

Handboek creatief, succesvol en ontspannen werken

Werkstress is vervelend, onnodige werkstress is
onacceptabel

Inhoud

1. Werk aan de winkel	7
2. Creativiteit	15
3. Succesvol inzetten van creativiteit	23
4. Combineren van creatief en kritisch denken	33
5. Creatieve technieken	37
6. Doelen stellen en timemanagement	47
7. Onderhandelen	55

8. Opstellen van een overeenkomst	71
9. Kwalificeren	79
10. Manage je manager	85
11. Meer dan overleven op het werk	91
-Literatuur en internet sites	105
-Afkortingen	107
-Namen en begrippen	109

Werk aan de winkel

De centrale vraag is: hoe kunnen we het werk leuker maken, de werkstress terugdringen en tegelijkertijd beter presteren

Ontspannen werken, in combinatie met beter presteren, is een kunst en een kunde. Streef allereerst naar een baan die bij je past. Blijf niet slechts overleven op de zaak. Te veel mensen krijgen te maken met een burn-out en zijn soms maanden of zelfs jaren uit de roulatie. Als dit je overkomt, is dat uiterst vervelend voor jezelf, maar ook voor je gezinsleden, collega's en werkgever. Misschien nog erger is, dat sommigen al jaren met veel werkstress tegen een burn-out aanzitten. Ze leven van weekend naar weekend en houden het hoofd maar net boven water. Een burn-out wordt veelal gerelateerd aan langdurige, ernstige werkstress. Je lichaam raakt hierdoor uiteindelijk fysiek en geestelijk uitgeput. Je merkt, dat je geen controle meer hebt over je functioneren.

Dit is wel zo ongeveer het ultieme wat ons kan overkomen en is absoluut onacceptabel.

Soms nemen we te lichtvaardig belangrijke beslissingen. Verkeerde keuzes liggen maar al te vaak ten grondslag aan stress. Er bestaan eenvoudige hulpmiddelen om betere keuzes te maken.

We kunnen veel werkstress voorkomen. Een combinatie van enkele eenvoudige vaardigheden, een teamaanpak en een andere manier van leidinggeven en beslissen kan wonderen doen.

Volg je hart en richt je, met een realistisch doel, op je passie. Bouw voldoende rustperiodes in. Het is zelfs goed, om je zo nu en dan te vervelen. Op zo'n moment kunnen er mooie creatieve ideeën opborrelen. Helaas kan het niet altijd feest zijn, soms liggen de banen niet voor het oprapen en zullen we het moeten doen met wat er beschikbaar is. Er moet tenslotte brood op de plank komen. Probeer er dan toch het beste van te maken en geniet van je vrije tijd en van je collega's.

Verspreid over een periode van bijna vijftig jaar, werkte ik in diverse landen, organisaties en functies. Overal zag ik dezelfde stresssituaties, met alle gevolgen van dien. Dit heeft me gestimuleerd om mijn

bevindingen en ideeën op papier te zetten. Als we weten wat we kunnen doen in bepaalde situaties, kunnen we sturing geven in plaats van slechts slachtoffer te zijn van de omstandigheden. De voorbeelden, in deze praktische gids, haal ik voornamelijk uit mijn werkzaamheden als interim- en crisismanager. Daarbij wil ik niet de indruk wekken, dat het bij mij allemaal fantastisch verliep, want dat is niet zo. Ook ik ben tegen keiharde grenzen aangelopen.

Als het werk leuk en uitdagend is, bestaat het gevaar, dat we bijna dag en nacht met het werk bezig zijn. Dit kan op den duur ook fout aflopen. Het is goed om je werk serieus te nemen, maar overdrijf niet. Relax, het gaat niet om een vet varken. Een goede balans vinden tussen privé en werk is soms moeilijk. Naast werken zijn er nog veel zaken die onze aandacht en tijd verdienen. Het wordt pas echt te gek, als we knetterhard gaan werken, puur om nog meer materiele zooi te kunnen kopen.

De grootste verspilling in organisaties, is het feit dat we onvoldoende gebruik maken van kennis, creatieve vermogen en inzichten van collega's. Dit is laaghangend fruit, hier liggen grote mogelijkheden ter verbetering. We gaan hier later nog op in.

