

Welbevinden op en naast het werk



Ellen De Vleeschhouwer

18 maart 2024

Wase TREF-dag



AI

Collega/zus

Kledij/Wandeling

Proces/resultaat

Last
minute/koptelefoon



2

take aways

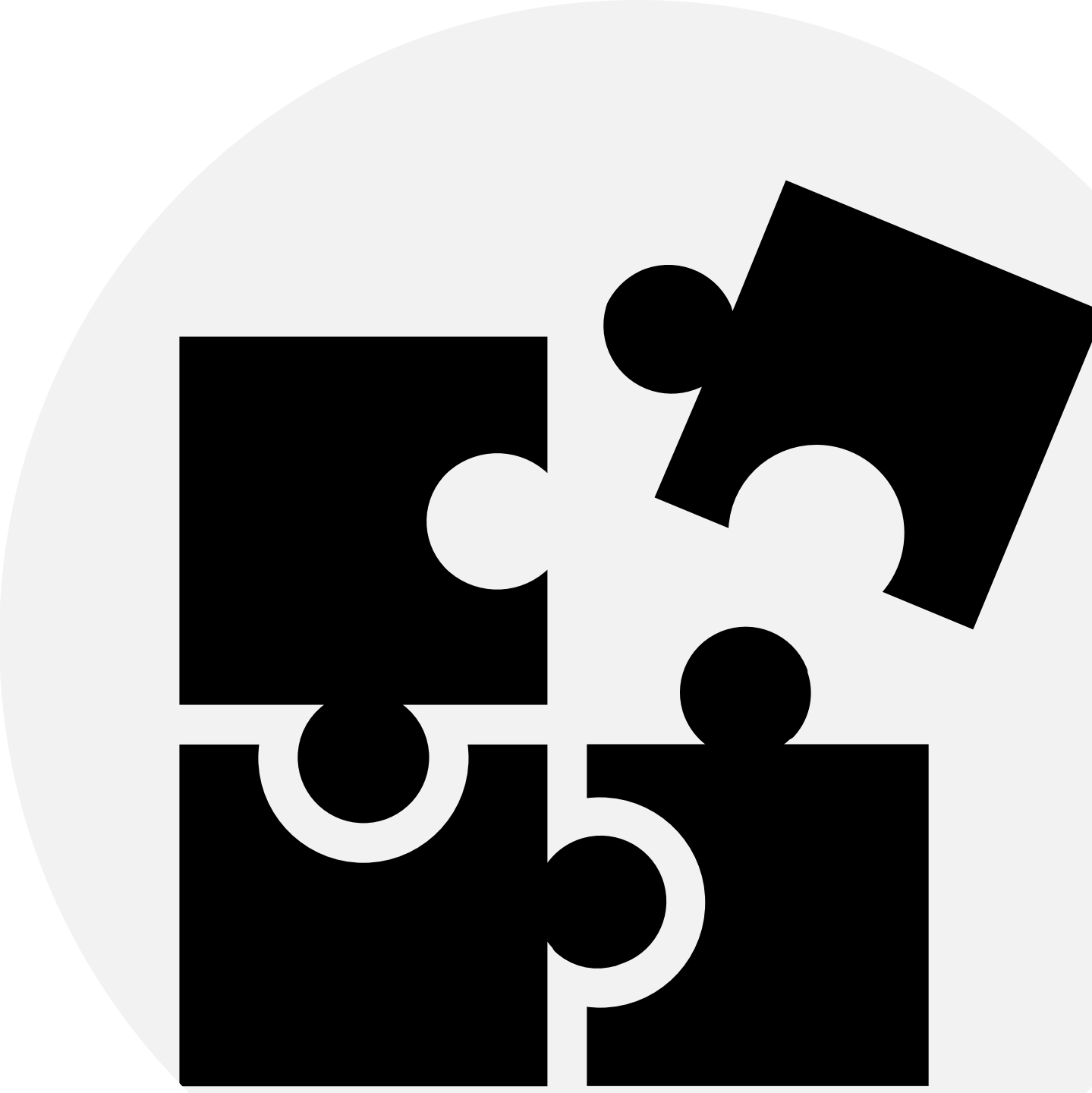
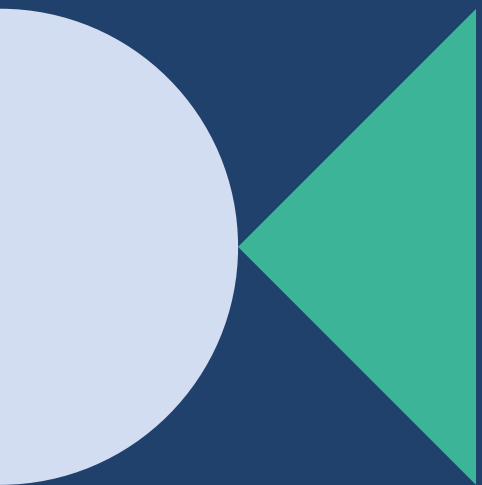


KLEINE STAPPEN

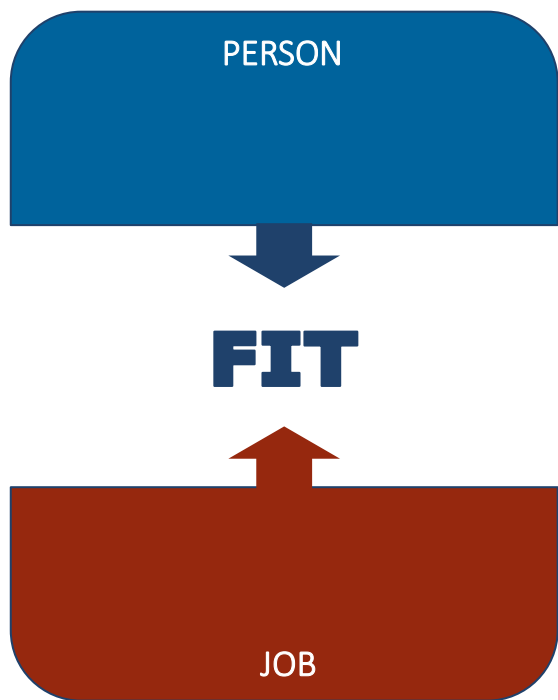


NIET ALLEEN

Perfekte fit tussen jou en je
job?



