



MAAK VAN JE EIGEN BAAN DE LEUKSTE BAAN

Wat kun je doen als je je baan niet meer zo leuk vindt? Op zoek naar ander werk? Dat is niet makkelijk in deze tijden. Bovendien zit je vaak al snel weer in dezelfde sleur. Gelukkig is er nu 'job craften': een simpele methode om gewoon je eigen baan fijner te maken.

Je ziet ze regelmatig op tv voorbijkomen. Mensen die het helemaal anders gaan doen. Naar Frankrijk vertrekken om een wijnboerderij op te zetten. Of in Thailand een guesthouse beginnen. Vaak blijkt de droom mooier dan de werkelijkheid en is het vooral afzien. Je kunt veranderen wat je wilt, maar kennelijk is dat niet de oplossing voor sleur, verveling of 'gewoon' op je werk uitgekeken zijn.

Gelukkig hoef je niet van baan te veranderen om iets te veranderen. Met *job crafting*, oftewel 'sleutelen aan je werk', kun je je werk mooier maken zonder dat je weg hoeft te gaan. Job crafting is bedacht door de Amerikaanse professoren Amy Wrzesniewski en Jane Dutton en bestaat uit technieken en inzichten die je kunt inzetten om werk van je werk te maken.

FRISSE DOORSTART

De kunst van job crafting is vooral een middenweg vinden tussen te weinig en te veel verwachten van je werk. Te weinig verwachten hoeft niet. De hoeveelheid tijd die je op je werk doorbrengt, is zo groot dat het meer mag zijn dan een plek om geld te verdienen. Maar te véél verwachten is ook niet handig. Het gevaar daarvan is dat je je werk gaat beschouwen als de enige bezigheid die je leven zin en verdieping geeft. Wanneer je op zoek bent naar een betekenisvol leven is het natuurlijk wel logisch dat je dat eerst zoekt op de plaats waar je zo veel tijd doorbrengt. Maar als je je daarvoor alleen op je werk richt, wie ben je dan nog als je met pensioen gaat? Daarover kun je beter nu al nadenken.

Het is dus belangrijk om een balans te vinden. Door te gaan job craften kom je erachter waar je kracht ligt en wat jouw unieke bijdrage kan zijn. Het gaat erom niet alles te willen, maar een paar dingen te vinden waar je echt goed in bent.

Er zijn verschillende manieren van job crafting. In hun boek *Mooi werk* onderscheiden Mark van Vuuren en Luc Dorenbosch vier job-craftings-typen. Je kunt je werk leuker maken door je taken aan te passen (taak crafting), door je relaties met anderen op je werk aan te passen (relationeel crafting), door je kijk op de betekenis van je eigen taken te veranderen (cognitief crafting) of door actief met je werkplek, werkomgeving en werktijd aan de slag te gaan (contextueel crafting). "Cognitief crafting is het makkelijkst toe te passen," zegt Luc Dorenbosch. "Daarbij toets je jezelf aan een ander, een klant bijvoorbeeld, of een collega. Vraag hen wat zij eigenlijk van jou verwachten. Veel mensen denken dat ze bij anderen een bepaald niveau moeten halen om het goed te doen. Maar als je het checkt, blijkt misschien wel dat je je druk maakt om helemaal niets. Dat is heel snel gedaan. Relationeel crafting is wat lastiger, omdat je dan vaak met andere mensen een doel moet bereiken. Hulp vragen is sowieso

je kunt, zodat je weer fris kunt doorgaan.

KEN JEZELF

Arianne Schalk (32) is logopediste en werkt bij het Auris Taalplein, dat onderwijs biedt aan kinderen met ernstige spraak- of taalstoornissen. Zij bracht job crafting in de praktijk, nadat ze met haar collega's een aantal workshops had gedaan waarin de methode werd uitgelegd. Arianne is vooral enthousiast over job crafting omdat het zo concreet is. Bij de workshops leerde ze al haar taken te benoemen en vervolgens aan te geven welke taken ze leuk vindt, waar ze enthousiast van wordt en wat haar 'risicotaken' zijn, dus de taken waar ze gestrest van raakt of die ze moeilijk vindt. Arianne: "Ik moest nadenken over waar ik voor aangenomen was, maar ook over wat er verder nog allemaal bij mijn baan komt kijken. Het is de bedoeling dat je inzicht krijgt in wat jou energie geeft en waar je gestrest van raakt. Daarna bedenk je hoe je een risicotak kunt omzetten naar een minder stressvolle taak.

*Je kunt écht wat veranderen aan je baan.
Het gaat vaak om kleine stapjes, maar ze
leveren je veel op*

voor veel mensen lastig. Maar het is goed om toch te doen. Het is bijvoorbeeld niet moeilijk om samen met een collega naar een taak te kijken, en het levert je vaak veel op."

