

Hoe groen is jouw gras?

Als je (soms)
baalt van je baan

Ester de Bruine en Roderik Bender

Hoe groen is jouw gras?

De foto's in dit boek zijn afkomstig uit het Nationaal Archief. Ze tonen ons hoe het werken in de afgelopen jaren is veranderd. En daarmee tonen ze ons ook de noodzaak van goed loopbaanonderhoud. Omdat wat wij verlangen van ons werk steeds evolueert en de vraag van werkgevers ook voortdurend verandert, moeten we juist af en toe even stilstaan en bedenken hoe we bij willen sturen.

ESTER DE BRUINE
RODERIK BENDER

Hoe groen is jouw gras?

Als je (soms)
baalt van je baan

Meer informatie over deze en andere uitgaven kunt u vinden op www.academicsservice.nl.

© 2015 Ester de Bruine en Roderik Bender

Academic Service is een imprint van Boom uitgevers, Amsterdam

Redactie: Rinus Vermeulen Tekst & Advies, Haarlem

Omslagontwerp: Claudia de Haas, Utrecht

Ontwerp binnenwerk: Villa Y, Den Haag

Foto's: Nationaal Archief, Den Haag

ISBN 978 90 5875 434 9

NUR 801/808

Alle rechten voorbehouden. Alle intellectuele eigendomsrechten, zoals auteurs- en databankrechten, ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten Boom uitgevers Amsterdam en de auteur.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich te wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl). Voor het overnemen van een gedeelte van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever.

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the publisher's prior consent.

Inhoudsopgave

	Inleiding	7
1	Hoe is je werk nu?	13
1.1	Floreren in je werk	13
1.2	Check-up	15
2	Bijstuurmogelijkheden	21
2.1	Eerst de juiste mindset creëren	22
2.2	Waar ga je beginnen met bijsturen?	25
2.3	Bijstuurmogelijkheden per werkaspect	26
3	Anders kijken naar je werk	39
3.1	Jouw eigen gedachten en overtuigingen	39
3.2	Hoe werkt het?	42
3.3	Het verschil tussen gezond en ongezond denken	45
3.4	Anders leren denken	46
3.5	Is het zo simpel als het klinkt?	48
3.6	Wat komt hierna?	48
4	Over kwaad zijn en het niet meer pikken	51
4.1	De situatie	52
4.2	Je gevoel	53
4.3	Een voorbeeld: De moeilijke leidinggevende	55
4.4	Nog een voorbeeld: Solliciteren op je eigen baan	57
4.5	Ten slotte	60
5	Over onzekerheid, paniek en wakker liggen	63
5.1	De situatie	63
5.2	Je gevoel	64
5.3	Een voorbeeld: Baan op de tocht	66
5.4	Nog een voorbeeld: Grote werkdruk	68
5.5	Ten slotte	70

6	Over spijt, schuldgevoel en jezelf verwijten maken	73
6.1	De situatie	74
6.2	Je gevoel	74
6.3	Een voorbeeld: Grote fout gemaakt	76
6.4	Nog een voorbeeld: Verkeerde overstap gemaakt	78
6.5	Ten slotte	80
7	Over somber zijn en het niet meer zien zitten	85
7.1	De situatie	86
7.2	Je gevoel	86
7.3	Een voorbeeld: Alleen achtergebleven	88
7.4	Ten slotte	89
8	Jouw plan B	93
8.1	Waarom we het niet doen	94
8.2	Bangmakerij: Als je het niet doet	96
8.3	De verleiding: Wat er voor jou inzit	97
8.4	De stappen van jouw plan B	99
8.5	Ook zo goed aan het werk met jouw verbeterpunten?	102
8.6	Jij als merk 'IK' op de arbeidsmarkt	103
8.7	Wat gaat er mis als jouw passie je belangrijkste leidraad is?	105
8.8	Loopbaanonderhoud volgens het Spekkoekmodel	109
8.9	Tot hier en nu verder	111
9	Netwerken	119
9.1	Wat is netwerken eigenlijk?	120
9.2	Netwerken is niet vragen om een baan	121
9.3	Twaalf praktische netwerktips	122
9.4	Eerste hulp bij uitstelgedrag	125
	Bijlage 1: Hoe (ir)rationeel denk jij?	128
	Literatuurlijst	142
	Over de auteurs	143