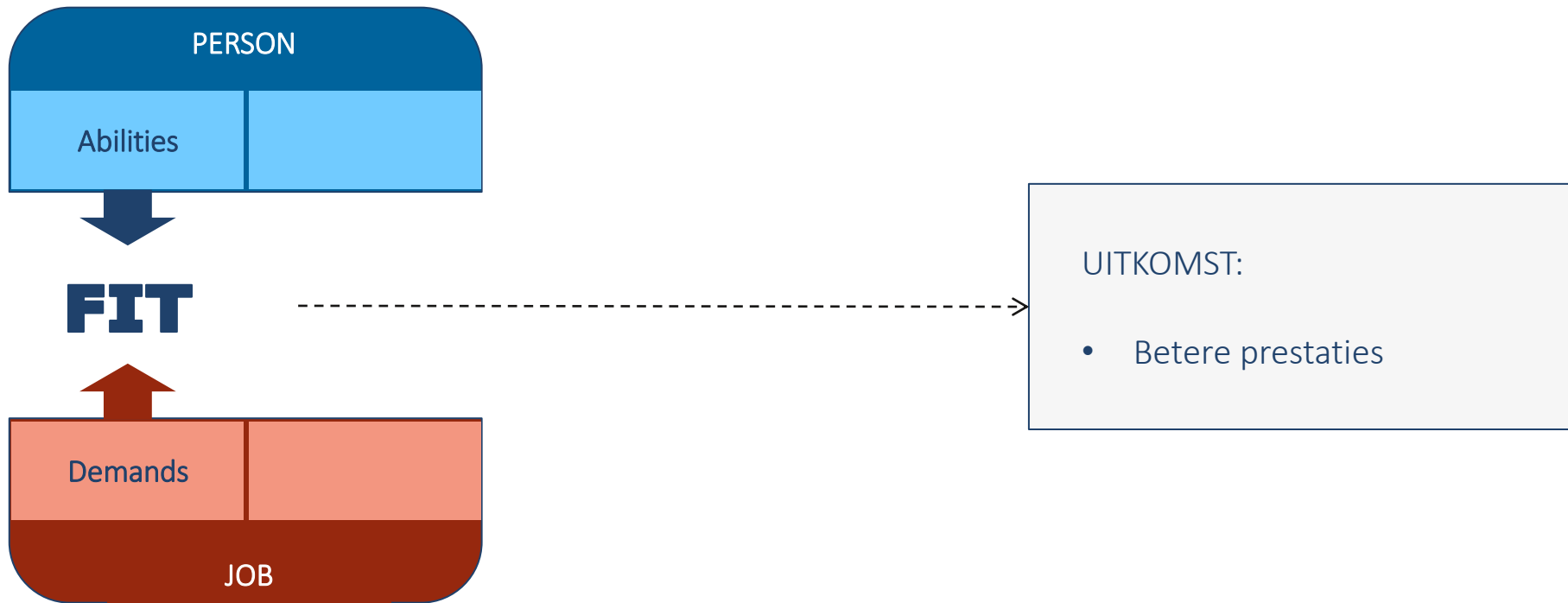
In een ideale wereld én voor je eigen welzijn is er een perfecte match tussen jezelf en job



Wat zegt de wetenschap?

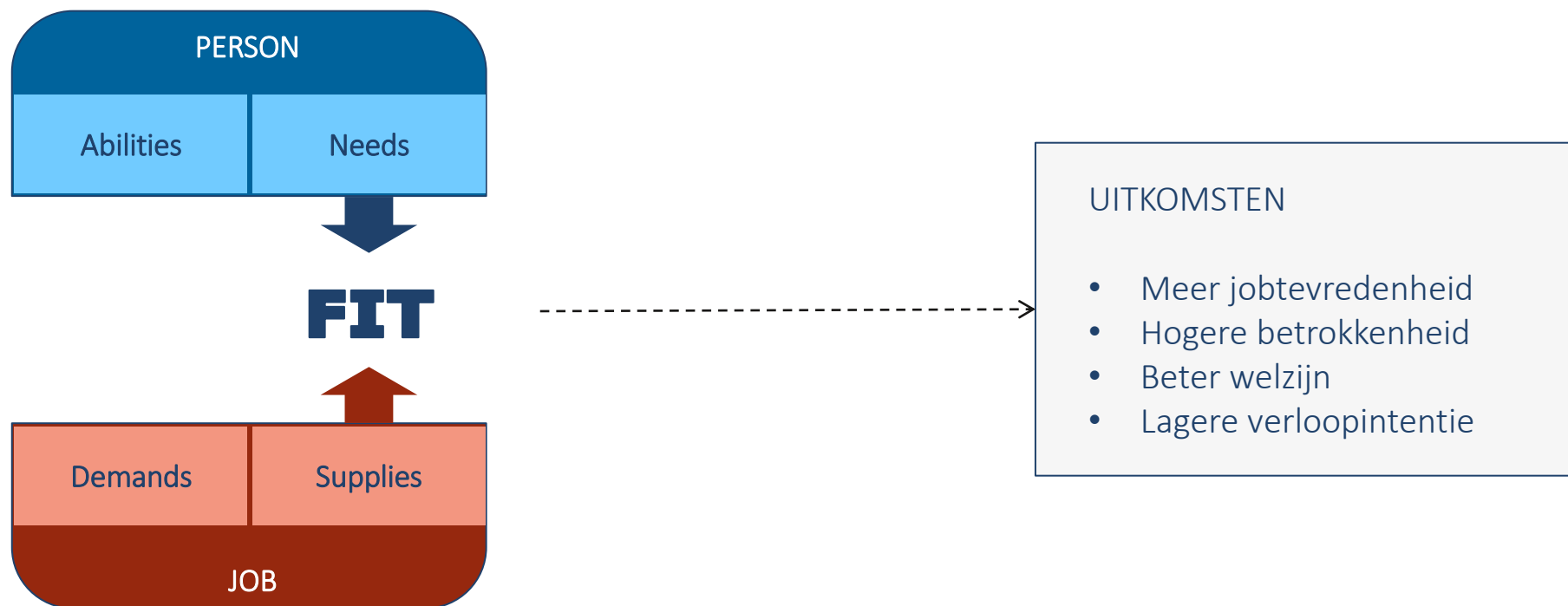
Demands-Abilities fit

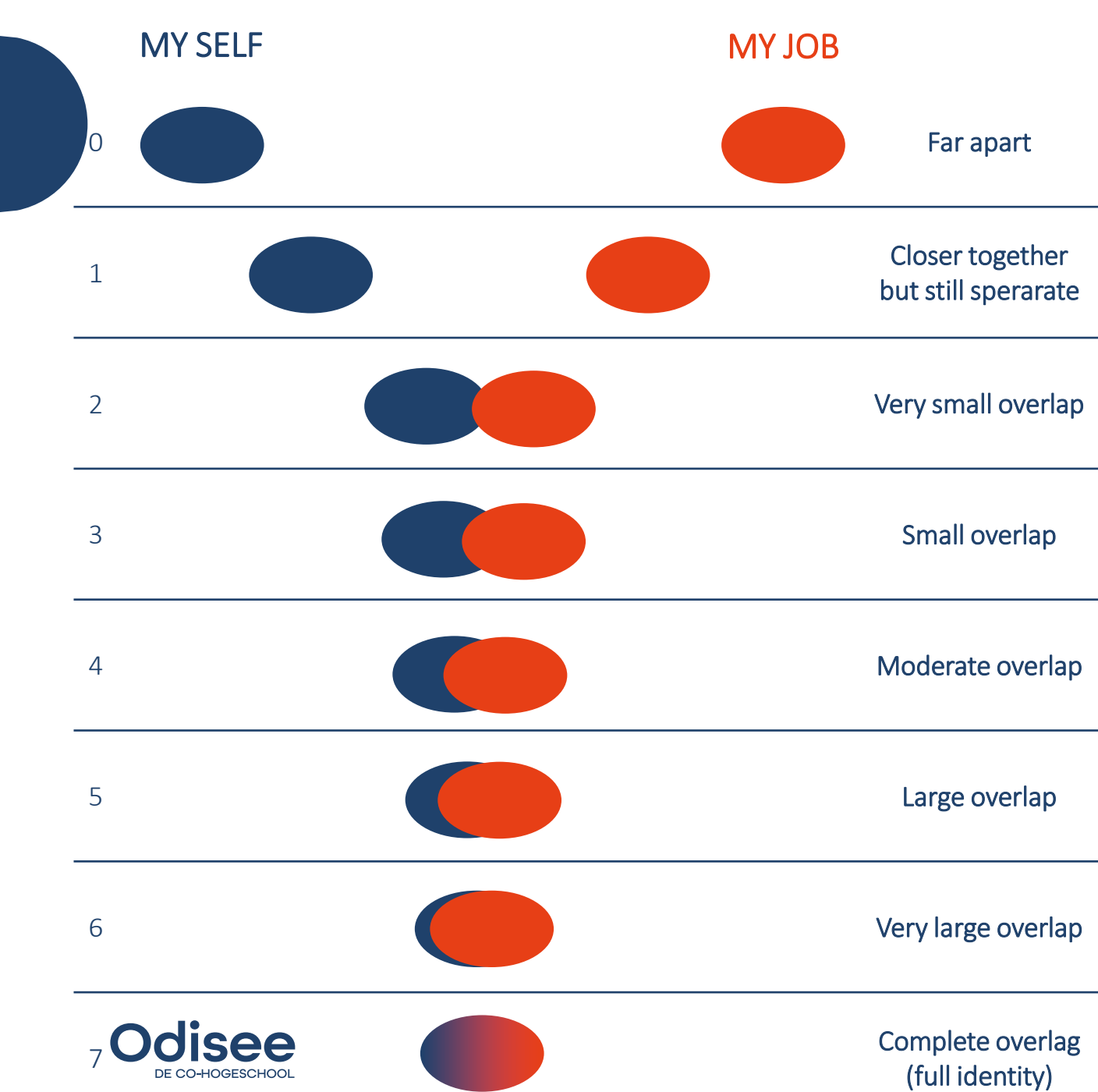
> fit tussen wat het werk vraagt en wat jij kan



Supplies-Needs fit

> fit tussen wat het werk biedt en wat jij zoekt in werk





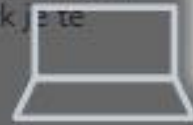
Fit-vragen

Hoe sterk voel je je verbonden met het werk dat je doet?