Door op een van deze manieren aan je baan te sleutelen, herstel of versterk je de aansluiting van je werk op je persoonlijke behoeften, je sterke kanten, interesses en capaciteiten. Uiteindelijk gaat het er allemaal om wat je nu kunt doen om je baan meer te laten passen bij wie je bent en wat

Bijvoorbeeld door te overleggen, naar iemand toe te gaan, een takenlijst te maken of je werk anders in te delen." Het krijgen van inzicht is de eerste belangrijke stap van job crafting, zegt Luc Dorenbosch van het boek *Mooi werk*. Hij werkt bij TNO en geeft workshops job crafting bij bijvoorbeeld zorginstellingen en gemeenten. Luc: "Inzicht krijg je door de dingen visueel te maken. Bijvoorbeeld door al je taken op gele Post-its te schrijven en er dan een briefje in een andere kleur bij te plakken waarop staat of de taak je



energie geeft of juist niet. Zo leg je je eigen werkpuzzel. Je vraagt je steeds af of je taken nog aansluiten bij je behoeften, je kracht en interesses. Het kan ook enorm helpen om met collega's de dingen die jullie moesten doen en de manieren waarop jullie het doen, met elkaar te vergelijken."

AAN DE SLAG

Als je eenmaal inzicht hebt, kun je vervolgens kijken waarmee je aan de slag gaat: met je risico's of juist met de dingen die je energie geven. "Sommige mensen willen heel graag aan de slag met de dingen die spanning opleveren of die energie vreten," zegt Luc Dorenbosch. "Dan moeten ze 'reparaties' aanbrengen om het weer te laten lopen. Anderen zeggen: die risico's calculeer ik in, ze zijn er en ze zijn niet bedreigend, maar ik mis in mijn werk juist iets wat ik erg leuk vind. Als je bijvoorbeeld iets heel goed kunt, en je doet het maar heel weinig, kun je kijken of je daar iets in kunt veranderen zodat je talenten meer tot hun recht komen."

Voor Arianne zat het 'risico' vooral in alle verslagen die ze moet maken. "We moeten veel kinderen behandelen en dat is ook wat ik erg leuk vind. Maar daarnaast moeten er ook behandelingsplannen gemaakt worden, moeten we protocollen invullen en rapporten schrijven. Dat levert

mij vaak veel stress op, waardoor het maken van verslagen blijft liggen en de stress nog groter wordt." De oplossing vond ze in het inschakelen van een stagiaire. Die laat ze nu – met een goede voor- en nabespreking – een middag in de week kinderen behandelen, terwijl Arianne zelf in die tijd haar verslagen maakt. Dat werkt zowel voor de stagiaire, als voor haarzelf motiverend.

Arianne maakte gebruik van relationeel craften, waarbij je de hulp van anderen inschakelt. Een collega van Arianne zocht de oplossing juist in taak craften. Zij zette altijd te veel op haar to-do-lijstje, waardoor ze aan het einde van de dag vaak gedemotiveerd was omdat ze weer een aantal dingen niet had gedaan. Ze leerde om haar lijstje anders in te delen, door te kijken welke taken echt moeten en welke taken

niet. Op die manier deelde ze dus ook haar werk anders in.

JE KUNT ÉCHT IETS VERANDEREN

Wat levert dit alles je op? In elk geval een betere baan. En, zegt Luc Dorenbosch, het is ook goed om te ervaren dat je echt invloed kunt uitoefenen op je werk. Soms kan het gevoel je bekripen dat je weinig kunt veranderen, maar dat is niet zo. Het gaat vaak om kleine stapjes, maar ze leveren je veel op. "Ik ben er heel enthousiast over," zegt Arianne Schalk. "Je bent heel gericht bezig en ziet voor het eerst echt wat je lastig vindt en waar je energie van krijgt. Het verzinnen van oplossingen doe je ook zelf, soms met wat hulp. En omdat wat ik had bedacht lukte, is het ook erg motiverend. Echt een manier om je werk leuker te maken." ●

VIER MANIEREN OM AAN JE WERK TE SLEUTELN

TAAK CRAFTEN is de meest concrete vorm van job crafting. Hierbij ga je actief aan de slag met de inhoud van je werk, zoals het aantal, het type, de grootte en de aard van je taken. Bijvoorbeeld om je onvervulde interesses en behoeften en je sterke kanten beter tot hun recht te laten komen.

Bij **RELATIONEEL CRAFTEN** richt je je op je relaties met anderen, bijvoorbeeld door meer werkrelaties aan te gaan, nieuwe contacten te leggen, de intensiteit van een relatie te veranderen of negatieve relaties af te breken. Als je **COGNITIEF CRAFT**, verandert er feitelijk niets aan je taken of werkrelaties. Maar cognitief craften verandert wel het beeld dat je hebt van je werk, waardoor dit werk meer betekenis voor je krijgt en je taken of negatieve aspecten anders interpreteert. Een manier van cognitief craften is de positieve kanten van vervelende taken wat meer te benadrukken.

CONTEXTUEEL CRAFTEN betekent dat je niet iets aan je werk zelf verandert, maar wel aan de omgeving waarin je werkt, de hulpmiddelen die je ervoor gebruikt of het tijdstip waarop je je werk doet. Hierdoor kun je meer voldoening of plezier uit je werk halen of belastende kanten van je werk wegnemen.

Meer lezen? 'Mooi werk, naar een betere baan zonder weg te gaan', Mark van Vuuren en Luc Dorenbosch, uitgeverij Boom.

www.mooiwerkboek.nl.