








Zeven bronnen van arbeidsvreugde

<p>Fysiek welbevinden</p> 	<p>Deze <i>levensbron</i> vormt een fundament voor arbeidsvreugde. Deze bron stroomt wanneer u een goede werkplek heeft en u zich veilig en gezond voelt. De voldoening vloeit ook voort uit de zekerheid dat u NU en ook op langere termijn in uw basisbehoeften kunt voorzien.</p> <p>Voorbeelden: <i>veiligheid (zowel fysiek als psychisch); gezondheid; comfortabele en aantrekkelijke werkomstandigheden; thuis kunnen werken; inkomenszekerheid (ook op langere termijn); variatie in het werk; lekker ' bezig zijn'.</i></p>
<p>Collegialiteit</p> 	<p>Deze <i>warmtebron</i> ontstaat uit de verbinding met mensen die u op het werk ontmoet. Goed teamwerk laat deze bron stromen. U kunt delen wie u bent en rekenen op anderen als het nodig is. U voelt zich thuis bij en verbonden met de mensen die u regelmatig in uw werk ontmoet. De voldoening kan uit de samenwerking met zowel collega's als leidinggevenden, klanten en leveranciers voortvloeien.</p> <p>Voorbeelden: <i>voor elkaar inspringen, teamgeest, lief en leed delen, elkaar aanspreken maar ook vergeven, afspraken nakomen, uw hand over uw hart strijken, u geliefd weten, samenwerken, geborgenheid met ruimte om ook fouten te maken, bestrijden van pesten en ander asociaal gedrag.</i></p>
<p>Waardering en vertrouwen</p> 	<p>Deze <i>ruimtebron</i> ontstaat uit de waardering die u ervaart en uit vertrouwen dat u krijgt om uw eigen ideeën in uw werk kwijt te kunnen. U geeft vorm aan uw behoefte aan autonomie. Waardering krijgen voor uw werk en voor wie u bent versterkt uw zelfvertrouwen en uw gevoel van eigenwaarde.</p> <p>Voorbeelden: <i>beslissingsruimte claimen/krijgen; vrijheidsgraden scheppen om uw werk zelf vorm te geven en daar verantwoordelijkheid voor nemen, zelfstandigheid, ondernemerschap, complimenten geven en ontvangen, successen vieren en teleurstellingen verwerken.</i></p>
<p>Goede prestaties</p> 	<p>Deze <i>krachtbron</i> vindt zijn brandstof in de voldoening die ontstaat, wanneer u aantrekkelijke resultaten en effecten van uw werk ziet: het gevoel dat u competent bent en succes hebt. Vrijwel iedereen houdt er van goede prestaties te leveren.</p> <p>Voorbeelden: <i>productiedoelstellingen halen; uitdagend werk doen en daar succesvol in zijn: een moeilijk project succesvol afsluiten, een nieuw systeem onder de knie krijgen, nieuwe klanten werven, een nieuw product ontwikkelen, et cetera.</i></p>
<p>Groei</p> 	<p>Deze <i>energiebron</i> boren mensen aan wanneer ze hun kernkwaliteiten en talenten tot ontplooiing brengen. Ook beleven veel mensen vreugde aan de groei van anderen, die ze ondersteunen en coachen.</p> <p>Voorbeelden: <i>talenten ontwikkelen in de dagelijkse praktijk; opleidingen volgen; een loopbaan met toenemende verantwoordelijkheden doorlopen; uw nieuwsgierigheid volgen; anderen zien opbloeien door uw hulp en inzet.</i></p>
<p>Werken met hart en ziel</p> 	<p>Deze <i>inspiratiebron</i> ontspringt uit de mogelijkheid uitdrukking te geven aan wie u bent en uw authenticiteit vorm te geven. Doen wat u echt wilt en waar u goed in bent. Uw diepste verlangens realiseren en bij uw creativiteit komen.</p> <p>Voorbeelden: <i>werk doen waar u van houdt, echt kiezen voor wat u belangrijk vindt; u op uw 'plaats' voelen; er voor zorgen dat u geconcentreerd en met focus kunt werken zodat u in 'flow' kunt komen.</i></p>
<p>Van betekenis zijn</p> 	<p>Deze <i>lichtbron</i> ontstaat wanneer uw werk er toe doet voor anderen. Dat kunnen klanten, leerlingen of patiënten zijn, maar ook enkele mensen in uw omgeving of 'iets dat groter is dan uzelf': een veilige stad, uw werkomgeving, de gemeenschap. Daarmee geeft uw werk een diepere betekenis aan wie u bent, wat u kunt en wat u doet. Iets om trots op te zijn en u mee te identificeren.</p> <p>Voorbeelden: <i>klanten die betere resultaten boeken door uw werk, zorgen voor anderen door te verplegen, schoon te maken, producten te ontwerpen die de levensvreugde verhogen; vrijwilligerswerk; bestuursfuncties in stichtingen en verenigingen; door uw werk bijdragen aan bijv. de gezondheid van mensen, een beter milieu, mensenrechten, openbare orde.</i></p>