Sluit hetgeen je kan aan bij wat je werk van je vraagt?

Matcht hetgeen je graag wilt met wat je werk je te bieden heeft?

Hoe sterk voel je je verbonden met het werk dat je doet?
Sluit hetgeen je kan aan bij wat je werk van je vraagt?
Matcht hetgeen je graag wilt met wat je werk je te bieden heeft?



02

:

59

minuten

seconden

Klik op het geprojecteerd scherm om de vraag te activeren

Reset timer



Ga naar wooclap.com en gebruik de code **ELZTREF**



Hoe groot is de overlap tussen jezelf en je huidige job?



1

Complete overlap

0% 0

2

Grote overlap

59% 40

3

Gemiddelde overlap

37% 25

4

Kleine overlap

4% 3

5

Geen overlap

0% 0

Diverse redenen voor een dynamische misfit

1

Maatschappelijke uitdagingen

diversiteit
arbeidskrachten,
structurele mismatch
tussen vraag en aanbod,
beleidsmaatregelen,...

2

Persoonlijke levenscontext

in verschillende
levensfasen andere
behoeften en noden

3

Organisaties

informatisering,
technologie, meer
flexibiliteit

*Je loopbaan is geen
eigendom van de
organisatie maar van jezelf*

Maar organisaties hebben wel een sterke invloed op je loopbaan, door het beleid dat ze voeren.



diy

Fit in eigen hand
nemen/houden

job crafting

Jobcrafting: Wat?

1

Sleutelen

Fit tussen datgene wat het werk vraagt en wat je graag doet of goed kan

2

Eigen motivatie

Niet om toestemming vragen, je neemt zelf initiatief

3

Vrijheidsgraden

De kunst is deze te vinden



GESTRUCTUREERD

Jobcrafting: Hoe?





Ga naar wooclap.com en gebruik de code **ELZTREF**



Welke verandering bracht je laatst aan in je werk?



Vraag uitzondering thuiswerk voor online

Ourschema aangepast

Weekend, weekend laten

Op andere locaties gaan werken

Geen

2 dagen met leasefiets

Planning maken tijdens werkuren

Meer werkbezoeken

Kantoor opvrolijken

Ander merk koffie gevraagd

Agenda minder volproppen

Geen thuiswerk meer

Meer admintijd

Gestructureer der werken

Planning invullen

Organiseren woonbegeleidingen

Taken volledig afwerken

Grenzen bewaken

Mening

Wandelend telefoneren

Partvhord

Met de fiets on



Jobcrafting: gestructureerd stappenplan



1

Ken je job en jezelf

2

Ken de (mis)fit met je taken

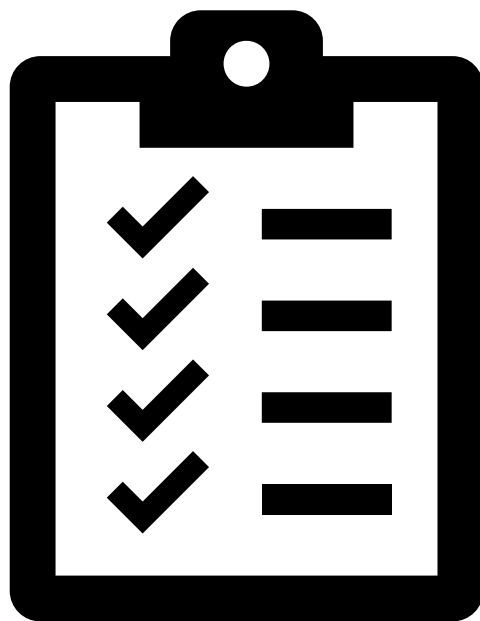
3

Start met sleutelen



Ken je job en jezelf

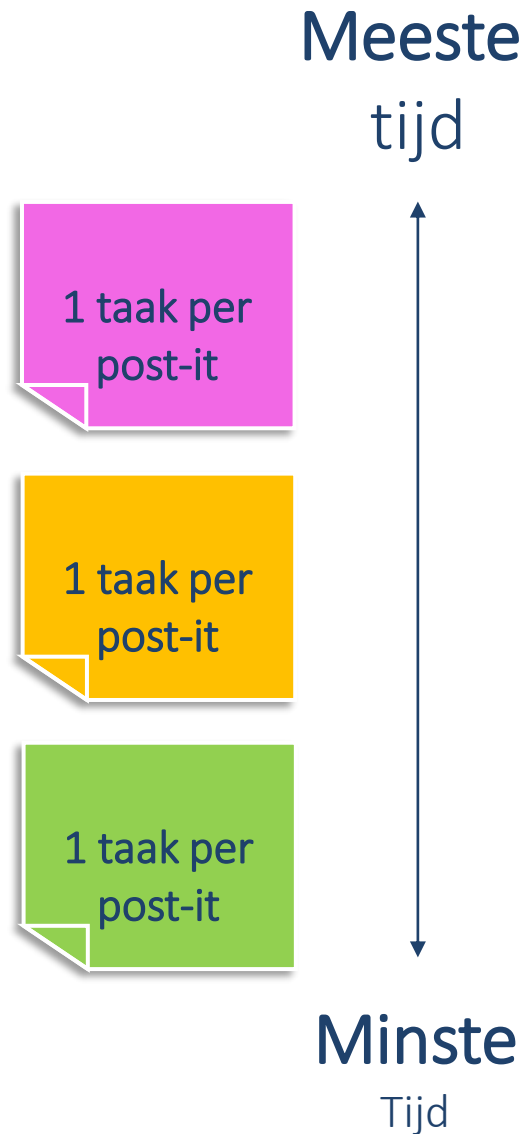
Lijst de 10 tot 12 verschillende taken op waaruit je werk bestaat



Taken zijn verschillend wanneer ze bv.:

- ▣ Andere **kennis/vaardigheden** vragen
- ▣ Ze een ander **doel** dienen
- ▣ Je ze met **anderen** doet/ alleen doet
- ▣ Je ze op een **andere tijd/plaats** doet

Noteer je taken op post-its op basis van de TIJD die je eraan besteedt



- Bedenk waaraan je **veel, gemiddeld en weinig** tijd aan besteedt.
- Wat doe je bijvoorbeeld **dagelijks, wekelijks, maandelijks, jaarlijks**?

2.