Inleiding

Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit boek is geschreven voor iedereen die *niet* die ideale baan heeft (misschien zelfs verre van dat), maar die ook niet – op korte termijn – de stap naar buiten wil of kan maken. Als je tot die groep behoort, sta je bepaald niet alleen: uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat bijna de helft van de werknemers regelmatig ontevreden is met zijn baan en het liefst ander werk zou willen hebben. Je zet de stap naar buiten niet omdat je hoopt op betere tijden of geen mogelijkheden ziet; of omdat een deel van je werk wel helemaal prima is en de goede en slechte perioden zich afwisselen.

Dit is een boek voor mensen die het beste uit hun leven en hun werk willen halen, maar die wel verstandig te werk willen gaan. Uitgangspunt daarbij is dat je niet per se van baan hoeft te veranderen om een prettiger leven te hebben. Het is maar de vraag of je erop vooruit gaat in een nieuwe baan, want je neemt mogelijk je eigen valkuilen mee en je zult toch weer, maar over net iets andere zaken, gefrustreerd raken. De kans is groot dat je weer je energie verliest aan het piekeren over zaken, terwijl je nuttig wilt zijn, plezier wilt hebben, je kwaliteiten wilt benutten. Dit boek helpt je minder last te hebben van ‘gedoe’ op je werk, waardoor je ’s avonds weer energie over hebt voor andere zaken. Het gaat erover hoe jij je eigen gras groener kunt maken.

Wat kan dit boek je bieden?

Met dit boek willen we je helpen om je beter te voelen, *ondanks* die vervelende kanten aan je werk. Ondanks de nare dingen die er gebeuren: bijvoorbeeld dat je via een assessment moet solliciteren naar je eigen baan, of dat het bedrijf waar je werkt wordt overge-

nomen door een nieuwe eigenaar die onmogelijke eisen aan jouw werk stelt. Ondanks je manager, je collega's, je targets, het beleid en al die andere punten waarop het soms mis kan gaan. We willen je helpen om op een oplossingsgerichte, realistische manier meer zicht te krijgen op de knoppen waaraan je nog wél kunt draaien.

Met behulp van dit boek ben je in staat:

- om je meer te ontspannen in de huidige (werk)situatie;
- betere oplossingen te vinden voor de zaken waar je nu tegenaan loopt in je werk;
- ervoor te zorgen dat je in de toekomst, en misschien in andere banen, niet telkens tegen dezelfde zaken aan blijft lopen;
- effectief te werken aan een goed perspectief en je zo onafhankelijker te voelen van je werkgever.

Is dit boek anders dan andere boeken?

Ja! We helpen je echt verder te komen doordat we je handvatten bieden om zowel de situatie te veranderen, als veranderingen in je eigen denken te bewerkstelligen én we laten je zien dat je vaak met een combinatie van beide het verst komt. Bijvoorbeeld door te leren hoe je je niet uit het lood geslagen hoeft te voelen als je manager je kritiek geeft. Dat het weliswaar lastig is dat nu uitgerend jouw manager zo kritisch is, maar dat het niet opeens helemaal wáár is. Daardoor ben je veel beter in staat zelfbewust en oplossingsgericht je eigen belangen te verdedigen. Als je die wisselwerking niet ziet, loop je veel eerder vast in je pogingen. Door zowel naar de mogelijkheden in de situatie als naar de mogelijkheden in jezelf te kijken, beschik je over veel meer technieken en over meer taaiheid om zaken voor elkaar te krijgen.