Bij organisaties, die in een snel veranderde omgeving werken, speelt creativiteit een grote rol. Een creatief team vindt eenvoudige oplossingen voor allerlei problemen en speelt effectief in op kansen. We hebben de kennis, ervaring en wijsheid van velen nodig om duurzaam succesvol te zijn. Werken in teamverband wordt steeds belangrijker. In samenwerkingsverbanden bestaat echter de kans dat we tot middelmatige beslissingen en oplossingen komen, omdat we teveel aansturen op consensus. Hoe kunnen we dit voorkomen?

Slimme teams zoeken brede en diepe vormen van samenwerking binnen het bedrijf, maar ook met partners, klanten en zelfs met concurrenten. Zij doen dit om gezamenlijk waarde te creëren en om te overleven. Hoe kunnen we dit proces versterken?

Veranderende marktomstandigheden, nieuwe manieren van samenwerken, ketenintegratie, technologische innovaties en verschuivingen naar web georiënteerde business vragen onze aandacht. Toch willen we een eigen richting uitzetten, stevig aan het roer blijven en geen speelbal worden van turbulente veranderingen. Als we weten wat we willen, hoeven we niet op alle veranderingen in de omgeving te reageren.

Voor de meeste organisaties is het vermogen tot vernieuwing van levensbelang. Een innovatie is een geïnitieerde en gerichte verandering, die als sprongsgewijs wordt ervaren. Een creatief team is hierbij onontbeerlijk.

De ontwikkelingen in onze omgeving zorgen ervoor, dat we regelmatig voor boeiende uitdagingen staan. De concurrenten verzinnen weer iets geheel nieuws, de wetgevers komen met verrassingen, de behoeften van klanten veranderen, de economische situatie verandert, toeleveranciers laten het afweten, een project loopt vast en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Op al deze veranderingen willen we snel, adequaat reageren en zo mogelijk anticiperen. Zelf kunnen we ook zaken bedenken, waar we de markt mee kunnen verrassen. We gaan innoveren, vernieuwen. We streven continue naar verbeteren, winnen, het vergroten van de flexibiliteit en vooral naar simplificaties. Het is niet moeilijk om complexe oplossingen te vinden voor allerlei uitdagingen. Het is de kunst om eenvoudige oplossingen te bedenken, die gewoon werken en stabiel zijn.

Er zijn slechte werkgevers, die onmogelijke eisen aan medewerkers stellen en er zijn medewerkers die het onmogelijke eisen van zichzelf door onmogelijke taken op zich nemen. Men hoort wel eens, dat als je

iets echt wilt, het ook mogelijk is. Hier ben ik het niet mee eens. Het is wel zo, dat als je iets wilt bereiken er ook iets voor moet doen, resultaten komen niet aanwaaien, gratis bier bestaat niet. Ieder mens heeft veel mogelijkheden maar ook beperkingen en zal moeilijke keuzes moeten maken. Het is belangrijk om jezelf goed te kennen. Doe eens een test en/of spreek erover met mensen in je omgeving. Bij de beslissing om te solliciteren, kijk dan niet slechts naar de functie. Probeer te achterhalen, bij wat voor soort organisatie je gaat solliciteren. Is dit een stabiele club die veel zekerheden biedt en waar je taken min of meer voorspelbaar zijn. Of is het een zeer dynamisch bedrijf, waar continue alles verandert. En hoe zit het met de cultuur en de management stijl? Past dit wel bij je? De een kan nu eenmaal beter met veranderingen en spanningen omgaan dan de ander. Blijf geen werk en verantwoordelijkheden opstapelen. Er kan, soms geheel onverwachts, een onbalans ontstaan tussen je draagkracht en de last die op je schouders ligt. Dit kan voor de nodige stress zorgen.

Met een beetje stress ben je alert en kun je snel en adequaat reageren. Als je voortdurend stress ervaart, gaat je lichaam weerstand opbouwen. Je gaat denken, dat dit normaal is. Blijft ernstige stress voor langere tijd aanwezig, dan geeft je lichaam het op. Je raakt compleet uitgeput zowel geestelijk als lichamelijk. Herstel is uiterst moeilijk. Bij het minste of geringste ontplof je, gaat huilen of trillen. Burn-out is een ultieme stresssituatie. Onderken je beperkingen, durf te kiezen en ben assertief. Met assertiviteit doel ik op de vaardigheid, om op een tactvolle manier op te komen voor je eigen behoeften, belangen en mening.