Ken de (mis)fit met je taken

Geef bij elke taak/per post-it aan of deze energie geeft (+), energie vreet (-) of beide doet (+ -)

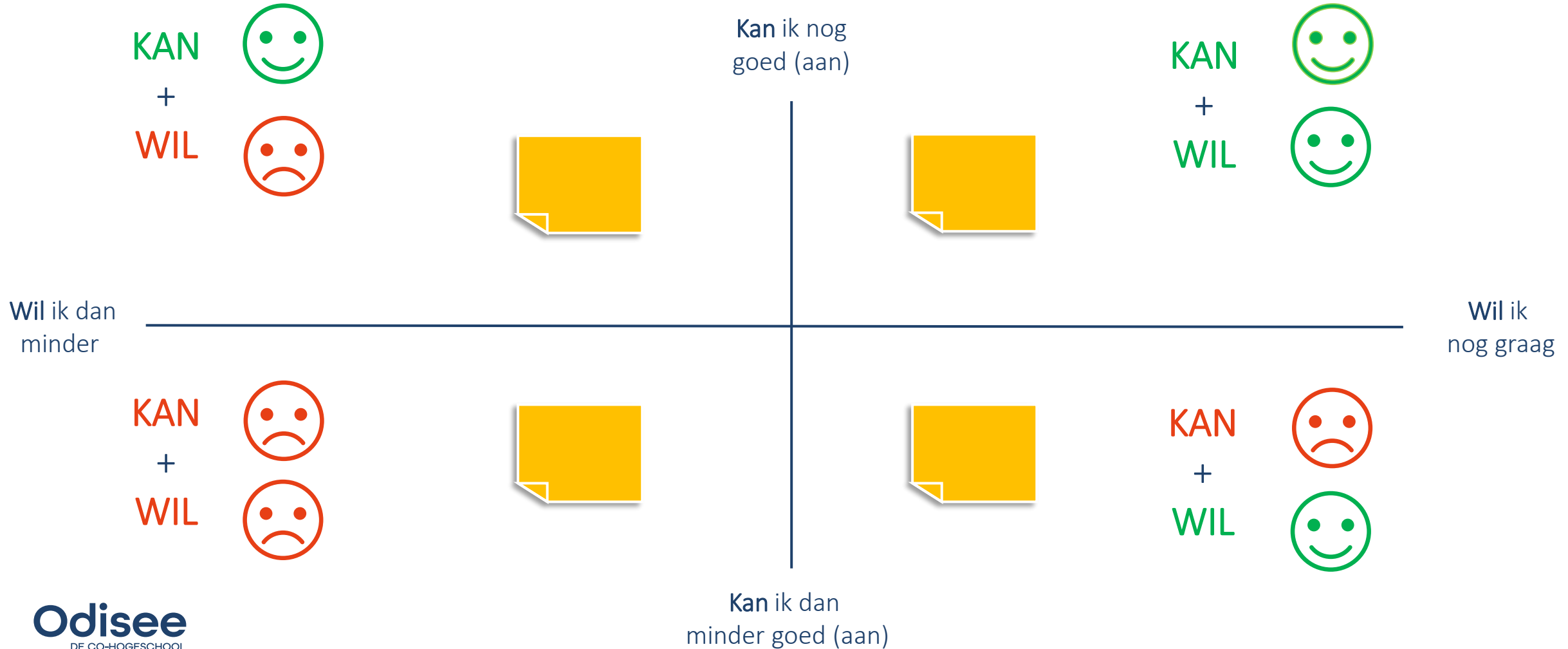


- ▣ Je hebt zin in de taak of het contact en beleeft er plezier aan
- ▣ Je gaat er helemaal in op, bent gefocust en vergeet de tijd
- ▣ Je voelt je energiek, blij, tevreden en voldaan na het volbrengen van de taak of het contact dat je hebt gehad



- ▣ Je hebt geen zin in de taak of het contact en beleeft er geen plezier aan
- ▣ Je hebt de neiging de werkzaamheden of het contact met een persoon uit te stellen
- ▣ Je bent snel afgeleid en de tijd kruipt voorbij

Welke taken wil je over twee jaar nog/minder doen? Welke taken denk je over twee jaar nog/minder goed (aan) te kunnen?





3.

Start met sleutelen

Mogelijke acties

KAN
+
WIL





KAN
+
WIL



KAN
+
WIL



KAN
+
WIL



2

take aways



KLEINE STAPPEN



NIET ALLEEN



KLEIN GROEPJE, PER 2 OF ALLEEN



BEKIJK EN BESPREEK OF JE EEN AANTAL
SLEUTELACTIES KAN BEPALEN

4 x 4 = 16

	Taak Crafting <i>Wat doe je?</i>	Relationele Crafting <i>Met wie?</i>	Cognitieve Crafting <i>Waarom?</i>	Context Crafting <i>Waar? Wanneer?</i>
Meer doen	<u>Taak verrijken</u> Een nieuwe mooie taak of rol toevoegen aan het werk	<u>Relatie toevoegen</u> Een relatie of belanghebbende toevoegen aan de taak	<u>Ophemelen</u> Redenen toevoegen aan de betekenis die het werk heeft	<u>Decoreren</u> Toevoegen van mooie elementen aan de werkomgeving
Minder doen	<u>Taak afstoten/ruilen</u> Het afstoten of inruilen van lelijke taken voor mooie taken	<u>Ontwijken</u> Belastende contacten en/of interacties ontwijken/vermijden	<u>Negeren</u> Niet nadenken over de lelijke kanten van de taak	<u>Verbouwen</u> Storende/lelijke omgevingsfactoren wegnemen
Anders doen	<u>Taak delen/rouleren</u> Minder tijd aan lelijke taak aanvullen met meer tijd aan mooie taak	<u>Samenwerken</u> Dezelfde taak met meerdere of andere mensen uitvoeren	<u>Herinterpreteren</u> Het positiever interpreteren van de betekenis van de taak	<u>Verkassen</u> Werkzaamheden op andere plek en/of tijd uitvoeren
Beter doen	<u>Zelfverbetering</u> Lelijke kanten van de taak oplossen door oefening, aanvullende instructie en/of training	<u>Leren omgaan met</u> Interpersoonlijke conflicten oplossen, interpersoonlijke vaardigheden bevorderen	<u>Accepteren</u> Lelijke taken leren accepteren, verwachtingen bijstellen	<u>Verlichten</u> Ongemakken in de werkomgeving verlichten (bijv. met hulpmiddelen)

4 x 4 = 16

	Taak Crafting <i>Wat doe je?</i>	Relationele Crafting <i>Met wie?</i>	Cognitieve Crafting <i>Waarom?</i>	Context Crafting <i>Waar? Wanneer?</i>
Meer doen	<u>Taak verrijken</u> Een nieuwe mooie taak of rol toevoegen aan het werk	<u>Relatie toevoegen</u> Een relatie of belanghebbende toevoegen aan de taak	<u>Ophemelen</u> Redenen toevoegen aan de betekenis die het werk heeft	<u>Decoreren</u> Toevoegen van mooie elementen aan de werkomgeving
Minder doen	<u>Taak afstoten/ruilen</u> Het afstoten of inruilen van lelijke taken voor mooie taken	<u>Ontwijken</u> Belastende contacten en/of interacties ontwijken/vermijden	<u>Negeren</u> Niet nadenken over de lelijke kanten van de taak	<u>Verbouwen</u> Storende/lelijke omgevingsfactoren wegnemen
Anders doen	<u>Taak delen/rouleren</u> Minder tijd aan lelijke taak aanvullen met meer tijd aan mooie taak	<u>Samenwerken</u> Dezelfde taak met meerdere of andere mensen uitvoeren	<u>Herinterpreteren</u> Het positiever interpreteren van de betekenis van de taak	<u>Verkassen</u> Werkzaamheden op andere plek en/of tijd uitvoeren
Beter doen	<u>Zelfverbetering</u> Lelijke kanten van de taak oplossen door oefening, aanvullende instructie en/of training	<u>Leren omgaan met</u> Interpersoonlijke conflicten oplossen, interpersoonlijke vaardigheden bevorderen	<u>Accepteren</u> Lelijke taken leren accepteren, verwachtingen bijstellen	<u>Verlichten</u> Ongemakken in de werkomgeving verlichten (bijv. met hulpmiddelen)