Daarbij staat jouw belang altijd voorop. Uiteindelijk denken we dat je werkgever er ook beter van wordt als jij goed voor jezelf weet te zorgen, maar de belangen lopen nu eenmaal niet altijd helemaal parallel. Met dit boek lukt het je, hopen we, om doordacht te werk te gaan en handig te laveren; om goed na te denken voordat je je manager of de afdeling HR openheid biedt over hoe je tegen je werk, het management of jezelf aankijkt en je niet te laten leiden

door je emoties. Je wilt immers zelf de regie houden en niet opeens herplaatsingskandidaat zijn, als je dat zelf niet bedacht had. We zeggen daarmee niet dat je niet naar je manager of HR moet gaan, maar ga weloverwogen: nádat je er goed over nagedacht hebt of dat de beste weg is.

Wat we niet zullen doen

We zullen je niet aanmoedigen om alles los te laten, je passie te volgen en op zoek te gaan naar je droombaan. We willen juist tegenwicht bieden aan de enorme hoeveelheid boeken die mensen tot dergelijke rigoureuze stappen aanzetten. Onze ervaring is niet alleen dat veel mensen daar niets mee kunnen, omdat ze geen mogelijkheden zien of niet toe zijn aan zo'n stap, maar ook dat het regelmatig tot grote teleurstelling leidt. Zo kan die droombaan plotseling onvoorziene nadelen hebben, te weinig inkomenszekerheid bijvoorbeeld.

Soms ligt de oorzaak van de teleurstelling niet in het werk, maar in jezelf. Misschien heb je gewoon te hoge verwachtingen. Of misschien heb je niet goed geleerd om te gaan met je valkuilen, waardoor je de stress soepel importeert in wat van tevoren toch echt de ideale baan leek. Vaak denken we dat ons geluk in een heel andere baan ligt, het groenere gras aan de andere kant van de heuvel, terwijl je zult zien dat je vaak meer bereikt door in je huidige baan te blijven en met kleine bewegingen bij te sturen, gekoppeld aan meer inzicht in hoe je 'gezonder' kunt denken.

De knoppen waaraan je kunt draaien

Het is een kwestie van goed onderzoeken waar de mogelijkheden voor jou liggen om je welbevinden in je werk te verbeteren. Je laten zien hoe jij aan de knoppen kunt draaien. Als je niet de stap naar buiten wilt maken, kun je je welbevinden verbeteren door:

- te sturen in je (werk)situatie door goed te onderzoeken waar het je nu echt om gaat, waar de kansen liggen en door ook meer buiten je werk te kijken als het gaat om bevrediging van je verlangens;

- anders te denken over zaken waar je in je werk tegenaan loopt, door jezelf te trainen in 'gezond denken' waardoor je minder heftige emoties ervaart;
- ervoor te zorgen dat je je niet gevangen voelt, door een door-dacht en realistisch plan B te ontwikkelen.

We nemen je graag mee voor een rondje rond de rotonde om jou en je werk; je mag zelf de afslag kiezen die bij je past. We willen je verleiden om ook ongewone dingen uit te proberen, risico's te nemen, je eigen overtuigingen kritisch te onderzoeken en je energie te steken in een plan B, ook als het niet urgent is.

De inhoud van dit boek

We starten in het eerste hoofdstuk met een checklist waarmee je in kaart kunt brengen waar het nu precies in je werk aan schort. Aan de hand daarvan kun je beslissen waar je op bij wilt sturen. We proberen je op ideeën te brengen (onder andere door praktijkvoorbeelden) over wat je zou kunnen doen om het leuker te krijgen. Onze insteek is pragmatisch: het roer hoeft niet om. En ook niet alles hoeft in je werk te gebeuren. Kleine veranderingen kunnen je al een veel beter gevoel geven.

