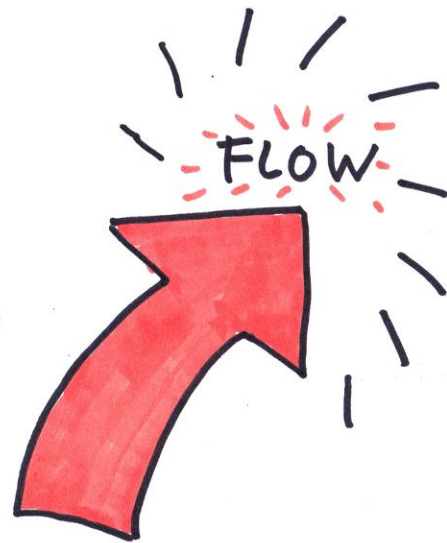




ENERGIE-/  
HULPBRONNEN  
IN HET WERK



# Bevlogen aan het werk

In tumultueuze tijden; 5 tips om het beste uit jezelf te halen

**Veel organisaties zijn in deze tumultueuze tijden in verandering: nieuw leiderschap is nodig, oude waarden moeten worden losgelaten. Tegelijkertijd is juist het terugvallen op oude patronen het meest voor de hand liggend om controle te houden. Dat werkt echter regressie in de hand, in plaats van de nodige vooruitgang.**

Bevlogenheid, creativiteit en verbinding zijn sleutels voor deze nieuwe fase. Hoe zit dit in jouw organisatie? En wat is de impact daarvan op jou?

Bruis je van energie, voel je je sterk en fit, en kun je vaak onvermoeibaar doorgaan? Ervaar je sterke betrokkenheid bij je werk en vind je dat je werk zin heeft? Ga je op een plezierige wijze op in je werk, waardoor de tijd lijkt stil te staan?

**Heb je op deze vragen 'ja' geantwoord dan ben je bevlogen aan het werk!**

Bevlogen mensen zijn vaak zeer vitaal en geven vol zelfvertrouwen richting aan hun leven. Zij kunnen in een organisatie het verschil maken. Hun bevlogenheid werkt aanstekelijk op anderen. Ze sturen niet, maar geven richting. Maar let op: het risico bestaat dat je na verloop van tijd je bevlogenheid verliest, wat vaak een sluipend proces is. Hoe ben je dit voor?

**Heb je bij het beantwoorden van bovenstaande vragen grote aarzelingen en voel je eerder dat je leeggezogen raakt?**

Onderzoek laat zien dat veel opgebrande werknemers hun bevlogenheid door de tijd heen juist zijn kwijtgeraakt. Word je dus bewust van het spanningsveld waarin je je beweegt, en hoe je het proces van "leeg raken" kunt keren en voor kunt zijn.

## TIP 1

### Matcht de uitdaging waar je voor staat met jouw vaardigheden?

Wanneer jouw werk aansluit op je kwaliteiten en je voelt je er ook competent in, kom je het makkelijkst in flow. Een beetje op je tenen lopen is daarbij niet erg, maar geeft juist de scherpte en focus die nodig is om een goede prestatie te leveren. Je groeit daardoor. Wanneer je echter te lang op je tenen moet lopen, vloeit je energie weg. Het is daarom belangrijk je af te vragen of je vaardigheden mist, en niet te snel te denken 'ik moet dat zonder hulp kunnen'. Het is professioneel om er met je leidinggevende over in gesprek te gaan wanneer je het idee hebt dat je bepaalde vaardigheden hebt te ontwikkelen.

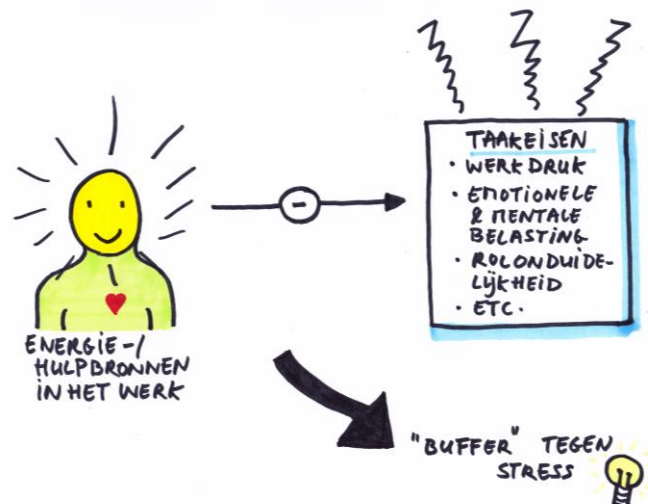
Ook een tijdje op je routine werken is prima, maar als de routine te lang aanhoudt verslapt je aandacht, ga je onnodige fouten maken en loop je het risico dat je apathisch wordt. Bore-out noemen we het ook wel. Ook dan is het belangrijk aan de bel te trekken zodat je weer een opdracht krijgt waarvan je in flow raakt.