Ga naar wooclap.com en gebruik de code **ELZTREF**



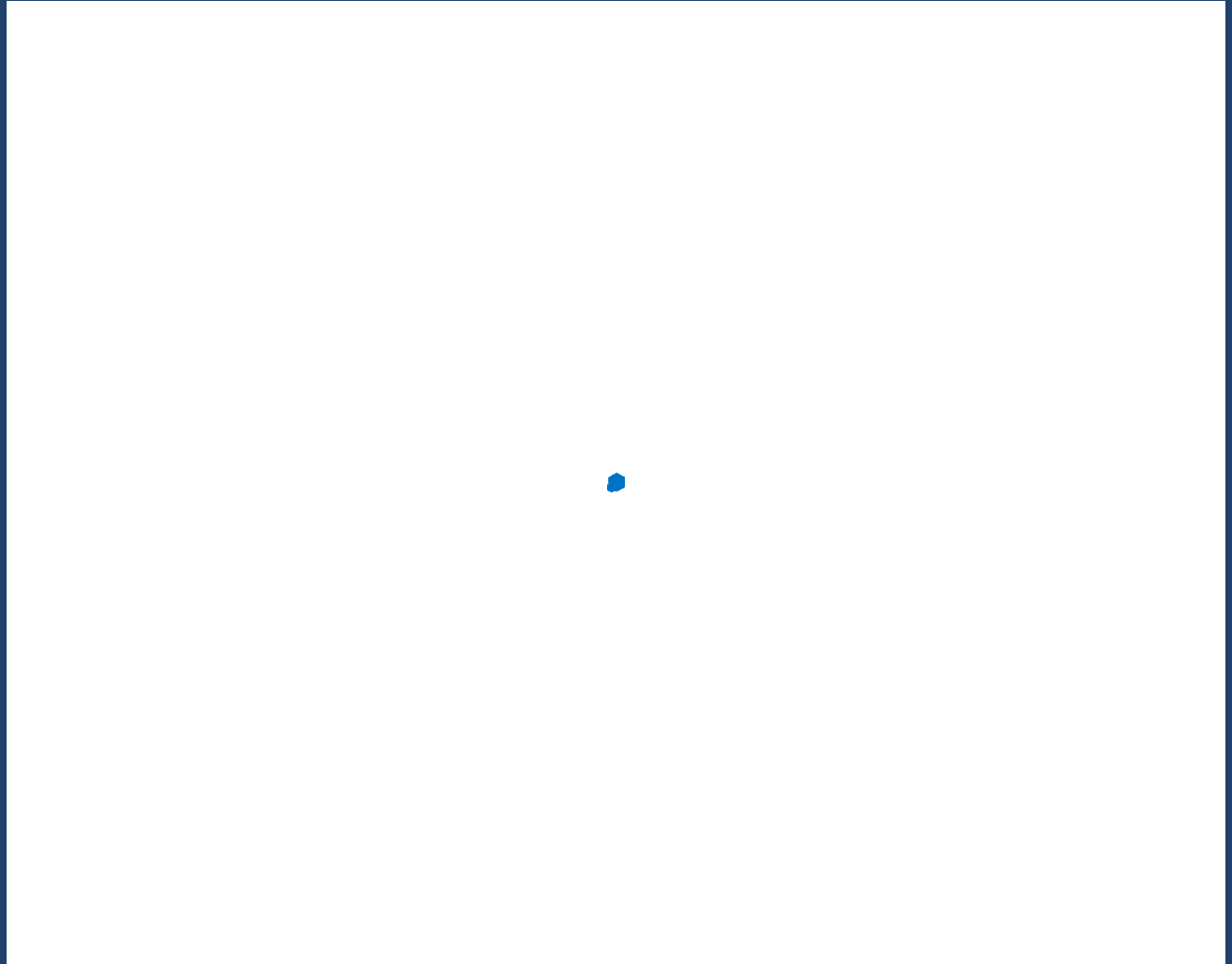
Welke kleine actie ga je (over)morgen al doen?



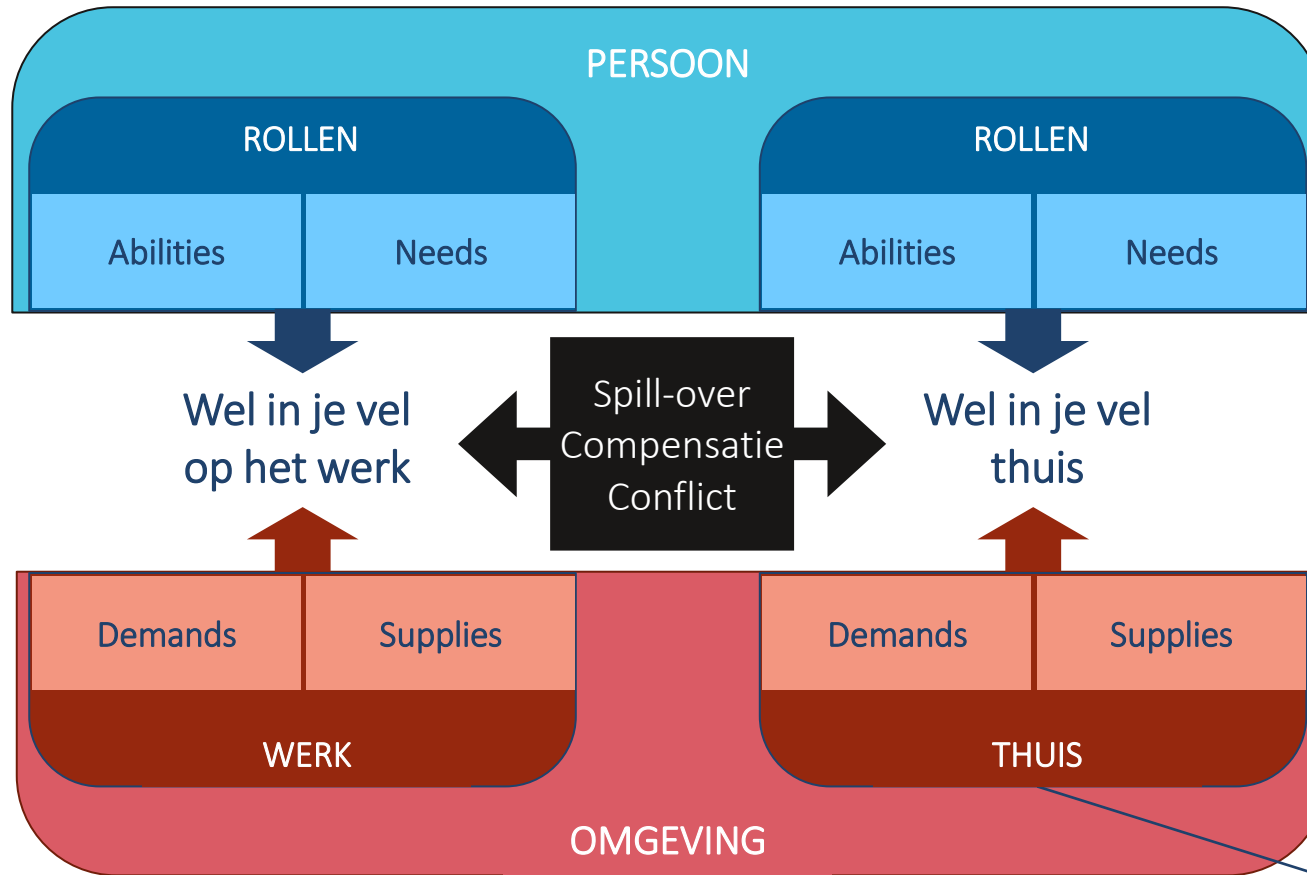
Shoppingdate met collega
Een opleiding zoeken doen Meevolgen met collega hierin collega's
Focus tijd inlassen heel Starten met lastige taakjes niet radio Advies vragen aan collega's
vragen taak Praatje doen met collega's beantwoorden job Optijd stoppen buiten leggen telefonie
vragen taak Praatje doen met collega's Niet overwerken Taken tussendoor Met fiets naar werk Administratief
Samenwerken dingen uitzetten Meer Loslaten positieve Rustigere verdelen muziek
Niet direct ja zeggen mailbox Niet overwerken Taken tussendoor Met fiets naar werk Administratief
Prioriteiten stellen zoeken Bespreken aan om bij Tijd 2x/dag werken team Verantwoordelijkheid
bepaalde mezelf optrekken naar Foert zeggen mn Mij het ipv Eerste draft schrijven veel Ijsje eten
steun voor wandelen Verdelen dat minder lang duurt gaan klant gedachten
Regelmatiger pauze nemen afbakenen Bureau persoonlijker maken Mediteren tijdens Beknopt registreren
investeren Meer uitwisselen met collega's