Hoofdstuk 2 is erop gericht je te helpen je beter te voelen ondanks de onprettige kanten van je werk. Er valt behoorlijk wat winst te behalen in het bewust sturen van ons gedrag en denken. Dat klinkt wellicht nogal irreëel of zweverig, maar wetenschappelijk onderzoek laat iedere keer weer opnieuw zien dat we weliswaar denken te snappen wat ons gelukkig en ongelukkig maakt, maar dat het in werkelijkheid vaak heel anders werkt. Als je overmand wordt door emoties ben je vaak niet op je best. En juist als er van alles aan de hand is op je werk, is het van belang dat je energiek en oplossingsgericht blijft. Dat je niet alle energie al piekerend laat weglekken. Dat je niet je creativiteit verliest omdat je bang bent geworden voor kritiek. Of dat je uit frustratie in een conflict terechtkomt dat je positie niet ten goede komt.

In hoofdstuk 3 staan we stil bij de vraag hoe je anders naar je werk kunt kijken, waardoor je minder negatieve emoties ervaart. We introduceren hiervoor de RET-methode (de afkorting staat voor rationeel-emotieve therapie). De RET-methode biedt je een praktische manier om meer grip te krijgen op je emoties en om fundamenteel anders over zaken te kunnen denken. Het uitgangspunt is dat je gedachten bepalend zijn voor wat je voelt en doet. Dus niet je werk zelf, maar je gedachten over je werk bepalen hoe je je voelt in dat werk.

Met behulp van het ABC-model uit de RET-methode staan we in de volgende vier hoofdstukken van ons boek stil bij vier soorten emoties die het je lastig kunnen maken in je werk: kwaad zijn (hoofdstuk 4), ongerust zijn (hoofdstuk 5), spijt hebben (hoofdstuk 6) en somber zijn (hoofdstuk 7). Elk van deze vier hoofdstukken heeft als doel om de achterliggende ideeën die je gevoelens veroorzaken kritisch onder de loep te nemen. Als je dat idee kunt bijstellen in je hoofd, dan zul je minder last hebben van te heftige emoties.

Het achtste hoofdstuk van ons boek helpt je om een degelijk en geloofwaardig plan B te maken. Dat geeft je meer rust ten aanzien van de toekomst en stelt je in staat om op dit moment op je best te zijn: kritisch, initiatiefrijk en integer. Want als je té bang bent om je baan te verliezen, raak je die kwaliteiten gemakkelijk kwijt.

Bij het opstellen van een plan B is het cruciaal dat je je netwerk benut en vergroot, dat je dat handig doet en vooral ook dat je er niet mee stopt. Daar kun je dan weer mooi je RET-kennis voor gebruiken. Hoofdstuk 9 gaat daarom over netwerken: hoe je ermee begint en ermee doorgaat waar je eerder geneigd was te stoppen, omdat je daarmee je kansen op resultaat echt vergroot.

In de bijlage (Hoe (ir)rationeel denk jij?) lees je meer over veel voorkomende ongezonde denkpatronen, en kun je bij jezelf de vinger op de zere plek leggen.



Foto: Reserve Milva op kantoor,
Fotograaf Pot, Harry,
Fotocollectie Anefo,
Nummer toegang 2.24.01.04
Bestandsdeelnnummer 908-2269.
Bron: Nationaal archief.

Hoe is je werk nu?

LAST VAN AANGELEERDE HULPELOOSHEID?

Martin Seligman, een Amerikaanse psycholoog, werd wereldbekend met zijn onderzoek naar aangeleerde hulpeloosheid bij honden. Hij onderwierp zijn onfortuinlijke proefdieren aan twee reeksen tests. In de eerste reeks kregen ze elektrische schokken. De helft van hen kon die laten stoppen door op een soort knop te drukken. De andere helft moest ze gewoon ondergaan en kon er geen enkele invloed op uitoefenen. In de tweede reeks tests konden alle dieren over een wandje heen springen om aan de schokken te ontkomen. De dieren die eerder hadden ervaren dat ze geen invloed hadden op hun situatie probeerden dat niet, terwijl de dieren die eerder wél invloed hadden kunnen uitoefenen wel adequaat voor zichzelf zorgden door over het wandje te springen. De dieren die verwachtten dat zij geen invloed hadden op de situatie, werden daar heel ongelukkig en ongezond van.