## TIP 2

### Mobiliseer waar mogelijk je eigen energiebronnen op het werk

Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met zeer belastende en uitdagende taakeisen kunnen blijven omgaan wanneer daar voldoende energiebronnen *die de organisatie aanreikt* tegenover staan. Denk aan zaken als: autonomie om je werk naar eigen inzicht te doen, sociale steun van collega's, coaching door je leidinggevende en voedende feedback.

Ook de taak zelf is een energiebron zolang je vanuit **jouw waarden** invulling kunt geven aan de taak. Als dat niet het geval is, kun je in conflict komen met jezelf of je omgeving en dat vreet energie. Vraag jezelf eens af hoe het op dit moment zit met jouw energiebronnen.



Waar haal jij energie uit? Heb je een leidinggevende die je support? Heb je voldoende autonomie om je werk naar eigen inzicht te doen? Zijn er bronnen waar je nog geen gebruik van maakt, zoals opleiding en coaching die je persoonlijke groei stimuleren?

Dit zijn allemaal zaken waarover je in gesprek kunt gaan bijvoorbeeld met je leidinggevende. Helder zijn over wat je nodig hebt en daar om vragen, werkt altijd positief. Mocht je tot de conclusie komen dat er ondanks de dialoog weinig verandert, wees dan eerlijk tegen jezelf – hier is het risico groot dat je leeg raakt en daar heeft niemand wat aan. De context biedt jou blijkbaar geen ruimte. Dat kan pijnlijk zijn om te ontdekken, omdat je zelf wel mogelijkheden ziet. Dit is het moment om externe hulpbronnen in te schakelen.

## TIP 3

### Creëer flow door een goed evenwicht tussen ‘tijd voor reflectie en stilte’ en ‘tijd om te presteren’

We leven in een cultuur waarin het tempo van werken en leven ongekeerd hoog is. Soms zo hoog, dat het lijkt alsof we geen andere keus hebben dan erin meegaan. Vaak verhoog je je tempo nog eens door er bij jezelf en anderen meer druk op te zetten. Of je laat je onder druk zetten. Je hebt immers die grote verantwoordelijkheid.

Natuurlijk is het zo dat de beste prestaties vaak onder druk tot stand komen, maar er is een punt waarbij dit hoge tempo zich tegen ons keert. Voordat je het weet besteed je tijd en energie aan zaken die belangrijk lijken maar niet nodig zijn. Door bewust tijdig te schakelen van actie en prestatie naar reflectie en stilte - schakelen in tempo - laad je niet alleen je accu op, je houdt ook veel beter zicht op wat er werkelijk nodig is zowel in werk als privé. Je doet minder, maar bereikt meer.

We laten ons hiervan vaak weerhouden door de overtuiging dat we voor snelheid minderen geen tijd hebben... Deze (beperkende) overtuiging zit diepgeworteld in onze samenleving. Maar door gehoor te geven aan onze innerlijke behoefte aan reflectie presteren we beter.

Hoe ziet het evenwicht tussen ‘tijd voor reflectie’ en ‘tijd om te presteren’ voor jou er uit? Wat doe of laat jij om hierin een goed ritme te realiseren?