Pauze



Welbevinden, thuis en op het werk



Familie, vrienden, studie, huishouden, vrijwilligerswerk, sport, hobby's, etc.

off-job crafting

DRAMMA-model: 6 psychologische basisbehoeften

Detachment

= **onthechting** = psychologische ontkoppeling van gedachtes die verband houden met werk.

Relaxation

= **ontspanning** = ontspanning en herstellen, weinig fysiek of mentale inspanning.

Autonomy

= **autonomie** = de behoefte aan controle, zelf het stuur mogen nemen en beslissingen mogen maken, of volledig achter de genomen beslissingen staan.

Mastery

= **nieuwe dingen leren** = leren van nieuwe mentale of fysieke skills en jezelf uitdagen om iets nieuws te leren.

Meaning

= **iets betekenisvol doen** = zinvolle zaken doen die voor jou betekenis hebben.

Affiliation

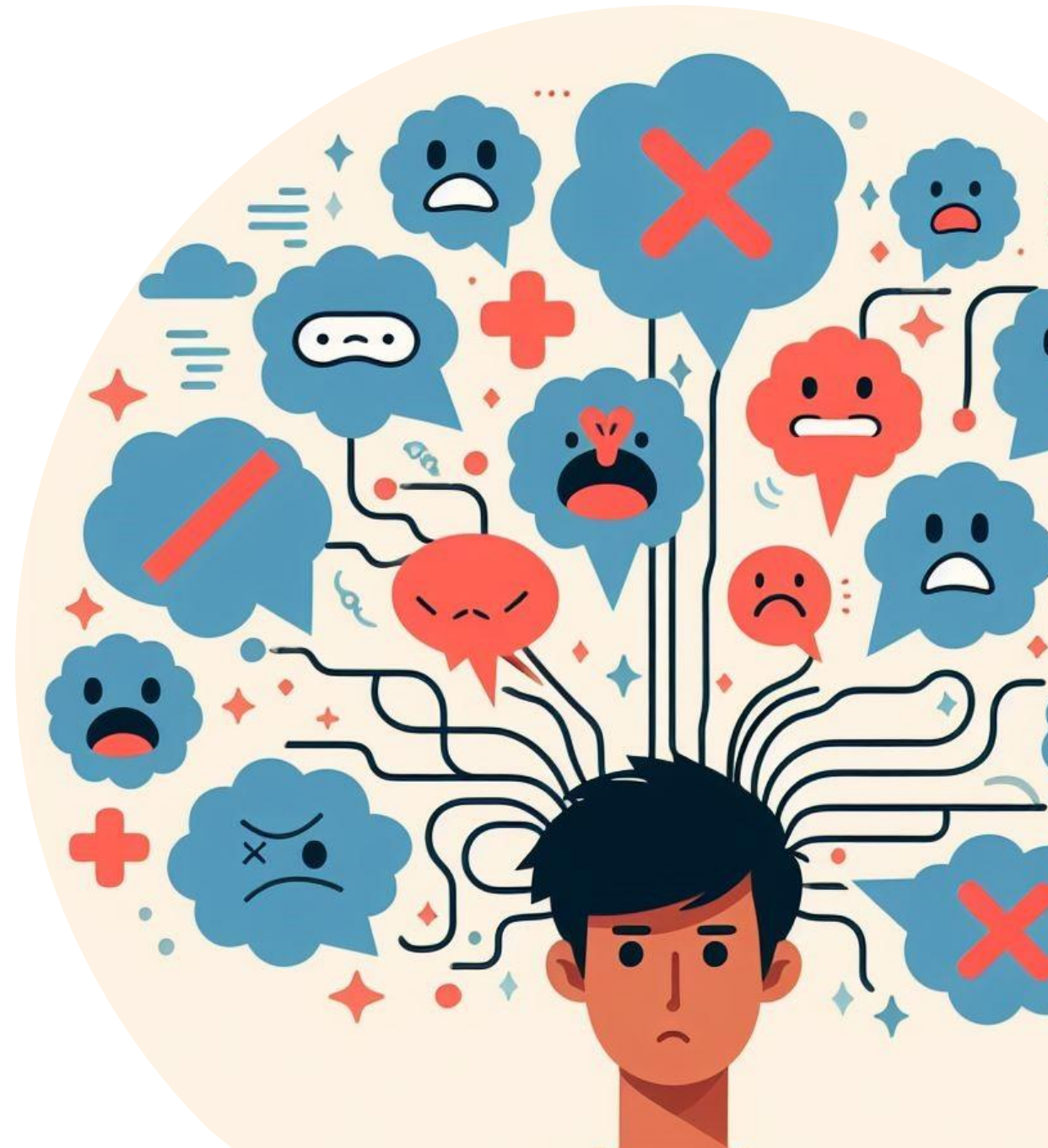
= **verbondenheid** = de behoefte om in verbinding te staan met andere mensen, erbij te horen, het samen doen.



DETACHMENT

ONTHECHTING

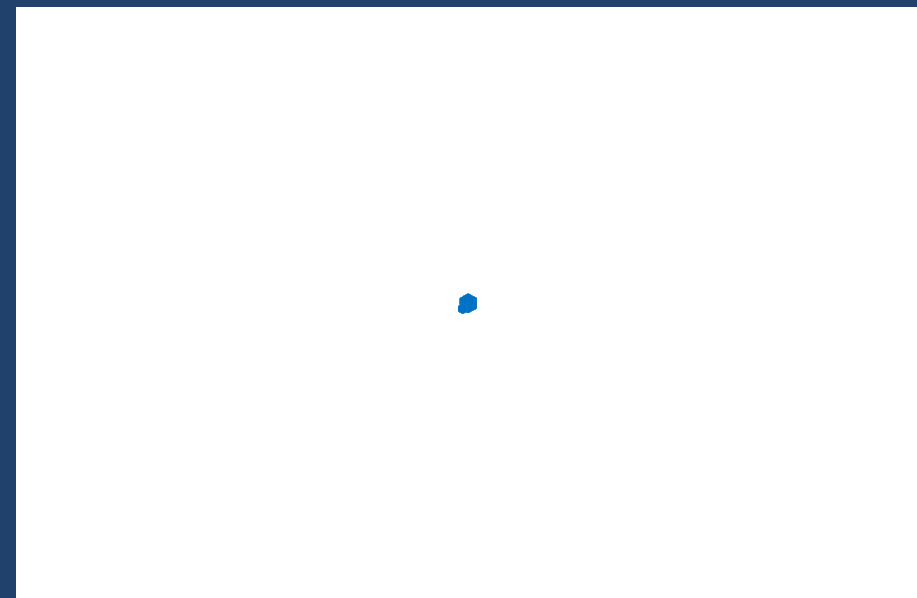
- ▣ Hoe sluit ik mijn werkdag af?
- ▣ Hoe neem ik mentaal afstand van mijn werk?
- ▣ Hoe gemakkelijk vergeet ik onaangename verplichtingen/gebeurtenissen?