1.1 Floreren in je werk

Zonder in discussie te gaan over de vraag of je deze resultaten nu een-op-een kunt overzetten naar volwassen mensen (daarover verschillen de meningen) is er niet ontzettend veel fantasie voor nodig om de link te leggen met sommige situaties in het werk. Soms worden mensen blootgesteld aan de ene onplezierige maatregel na de andere. Dan weer worden de afdelingen uit elkaar gehaald, dan weer targets verhoogd, dan weer is er een grote campagne over de nieuwe doelen (waar je niets van gelooft), dan weer heb je een verplicht gesprek over jouw employability en je toekomst binnen het bedrijf. Je zou het liefst weg willen, ontsnappen aan al die druk en negatieve prikkels, maar je ziet geen enkele mogelijkheid meer. Je laat het allemaal maar over je heen komen.

Het is bekend dat mensen die zich machteloos voelen en weinig invloed denken te hebben op hun situatie, de meeste kans lopen op gezondheidsproblemen. Dus als jij het idee krijgt dat somberheid, apathie en cynisme bij jou de overhand krijgen, is het tijd om in actie te komen. Word je bewust van het ongewenste effect van je denken en handelen, zodat je daar bewust anders op kunt gaan sturen. Daarover gaat dit hoofdstuk.

FLOREREN VOLGENS SELIGMAN

Dezelfde Martin Seligman die het onderzoek deed naar aangeleerde hulpeloosheid, schreef de bestseller *Gelukkig zijn kun je leren* en de opvolger daarvan *Flourish*. Hij geeft in zijn boeken aan dat we een verkeerd beeld hebben van wat gelukkig zijn precies inhoudt en dat we eigenlijk in plaats van te streven naar dat geluk veel meer zouden moeten streven naar floreren. Wat valt er van hem te leren als je het niet naar je zin hebt in je baan? Zijn stelling is dat ons beeld van geluk te veel geassocieerd wordt met vrolijkheid, ontspanning en uitbundigheid. Waarschijnlijk is dat ook wat veel fabrikanten ons willen doen geloven in reclames: geluk is cocktails drinken op het strand, in die cabrio rijden langs de Middellandse Zeekust en genieten van exquisite hapjes in chique restaurants. Maar dat soort geluk gaat snel vervelen. Seligman beschrijft ook het betere en betekenisvolle leven waarin je floreert, waarbij het erom gaat dat je je talenten benut en je inspant, ook voor anderen. De twee belangrijke boodschappen die hij heeft zijn:

- Het gaat er niet alleen om dat je van elk moment geniet, maar ook dat je energie steekt in zaken waardoor je je tevreden over jezelf kunt voelen, positieve feedback kunt krijgen en iets voor anderen kunt betekenen.
- Ongelukkig zijn wordt steeds meer als een soort ziekte gezien waarvoor je genezing moet vinden. Maar wanneer je verwacht dat jij je nooit ongelukkig zou moeten hoeven voelen, word je alleen maar ongelukkiger.

