



VAN WERKDRUK NAAR WERKPLEZIER

# Bye bye energiesturpers, HALLO ENERGIEBOOSTERS!

*Hoe krijg je de werkdruk naar beneden en hoe verhoog je je werkplezier? Daar weet Alex van der Wal alles van. 'Door je te focussen op waar jij (in)direct invloed op kunt uitoefenen. Zo winst het werkplezier het van de kommer en kwel.'*

TEKST WEIJA STEFFENS FOTO ADOBESTOCK/MEDIAPARTS

**H**eb je als pedagogisch medewerker eigenlijk zelf invloed op de werkdruk? Hoe krijg je die dan naar beneden? En hoe krijg je meer plezier in je werk? Het klinkt ogenschijnlijk makkelijk: verlaag je werkdruk en het werkplezier gaat vanzelf omhoog. Maar is dat ook zo?

## Energiebuffer

Alex van der Wal is trainer en adviseur bij De Goede Praktijk. Het lijkt het inderdaad bedrieglijk simpel, vertelt hij, maar het is niet zo eenvoudig als het lijkt. Toch kun je als pedagogisch medewerker wel degelijk invloed uitoefenen op de werkdruk en je werkplezier. Hij verwijst naar het onderzoek *Bevlogen aan het werk* van psycholoog Arnold Bakker. Volgens Bakker zorgen bepaalde

aspecten in het werk ervoor dat mensen dezelfde beproevingen (lees: personeelstekort, hoge werkdruk, veeleisende ouders) anders ervaren en er daardoor positiever instaan. Dit kan bijvoorbeeld gaan over samen successen vieren, de waardering die je krijgt van je collega's en je manager. Maar het heeft ook te maken met autonomie in je werk, verbinding met collega's en mogelijkheden om jezelf persoonlijk te ontwikkelen. Want ook al zijn er moeilijkheden op de werkvloer die niet 1-2-3 zijn op te lossen; doordat je energie haalt uit die dingen in je werk, bouw je als het ware een energiebuffer op. En daardoor kun je misère makkelijk(er) doorstaan.

## IN KAART BRENGEN

'Begin met het in kaart brengen van zaken die jouw energie opvreten en dingen die juist energie geven,' adviseert Alex. 'In je werk, maar ook privé. Van welke dingen loopt je batterij leeg en waarvan laadt hij weer op? En wat gaat er al wél goed op de werkvloer? Wat die energieboosters zijn, is voor iedereen verschillend en heel persoonlijk. Voor de een is de administratie een energiesturper, terwijl het voor de ander een energiebooster is.'

## MAAK JE NIET DRUK

In hoeverre je je druk maakt om dingen die je niet kunt beïnvloeden, speelt ook een rol. Dat geeft negatieve energie, aldus Alex. En dat wil je nu net voorkomen. Hoe? Door dingen die je niet

*'Accepteer dingen die je niet kunt veranderen zoals ze zijn'*



kunt veranderen te accepteren zoals ze zijn, raadt hij aan. Het personeelstekort kun jij in je eentje niet verhelpen. Dus heeft het zin om je daar ontzettend druk over te maken? Nee! Dat wil niet zeggen dat je het niet erg mag vinden dat er een groot tekort aan medewerkers is. Maar door je meer of vooral te focussen op dingen waar je wél invloed op kunt uitoefenen en je te richten op positieve zaken, kun je uit die negatieve spiraal stappen en patronen doorbreken.

#### WERKDruk

Dat er werkdruk in de kinderopvang bestaat, is een understatement. Maar die werkdruk is wél voor iedereen anders, merkt Alex op. Er bestaat geen gezamenlijke, organisatiebrede werkdruk. Wat de een energie kost, geeft de ander immers energie. En dat is precies waar het volgens Alex uiteindelijk om draait: alleen als je weet waar je in je werk invloed op kunt uitoefenen, waar je op leegloopt en wat jou energie geeft, pas dan kun je energievreters gaan verbannen. En - zeker als het om dingen gaat die je zelf toch niet kunt beïnvloeden - energieboosters verwelkomen of vergroten.

#### PATRONEN DOORBREKEN

Soms lukt dat meteen, maar er kan ook een omweg nodig zijn. Onderzoek welke patronen er spelen waardoor zaken nog niet zijn zoals jij wilt. Via inzicht kom je tot nieuwe ideeën en inspiratie voor oplossingen. Zo kun je bewuster gaan genieten en je weer opladen. *In the end* zorgt dat voor die positieve vibe waar we met z'n allen naar op zoek zijn. Zo krijg jij je werkplezier weer terug. Want met voldoende energie zal je merken dat je tegenslagen makkelijker aan kunt. Alex: 'Maak samen met je team, maar wel per individu, inzichtelijk wat voor ieder van jullie energievre-



## BEP JIJ AL?

Om je te helpen bij het focussen op wat er wel goed gaat op de werkvloer, kun je samen met je collega's de BEP-challenge aangaan: **Bewust Even Positief**. Waar heb je van genoten? Waar ben je trots op? Waar heb je om gelachen? Waar droom je van? Benoem dit soort momenten en dingen de komende drie weken in zes contactmomenten. Bijvoorbeeld met een collega, je manager of een ouder. Tijdens een telefoontje, een overdracht, een (online) overleg of de lunch. Hoe je het doet en in welke vorm (kort en krachtig, lang en uitgebreid, persoonlijk of digitaal), maakt niet uit als je maar BEPt. Ga jij de uitdaging aan?

ters en -boosters zijn. Schrijf ze op een papiertje en check bij elkaar wat jullie hebben opgeschreven. Je zult merken dat wat voor jou geldt, niet altijd voor een ander hetzelfde hoeft te zijn. Doordat van elkaar te weten, creëer je begrip voor elkaar en krijg je meer inzicht in wat er speelt bij jou, bij je collega's, in je team. Zo ontstaat er ruimte en kun je met elkaar het gesprek aangaan en naar oplossingen zoeken. Samen, in goed overleg en in betrokkenheid met elkaar. Wat is het probleem? Wat is er nodig? Wat heb jij nodig? En je collega? Dat werkt ontzettend verhelderend. Probeer 't maar eens!

#### PERSOONLIJK DOEL

Tot slot tipt Alex: 'Stel jezelf ook een persoonlijk doel. Ga proactief de strijd aan met jouw energievreters. Trek dit eventueel ook door naar je privésituatie. Herken én doorbreek je eigen patronen. Lukt het je niet alleen, vraag dan om hulp. Bij je collega's, je leidinggevende, je partner. Je zult zien het is een verademing als je er effectiever mee kunt omgaan.' <

#### OVER ALEX VAN DER WAL

Trainer, coach en adviseur Alex van der Wal helpt organisaties bij het aanpakken van ongezonde werkdruk en helpt plezieriger werk mogelijk maken. Dit doet hij door de focus te leggen op wat medewerkers wél kunnen beïnvloeden en ze te leren accepteren wat ze niet kunnen beïnvloeden. Samen met zijn collega's van de Goede Praktijk ontwikkelde hij de aanpak *Van werkdruk naar werkplezier*. De aanpak bestaat uit vijf strategieën om medewerkers en managers bewust te laten focussen op positiviteit op de werkvloer. Nu en in de toekomst. [www.degoedepraktijk.nl](http://www.degoedepraktijk.nl)