

Wilhelmina Ziekenhuis Assen
Vertrouwd en dichtbij

Wilhelmina Ziekenhuis Assen zoekt:

HOOFD PERSONEEL EN ORGANISATIE

Inspirerend, daadkrachtig, samenwerkend.

roel&jasper

Meer informatie vindt u op
roeljasper.nl/wza

Commissie Integriteit Publieke Omroep

Bestuur van de Nederlandse
gesteld om naleving te bevorderen
de goed bestuur en integriteit publieke
passing is op alle landelijke publieke
en de NPO.

commissie
integriteit
publieke
omroep

ersteunende functie bij
egriteitsvraagstukken. Daarnaast heeft zij een controlerende
vraagstuk en ongevraagd onderzoek naar naleving van de code.
meldpunt voor klokkenluiders.

overeenstemming met de zwaarte.
van benoeming is per 1 juni 2016.

publieke omroep;
- en werkniveau;
er met voorzitterskwaliteiten;
oonlijkheid, heeft gezag; kan goed luisteren én stelling

tukken van integriteit, governance en klokkenluiders.

maandag 28 maart 2016 uw sollicitatie met cv naar:
nl of CIPO, Postbus 26444, 1202 JJ Hilversum.

matie op npointegriteit.nl of neem contact op met
taris van CIPO, via 035-6772767.

van deze advertentie wordt niet op prijs gesteld.

Goes zoekt:
Hét afdelingshoofdWerk **Economie**

Evangelie van de gelukkige werknemer

Geluk is goud waard, ook op de werkvloer. Toch is het niet iedereen gegeven. Jammer, want tevreden personeel produceert meer en is gezonder. Een stappenplan naar arbeidsvreugde.

Door **Jurriaan Nolles** Illustratie **Claudie de Cleen**

Werk maakt lang niet altijd gelukkig. De een heeft last van stress, een ander voelt zich niet uitgedaagd. Sommige werknemers vervelen zich zelfs dood op de werkvloer. Toch is er steeds meer bewijs dat gelukkige werknemers beter presteren en zich minder vaak ziek melden. Bovendien blijkt de winst van tevreden werknemers uit de omzetcijfers van 'gelukkige' bedrijven.

Een belangrijke voorwaarde voor geluk op het werk is natuurlijk een fijne baan. Maar werknemers kunnen hun werkgeluk ook zelf verhogen. Maurits Bruel (schrijver van *De Geluksfabriek* en verbonden aan EHERO, het instituut gelukseconomie van de Erasmus Universiteit) en Aukje Nauta (organisatiepsycholoog verbonden aan de Universiteit van Amsterdam) geven vijf tips. Beiden spraken over werkgeluk op een congres van Oval, de brancheorganisatie voor duurzame inzetbaarheid.

Besef de betekenis van je werk

1 Een werknemer moet beseffen dat zijn baan ertoe doet. Nauta verwijst naar de Amerikanen Amy Wrzesniewski en Jane Dutton, verbonden aan de Yale Universiteit. Zij namen kappers en schoonmakers als voorbeeld. Een schoonmaker van een ziekenhuis kan denken: bah, ik moet nog tien vieze wc's vandaag. Maar dezelfde schoonmaker kan ook denken: het werk dat ik doe, is belangrijk omdat het de hygiëne van dit ziekenhuis verhoogt en zo draag ik bij aan het welzijn van de patiënten. 'Van de laatste benadering wordt een mens veel gelukkiger', zegt Nauta.

Iets dergelijks geldt ook voor kappers. Je hebt de friseur die onverstoorbaar het haar van de zakenman knipt zodat de man keurig verschijnt bij een vergadering. Een andere kapper zal het belangrijk vinden om een luisterend oor te zijn voor een klant die zijn verhaal wil vertellen. Een kapper die het knippen van haren als zijn enige taak ziet, zal minder gelukkig naar zijn werk gaan.

Aan routine heb je niks

2 Een andere route op weg naar het werk, de fiets in plaats van de auto, thee in plaats van koffie of een collega op een andere manier begroeten. Het is belangrijk om gewoonten te doorbreken. Ten eerste komen daardoor gelukshormonen vrij.



Ten tweede zet het de hersenen op scherp. Iemand die een andere route naar het werk neemt, dwingt zichzelf zijn aandacht ergens op te richten en dat zorgt voor frisheid in het hoofd.