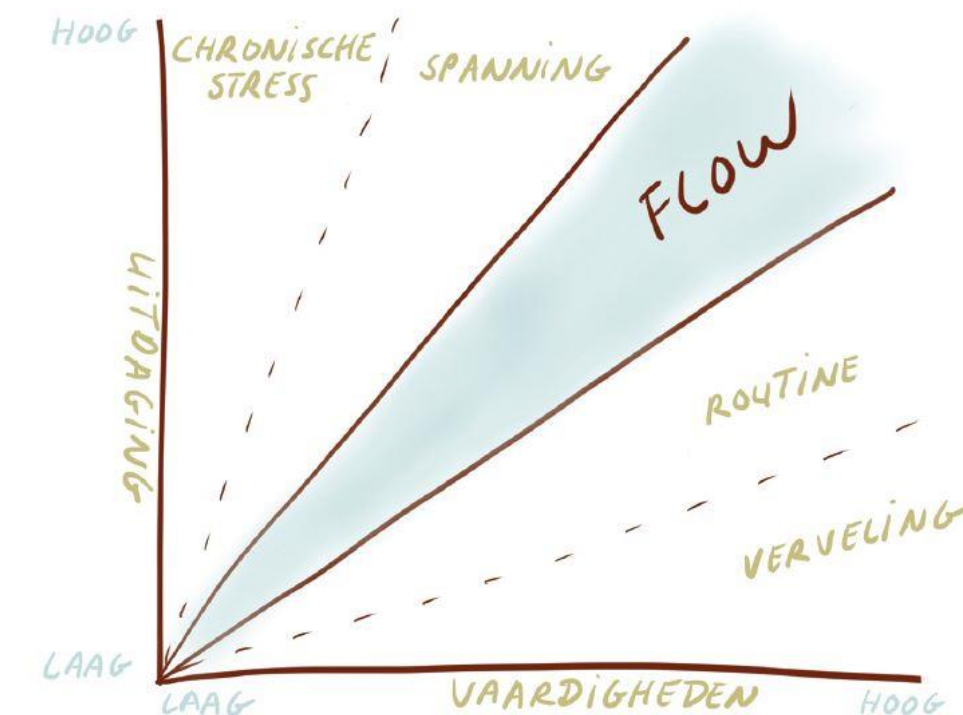
## TIP 4

### Schakel op tijd terug in tempo wanneer je je euforisch gaat voelen

Bevlogen mensen werken aanstekelijk op hun omgeving. Vaak reageert de omgeving op je door 'iets' van je te willen. Ga het eens na in je eigen geval. Ook beschikken bevlogen mensen vaak over de noodzakelijke 'drive' en omdat alles goed lukt worden ze makkelijk verleid om nog meer te gaan doen. "Dat kan er ook nog wel bij", denken ze dan in de adrenaline spurt van de actie en de euforie van de positieve reacties die ze krijgen. Daarmee balanceren ze op de scheidslijn van bevlogen aan het werk zijn naar sluipende uitholling van hun reserves en bezieling. "Hoe kan ik nou zo moe zijn terwijl ik ontzettend van mijn werk houd?" vragen ze zich af.

De kunst is om het moment dat je in de euforie schiet bij jezelf te leren herkennen – flow is iets anders dan euforie- en dan tijdig terug te schakelen naar reflectie en stilte. Door op die manier de rust weer op te zoeken word je realistischer over wat je aankunt en wat je prioriteiten zijn. Zo voorkom je dat je versplintert in teveel zaken tegelijk en versterk je je bevlogenheid.

Herken je wanneer je euforisch wordt?



Source: Mihaly Csikszentmihalyi

## TIP 5

### Is de koers en focus van je organisatie en/of afdeling waar je deel van uitmaakt helder?

Het komt vaak voor dat de koers en focus van de organisatie en/of afdeling waar je werkt niet helder of concreet genoeg uitgewerkt zijn. Of de koers wisselt met enige regelmaat. Er wordt bijvoorbeeld met veel urgentietaal geroepen: 'We moeten innoveren!' Maar eigenlijk is het lastig om te vatten wat er nou precies van je gevraagd wordt of wat de koers betekent voor je dagelijkse werk. De doelen blijven abstract en worden te weinig vertaald in stukjes of mijlpalen die stap voor stap bereikt kunnen worden. Het gevolg: je werkt keihard maar zonder focus of het gevoel ooit een doel te bereiken.

Hoe is dit in jouw organisatie en/of afdeling? Wanneer je deze situatie herkent is het goed om dit aan te kaarten en op tafel te krijgen. Want juist in tijden van verandering werkt een helder uitgewerkte focus als een magneet die je door drukke perioden heen trekt. Ook zorgt het ervoor dat je je weer op concrete prestaties kunt richten en successen kunt vieren per behaalde stap.

Door [Caroline Serré](#) en [Odette Meyer](#) (CIC Company.nl)

Je reactie is welkom!