Wellicht dat ook jouw beeld van wat geluk is wat irreëel is. Dat je ten onrechte verwacht dat jou allerlei onheil bespaard zou moeten blijven, of dat je er in ieder geval niet méér van behoort te krijgen dan jouw eerlijke portie. Je zou jezelf meer kunnen trainen in de

overtuiging dat het nu eenmaal zo kan zijn dat je ook voor een tweede of zelfs een derde keer terechtkomt bij een werkgever die failliet gaat, of bij een werkgever waar je niet bij past. En mogelijk heb je nog weinig invulling gevonden voor je betere en betekenisvolle leven (zie ook hoofdstuk 8 over jouw plan B): hoe kan ik, ook als het binnen mijn werk niet lukt, mijn talenten benutten en iets voor anderen betekenen? Heb ik ook dat aspect van 'me tevreden voelen juist door inspanning' wel voldoende plek gegeven in mijn leven of ben ik (misschien ook vaak energieloos door een frustrerende dag op mijn werk) vooral aan het uitrusten en overleven? Wie weet ga je je juist veel energiekeker voelen als je jezelf zover weet te krijgen dat je tot actie overgaat.

1.2 Check-up

Je werk bestaat uit verschillende aspecten. Door deze verschillende aspecten te onderzoeken kun je een scherper beeld krijgen van wat je nu wel en niet prettig vindt. Hieronder vind je een vragenlijst met de negen belangrijkste werkaspecten. Die vragenlijst is bedoeld als check-up voor jezelf, waarmee je alle aspecten van je werk in beeld krijgt en zo een genuanceerd beeld vormt van waar nog winst te behalen valt. Het is de bedoeling dat je per vraag een rapportcijfer geeft van 0 tot 10 (10 is 'ja' of 'zeer mee eens', 0 is 'nee' of 'totaal niet mee eens'). Voor elk van de negen werkaspecten kun je bij de totaalscore een gemiddelde invullen. Je scoort bij elke vraag op basis van hoe jij zelf dat aspect nu ervaart, dus niet hoe anderen daarover denken, en ook niet op basis van hoe jij het zou willen.

**Aspecten
van je werk****Check-upvragen**

-
- 1 Jouw fit met de inhoud
- Loop je warm voor de onderwerpen/projecten in jouw werk? Heb je zin om ermee aan de slag te gaan?
 - Is het acceptabel voor je om buiten werktijd iets voor je werk te doen: zaken thuis afmaken, overwerken, vakliteratuur lezen?
 - Kun je achter je werk staan, ervaar je het als zinvol en verantwoord?
 - Ben je regelmatig zo intens met je werk bezig dat je er helemaal in opgaat?
 - Ben je tevreden over de verdeling van de tijd die je bezig bent met klussen die je echt interessant vindt, met klussen die je wel oké vindt en klussen waar je een hekel aan hebt?
 - Horen anderen je weleens met enthousiasme spreken over je werk?
 - Sluit je werk naar jouw mening inhoudelijk aan bij jou als persoon?

Totaalscore op INHOUD (in een cijfer)

-
- 2 Jouw succes-ervaring
- Denk je dat je goed bent in wat je doet?
 - Zijn je formele beoordelingen positief?
 - Word je op de juiste zaken beoordeeld?
 - Sta je goed aangeschreven in de organisatie?
 - Heb je het gevoel dat er naar je geluisterd wordt door het management?
 - Zien (relevante) anderen jouw kwaliteiten?
 - Krijg je de klussen die je graag wilt hebben?
 - Kun je zonder al te veel moeite een aantal succeservaringen uit het afgelopen jaar naar voren halen?
 - Krijg je de meeste belangrijke zaken in je werk goed voor elkaar?

Totaalscore op SUCCES (in een cijfer)

Aspecten van je werk

Check-upvragen

-
- | | |
|---------------------|--|
| 3 Jouw ontwikkeling | <ul style="list-style-type: none"> • Ben je het afgelopen jaar gegroeid? (bijvoorbeeld door nieuwe projecten, trainingen, samenwerken met collega's) • Ben je ook aantrekkelijker geworden als kandidaat op de interne of externe arbeidsmarkt? • Ontwikkel je je in een richting die aansluit bij jouw behoeftes? • Werd je het afgelopen jaar benaderd voor nieuwe uitdagende opdrachten/banen binnen of buiten de organisatie? • Heb je het gevoel dat je kwaliteiten worden benut? • Krijg je de gelegenheid en ondersteuning om je te ontwikkelen? (tijd, geld, mogelijkheden om zaken in de praktijk te brengen) |
|---------------------|--|

