectief op waar je nu staat en waar je naartoe wilt. Je kunt je alleen voelen tijdens zo'n periode van verandering. Probeer je dan te realiseren dat de mensheid deze reis loopt. Je hebt veel metgezellen die (on)bewust – net als jij - op weg zijn naar hun ware identiteit, verandering en groei.

In dit hoofdstuk ontdek je hoe de Reis van de Held jou kan helpen je zelfzorg te vergroten en nieuwe talenten te ontdekken. De reis bestaat uit zeven stappen die je terugvindt in het model op pagina 22. Bij elke stap wordt aangegeven wat deze inhoudt, hoe je de betreffende stap kunt herkennen in je eigen leven en hoe je jezelf ondersteunt. Stappen of fasen kunnen elkaar overlappen, het leven is immers een organisch proces. In deel III vind je de Zeven Wegwijzers voor Zelfzorg die je kunt inzetten om jouw zeven stappen te ondersteunen.

1. Oproep tot de reis
2. Helpers en tegenwerkers
3. Drempelovergang naar het onbekende
4. Het omgaan met beproevingen
5. Het vinden van de schat
6. Terugkeer over de drempel
7. Het delen van je geschenken

Wanneer je de reis van de held vaker loopt zul je merken dat (externe) veranderingen je steeds makkelijker af gaan. Je hebt dan immers ervaren dat een verandering ook tot een verbetering kan leiden.