

# Happy @ work

## JOB CRAFTING:

MAAK VAN DE BAAN DIE JE  
HEBT, DE BAAN DIE JE WILT

Je baan een beetje beu, maar geen zin of ambitie om van job te veranderen? Hoeft ook niet. Met *job crafting* kneed je zelf je werk tot een job die zo goed mogelijk bij je past.

DOOR LIEN LAMMAR



ONZE EXPERT

**Wim Thielemans**  
is trainer-coach  
bij Dynamo New  
Generation Training  
in Leuven.

“*Job crafting* heeft in de eerste plaats als resultaat dat je opnieuw gemotiveerd bent om je werk te doen”, zegt loopbaan-coach Wim Thielemans. “Je voert kleine veranderingen in die het plezier en de energie die je uit je job haalt, vergroten. Je neemt geen ontslag of gaat niet op zoek naar ander werk, maar boetseert als het ware een nieuwe baan uit je huidige.” Wat een job mooi of aantrekkelijk maakt, is voor iedereen verschillend en *job crafting* dus ook. “Je vertrekt vanuit je eigen persoonlijke behoeftes”, vertelt Wim. “Welke aspecten van je job zorgen ervoor dat je je job graag doet? Wat heb je nodig om gemotiveerd aan het werk te zijn? Als je die dingen weet, kun je gaan boetseren.”

## Het wérkt

Verwachten dat je baas je droomjob voor jou gaat creëren, zou een tikje naïef zijn. Teamleiders en personeelsdiensten doen hun best, maar hebben niet voor iedereen een fantastische oplossing. Dan ga je maar beter zelf aan de slag. En het leuke is: je *job craften* kun je ook écht zelf doen. “Je hebt van niemand toestemming of een akkoord nodig om je job uitdagender te maken. Oké, je takenpakket compleet anders invullen, kun je bijna niet anders dan in overleg met je baas of teamverantwoordelijke, maar daarnaast heb je binnen de grenzen van je job de vrijheid om zelf dingen te veranderen. Je

leert vooral anders naar je job kijken. Er is geen drempel om dat níet te doen.” En het werkt. *Job crafting* maakt mensen effectief gelukkiger in hun job, blijkt uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken. “Je krijgt een baan die beter bij je past en meer gebruikmaakt van je sterke kanten. Daardoor ga je je meer inzetten, haal je betere resultaten en raak je minder snel uitgeblust. Positief voor jezelf én je omgeving.”

## Trend

*Job crafting* is niet gloednieuw - Amy Wrzesniewski en Jane Dutton, twee vrouwelijke professoren aan de universiteit van Harvard, deden er voor het eerst onderzoek naar in 2001 - en toch lijkt het nu pas een trend te worden. Niet onlogisch: in tijden van crisis waarin je niet zomaar van job kunt veranderen, is het ‘pimpen’ van je huidige job een handige manier om toch tevreden te blijven.

*In tijden van crisis is het ‘pimpen’ van je huidige job een handige manier om toch tevreden te blijven.*

*“Ik klop nu zelfs met plezier overuren”*

Lieve (45), administratief bediende bij een kleine uitgeverij: “Ik heb mijn job altijd graag gedaan, maar na tien jaar zat er toch een beetje sleur op. Ik voelde dat ik meer in mijn mars had. Toen we een nieuwe baas kregen, heb ik mijn kans gegrepen om mijn takenpakket interessanter te maken. In mijn vrije tijd volgde ik een cursus Illustrator en Photoshop: misschien kon ik daar wel iets mee doen? Het begon met het ontwerpen van de uitnodiging voor de nieuwjaarsreceptie, maar na verloop van tijd mocht ik ook meehelpen aan de lay-out van ons maandelijks magazine. Dat heeft me echt een boost gegeven. Ik doe nog steeds dezelfde job, maar er zit meer uitdaging in. Ik klop er zelfs met plezier overuren voor.”

## JE BAAN BOETSEREN: HOE DOE JE DAT?

### ◆ Maak een analyse van je takenpakket

Waar ben je de hele dag mee bezig? Zijn de taken die je doet de taken waarom je ooit voor deze job hebt gekozen? Kun je je talenten ervoor gebruiken? Maak een overzichtje van momenten waarop je voldoening haalt uit je job. **Welke taken geven je energie, welke sloppen energie op, en waarom?** Zoek naar een manier om meer taken te doen die je graag doet, en minder taken die je niet zo goed liggen. Hoor eens rond bij collega's: misschien zijn er taken die zij niet graag doen, maar waar jij wél goed in bent, en kun je onderling ruilen.

### ◆ Neem je relaties onder de loep

Met wie werk je samen? Zijn de collega's of klanten met wie je het meest in contact komt ook de mensen met wie je goed op-

schiet? Misschien ga je niet fluitend naar je werk omdat je veel moet samenwerken met iemand met wie het niet klikt. Dan kan het helpen om van plek, shift of team te veranderen waardoor je met andere collega's werkt. Omgekeerd kan ook: **een taak die je niet zo graag doet, kun je eens zo leuk maken door ze samen met een toffe collega aan te pakken.**

### ◆ Bekijk de context waarin je werkt

Veranderen van werkplek of werktijd kan wonderen doen. Het 'nieuwe werken' maakt veel mogelijk: maak er gebruik van. **Misschien doe je sommige taken liever thuis omdat je je daar beter kunt concentreren?** Of ga eens na of je je werktijden niet kunt aanpassen, waardoor je je job beter kunt combineren met je gezin of hobby's.

### ◆ Kijk eens anders naar je job

Hoe kijk je tegen je werk aan? Wat vind je dat jouw job betekent voor je collega's, voor de samenleving? Ga op zoek naar het nut van je job, iets wat je na al die jaren misschien wat uit het oog bent verloren. **De manier waarop je naar je job kijkt, bepaalt voor een groot stuk de energie die je eruit haalt.** Een simpel voorbeeldje: schoonmakers in een ziekenhuis die hun job zien als een bijdrage aan de gezondheid van de patiënten, halen meer voldoening uit hun job dan poetspersoneel dat zijn taak omschrijft als 'het vuil opruimen van andere mensen'. Of hoe een andere visie op dezelfde taak een vrolijkere werknemer van je kan maken. ■