Totaalscore op ONTWIKKELING (in een cijfer)

-
- | | |
|---|--|
| 4 Jouw contact met collega's en (interne) klanten | <ul style="list-style-type: none"> • Is er voldoende tijd/ruimte voor contact met collega's? • Lach je regelmatig met je collega's? Deel je interesses met hen? • Heb je waardering voor je collega's? En zij voor jou? • Is er over en weer vertrouwen? • Ervaar je een overleg met hen als nuttig/prettig? • Heb je een goed netwerk in de organisatie? • Is de band met je (interne) klanten goed? |
|---|--|

Totaalscore op CONTACTEN (in een cijfer)

Aspecten van je werk	Check-upvragen
---------------------------------	-----------------------

- | | |
|-------------------------------|--|
| 5 Jouw contact met je manager | <ul style="list-style-type: none"> • Zitten je manager en jij vaak op één lijn? • Waardeert je manager jou (en je inbreng)? • Heb jij waardering voor je manager? • Vertrouw jij je manager? • Krijg je genoeg ruimte van hem? • Ziet hij potentieel in jou? |
|-------------------------------|--|

Totaalscore op MANAGER (in een cijfer)

- | | |
|-------------------------------|---|
| 6 Jouw fit met de organisatie | <ul style="list-style-type: none"> • Is het management van de organisatie in jouw ogen goed bezig? • Ben je er trots op bij deze organisatie te werken? • Voel je je betrokken bij het grotere belang? • Voelt dit als een omgeving waarin jij op je plaats bent? • Kun je zonder ergernis omgaan met de zaken die niet goed gaan? |
|-------------------------------|---|

Totaalscore op ORGANISATIE (in een cijfer)

- | | |
|--------------------|---|
| 7 Jouw perspectief | <ul style="list-style-type: none"> • Als je over twee jaar ongeveer doet wat je nu doet, is dat dan een aantrekkelijk perspectief? • Verwacht je dat je baan er de komende jaren nog zal zijn? • Verwacht je dat je functie de komende jaren beter of leuker zal worden voor je? |
|--------------------|---|

Totaalscore op PERSPECTIEF (in een cijfer)

**Aspecten
van je werk****Check-upvragen**

-
- 8 Jouw deal
- Ervaar je de afspraken met je werkgever als passend en reëel? (bijvoorbeeld salaris, verwachte resultaten die je moet leveren)
 - Als je jezelf vergelijkt met je collega's, ben je dan tevreden met de deal die jij hebt met je werkgever?
 - Passen de afspraken bij jouw huidige situatie?
 - Ervaar je voldoende grip als er iets is waardoor jij niet optimaal kunt werken?

Totaalscore op DEAL (in een cijfer)

-
- 9 Jouw gezondheid
- Voel je je fit? Slaap je goed?
 - Heb je geen last van bepaalde klachten die je zelf in verband brengt met je werk?
 - Kun je het piekeren over werkgerelateerde zaken binnen de perken houden?
 - Krijg je regelmatig energie van je werk?
 - Laat je werk voldoende tijd over voor zaken die voor jou ook van belang zijn? (bijvoorbeeld gezin, hobby's, vrienden)
 - Kun je je voldoende ontspannen als je vrij bent?

Totaalscore op GEZONDHEID (in een cijfer)

Wat zegt deze uitslag je? Wat is wellicht onverwacht eigenlijk best positief? En in welke categorie scoor je laag? Misschien vind je ook niet alle categorieën even belangrijk. Een score lager dan 6 hoeft niet automatisch een probleem te zijn als dat op een werkaspect is waar je minder waarde aan hecht. Daar waar je lager scoort dan je wilt, kun je gericht sturen. Daarover gaat het volgende hoofdstuk.