Geef jezelf een score op DETACHMENT

ONTHECHTING



2.

RELAXATION

ONTSPANNING

*Je krijgt geen stress door
inspanning*

*maar door een gebrek aan
ontspanning*

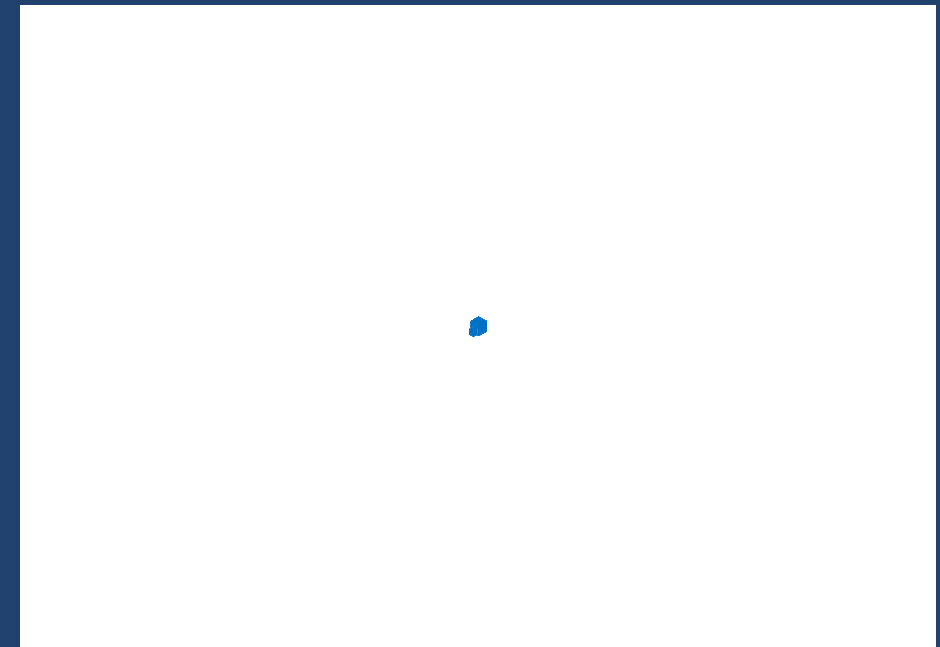
- ▣ Hoe **ontspan** ik? Fysiek en mentaal?
- ▣ Neem ik regelmatig **tijd om te ontspannen**?
- ▣ Kan ik **gemakkelijk ontspannen en achterover leunen**?
- ▣ Wat doe ik voor **innerlijke rust**?



2.

Geef jezelf een score op RELAXATION

ONTSPANNING



3.

AUTONOMY

AUTONOMIE

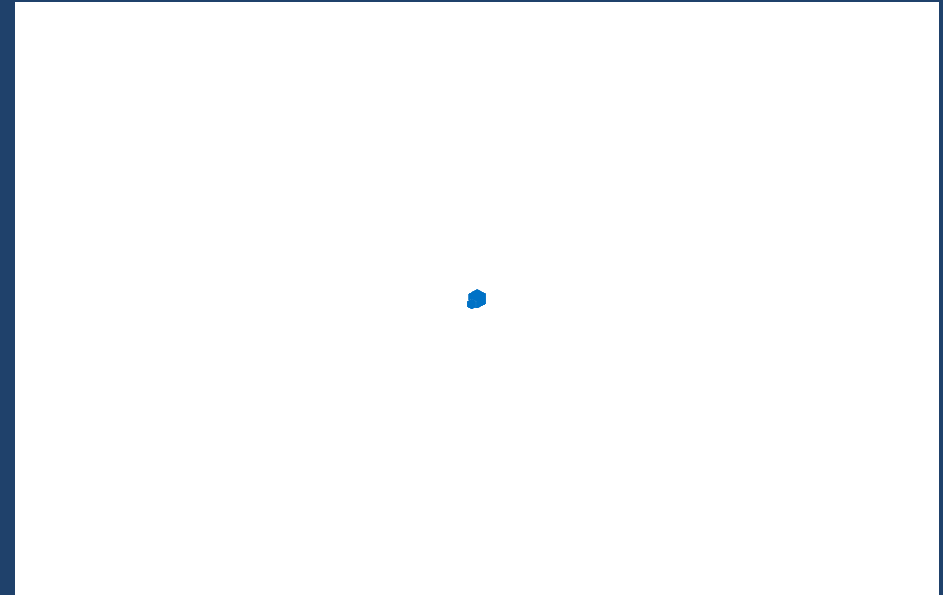
- ▣ Wat **beslis** je zelf?
- ▣ Kan je gemakkelijk **zelf** bepalen **wat** en hoe je dingen doet?
- ▣ Heb je **voldoende vrijheid** om je mening en je ideeën te uiten?



3.

Geef jezelf een score op AUTONOMY

AUTONOMIE



4.

MASTERY

BEKWAAMHEID - NIEUWE DINGEN LEREN

- ▣ Leer je regelmatig **nieuwe** dingen?
- ▣ Wat doe je om **jezelf uit te dagen**?
- ▣ Doe je regelmatig dingen om je **horizon te verbreden**?



4.

Geef jezelf een score op MASTERY

BEKWAAMHEID - NIEUWE DINGEN LEREN



5.

MEANING

BETEKENISVOLHEID - ZINGEVING

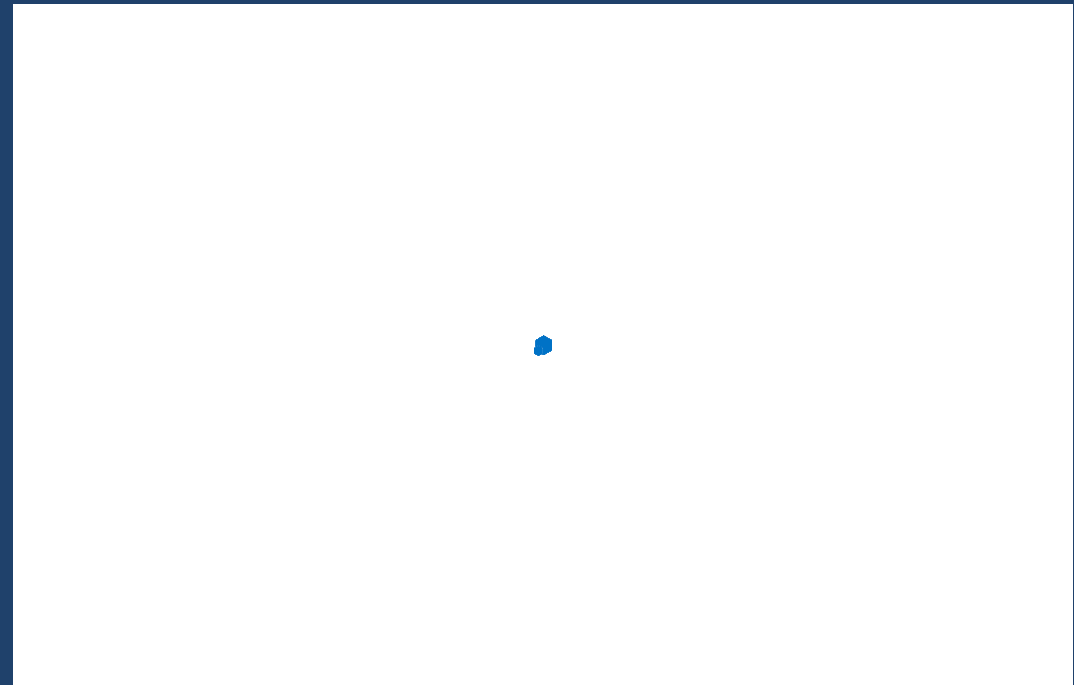
- ▣ Hoe vaak doe ik iets **zinvols**?
- ▣ Wat doe ik dat ik persoonlijk erg **belangrijk** vind?
- ▣ Welke **waarden** komen nu te weinig terug in mijn leven?