Iemand op een andere manier begroeten, is een belangrijk advies. Bruel: 'Pesten op het werk is erg, maar uitsluiting vinden werknemers nog vervelender. Niets zo erg als een baas die 's ochtends langs de bureaus loopt zonder iets te zeggen. Mensen willen graag gezien worden: gemeende interesse bij de begroeting kan daar aan echt bijdragen.'

Zorg dat je elke dag iets afmaakt

3 'Het is heerlijk om vinkjes te zetten', zegt Nauta. Begin daarom iedere dag een lijst met taken. Bedenk vervolgens hoeveel opdrachten er na vandaag af moeten

zijn. En dan, heel belangrijk: begin met de grootste en ingewikkeldste klus. 'Anders zie je er de hele dag tegenop.'

Volgens Bruel is het slim om aan het eind van elke dag even terug te blikken op het werk dat is gedaan. 'Anders blijf je alleen maar rennen en is er geen tijd om tevreden te zijn met je werk.'

Nauta benadrukt het belang om alle taken op te schrijven. Ze vergelijkt het met een tas aan de deurklink hangen, met daarin iets dat absoluut niet vergeten mag worden. 'Het besef dat je de tas niet vergeet, is geruststellend. Het zorgt voor ruimte in je hoofd en dat geeft weer energie.' Met het lijstje met werktaken is het net zo: 'als je hebt opgeschreven wat je allemaal moet doen, ga je zeker niks vergeten.'

En dan dit nog: download de app Wunderlist, adviseert Nauta. Daarop kan een werknemer niet alleen al zijn taken kwijt, het geeft ook nog

eens een harde 'ping' als iemand een vinkje zet. 'Daar word je eventjes heel blij van.'

Doe waar je goed in bent

4 Nauta: 'Een tevreden werknemer is 20 procent productiever, dus stel jezelf deze vraag: welke taak wil ik afstoten om gelukkiger te worden?' Een voorbeeld uit het onderwijs: de één vindt het leuk om lesmethodes te ontwikkelen, de ander wil lesgeven in kleine groepjes en weer iemand anders wil traditioneel voor de klas staan. Laat mensen de taken uitvoeren die ze het leukst vinden. 'En projecteer wat jou gemakkelijk af gaat niet op een ander', zegt Bruel. Dus zeg niet: 'doe dat er gewoon even bij, is toch niet zo moeilijk' tegen een leraar die geen zin heeft om nieuwe methodes te ontwikkelen.

Doe iets voor een ander

5 Een tip die helpt in het leven, maar ook op de werkvloer. Help een ander, want van geven word je gelukkig. Bovendien krijg je in ruil daarvoor vaak iets terug. Wat je dan zal kan weggeven? 'Kenniss bijvoorbeeld', zegt Nauta. 'Digitale vaardigheden zijn steeds belangrijker, maar niet iedereen heeft ze in de vingers. Dus als jij ze wel hebt, leer dan een ander op de knoppen te drukken.'

'Je kan ook taken weggeven', zegt Bruel. 'Sommige werknemers hebben een hekel aan het doen van declaraties, terwijl anderen het niet erg vinden. Dan kan jij verder met een taak waar je goed in bent, terwijl een ander je kan helpen.'

Maar wat nou als het echt niet lukt om gelukkig te worden? 'Start niet gelijk een bed and breakfast in Frankrijk. Wees niet te radicaal', zegt Bruel. 'Er is meer dan alleen werk: je leven moet in balans zijn.'

'Voordat je je baan opgeeft, probeer eerst wat minder dagen te werken, zodat er nog tijd is voor activiteiten die je leuk vindt en waar je misschien een carrière van zou willen maken.'

En als het werk nou écht niet leuk is, moet je jezelf dat volgens Bruel niet kwalijk nemen. Je kunt de kwaliteiten hebben om iets goed te doen, maar dat betekent niet dat je er een passie voor hebt. Een wereldverbeteraar wordt misschien nooit gelukkig in de fastfoodsector. Iemand die graag mensen om zich heeft, maar altijd alleen werkt, ook niet. 'Blijf dan niet denken: als ik echt mijn best doe, moet het lukken. Soms past een baan gewoon niet bij je persoonlijkheid.'