5.

Geef jezelf een score op MEANING

BETEKENISVOLHEID - ZINGEVING



6.

AFFILIATION

VERBONDENHEID

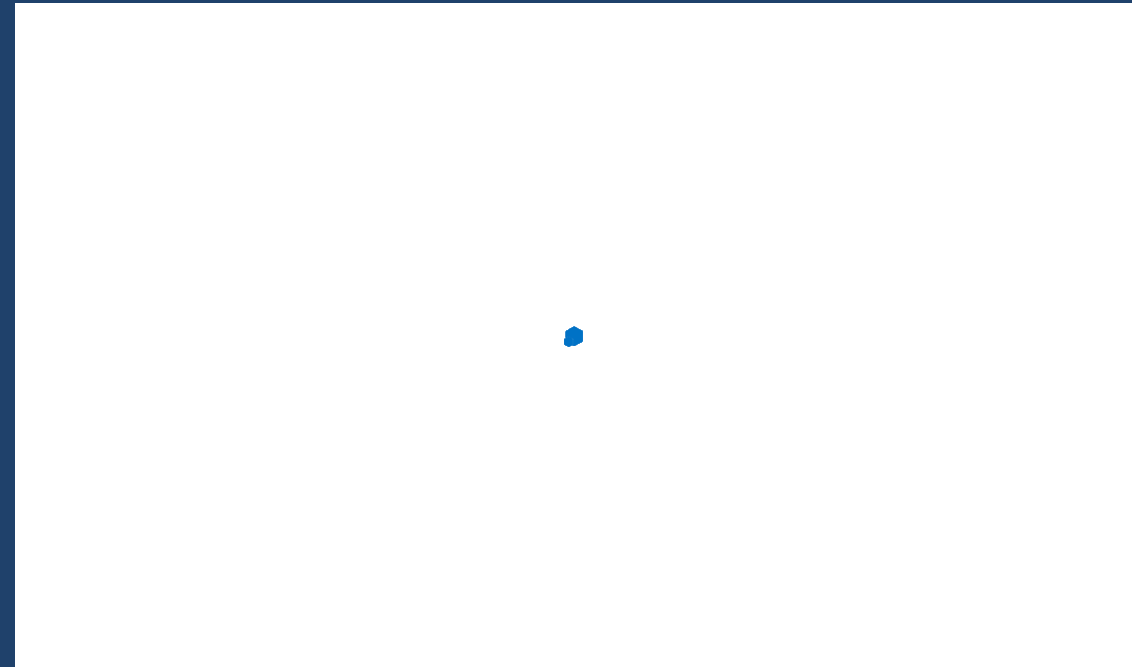
- ▣ Beschouw ik de mensen met wie ik contact heb als mijn **vrienden**?
- ▣ Voel ik me **verbonden** met de mensen waarmee ik contact heb?
- ▣ **Doe je** iets voor iemand die belangrijk is voor jou?
- ▣ **Vraag je** zelf gemakkelijk steun of **hulp**?



6.

Geef jezelf een score op AFFILIATION

VERBONDENHEID



Ga naar wooclap.com en gebruik de code **ELZTREF**



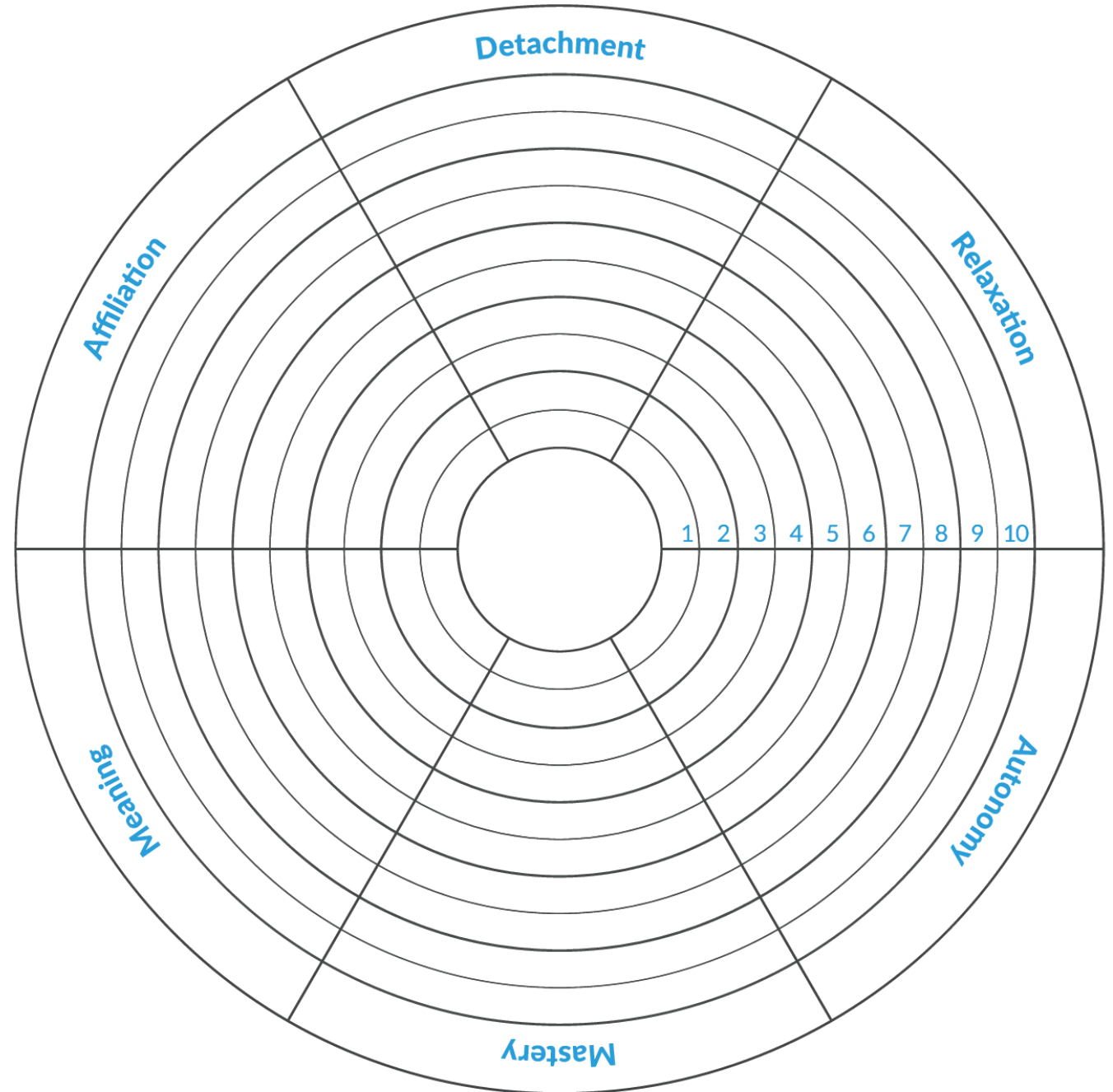
Vul je scores in (ROOS)

(0: krijgt weinig aandacht/lukt niet goed - 10: krijgt veel aandacht/lukt me goed)



Off-job crafting oefening

- Wissel uit:
 - Wat gaat goed?
 - Wat kan beter?
 - Hoe kan je dit verbeteren?
 - Welke tips heb je voor elkaar?



Ga naar wooclap.com en gebruik de code **ELZTREF**



Benoem in 1 woord wat je van deze workshop vond.



- 
- ▣ Evaluatieformulier in goodiebag
 - ▣ Graag droppen in doos aan uitgang

Dank voor uw aandacht!

Ellen De Vleeschhouwer

Ellen.devleeschhouwer@odisee.be

www.odisee.be



Onderzoek?



Navormingsaanbod?



Basisopleidingen?