

**Goed
Gevoel**
**KLAAR
IN EEN JAAR**

DEEL 2

DOE MEE!

Goed Gevoel helpt je het komende jaar om elke maand een ander onderdeel van je leven onder handen te nemen en zo de beste versie van jezelf te worden.



Maak werk van je DROOMJOB

Oprah Winfrey is gemaakt voor haar job – en dat heeft de leading lady van de tv helemaal aan zichzelf te danken. Ze blijft zichzelf heruitvinden en surft op de golven van haar eigen succes. Ook wij kunnen blakend van zelfvertrouwen ons werk doen, zeggen experts Ann De Bisschop en Anja Van Nueten. Zij leggen uit hoe je van je job een droombaan maakt – of hoe je desnoods werk vindt dat wél bij je past.

Negentigduizend uur. Zo lang werken we gemiddeld in een mensenleven. Lang genoeg om een job te ambiëren die bij ons past. Wie ben ik en wat heb ik nodig om gelukkig te zijn op mijn werk? ‘We hebben meer plezier in ons werk als we doen waar we goed in zijn en wat we graag doen. Je presteert dan ook beter. Inzicht in je talenten is daarbij wel een eerste voorwaarde’, stelt **loopbaancoach Anja Van Nueten**. ‘In een coaching gebruik ik verschillende manieren om die te ontdekken: talentenkaartjes, succesverhalen, energiegevers ... Ze geven inzicht in je sterke punten en vaardigheden, waar-

‘Gemiddeld draagt onze job voor bijna een vijfde bij tot ons geluk’

mee je dan verder aan de slag kan om iets te vinden wat écht bij je past.’ ‘Ook de bedrijfscultuur sluit idealiter aan bij je waarden en normen’, pikt **wellbeingexpert Ann De Bisschop** erop in. ‘Ben je iemand die veel belang hecht aan een goede werk-privébalans en voldoende bewegingsruimte wil om je job in te vullen, dan is een bedrijf dat al jouw stappen controleert geen goede match. Welk bedrijf dan wél past, daarvoor kan je je laten begeleiden, maar er zijn ook websites (zie kader) die je op weg kunnen helpen.’ ‘De zoektocht naar zo’n ideale werkomgeving kan soms ver gaan, hoor’, aldus Anja. ‘Zo had ik ooit iemand in coaching die op zoek was naar een werkgever in de buurt van haar woonst én met een lange middagpauze. Het gaf haar de mogelijkheid om tijdens de middagpauze de honden uit te laten.’

WERKGELUK

Gemiddeld draagt onze job voor bijna een vijfde (18 procent) bij tot ons geluk. Dat staat in het recente Nationaal Geluksonderzoek van UGent en NN. Toch lezen we in datzelfde onderzoek dat **bijna een derde van de werkende Belgen (28 procent) zijn of haar job slechts een score van vijf op tien of minder geeft**. Opmerkelijk toch? Het brengt ons meteen bij de basisvraag. Welke ingrediënten zorgen voor meer arbeidsvreugde? ‘Vrijheid is daarbij essentieel. Niet om de kantjes eraf te lopen, maar om je resultaten te behalen. Glijdende werkuren en thuiswerk

zijn daar mooie voorbeelden van. Op dezelfde lijn staat een transparante communicatie. Het is motiverend om te kunnen meewerken aan het grotere doel van je bedrijf, maar dan moet je wel weten wat dat is, hoe het evolueert en welk stappenplan je moet volgen’, vindt Ann. ‘Inspirend leiderschap helpt ook, ter meerdere eer en glorie van de blijde werknemer. Ken je de one-

liner: ‘*People join a company, but leave their boss*’? Gaan mensen ergens weg, dan is dat heel vaak wegens hun leidingge-

vende. Daarom is het ook zo belang-

rijk om tijdens een sollicitatiegesprek niet alleen de hr-verantwoordelijke te

zien, maar ook je rechtstreekse baas. Met hem of haar moet er een klik zijn, anders

ben je een vogel voor de kat.’ Verder is het cruciaal dat je een mentale balans vindt

in je werk. ‘Je goed en veilig voelen op de werkvloer is een basisrecht!’ Tot slot

wil Ann ook het belang van iemands groeikansen binnen een bedrijf aanhalen. ‘**Een job zonder uitdagingen is als een doodlopende straat. Laat je mensen groeien en bloeien**, zou elke werkgever ter harte moeten nemen.

Vroeger was de levensduur van je diploma nog dertig jaar, nu – mede dankzij de snelle technologische evolutie – is dat maximaal vijf jaar. En dus zou een bedrijf blijvend moeten investeren in opleidingen voor zijn mensen. Zodat ze geboeid en uitgedaagd blijven.’

BOETSEREN GEBLAZEN

Dat onze loopbaan er heel anders uitziet dan vroeger: check. ‘We hebben lange tijd de luxe van de luie zetel gehad: ‘Voilà, ik heb een job, en dat voor de rest van mijn leven.’ Zo werkt het vandaag natuurlijk niet meer,’ stelt Anja Van Nueten vast. ‘Onze job is niet langer iets onveranderlijks wat je doet van je 25ste tot je 65ste. Het zal eerder iets zijn van verschillende fasen waarin je je carrière evalueert en af en toe een reset maakt. Door >>

DE EXPERTS



Ann De Bisschop, voormalig wellbeing-director bij Medialaan, zelfstandig keynotespreker en welzijnsconsultant



Anja Van Nueten, zelfstandige loopbaan-coach, gespecialiseerd in o.a. jobcraften, burn-out, stressmanagement en werk-privébalans. Verbonden aan bettermindsatwork.com en bettermindscoaching.com

>> veranderingen op je werk, maar ook afhankelijk van de levensfase waarin je zit: kleine of opgroeiende kinderen, hulpbehoevende ouders, je persoonlijke evolutie als mens die maakt dat je andere dingen nodig hebt of belangrijk vindt ...’ In dat opzicht is ‘jobcrafting’ het nieuwe ding, of in het Nederlands: het herboetsen van je job. ‘Hierbij komt het initiatief altijd van de werknemer zelf’, legt Anja uit. ‘Die loopt vaak rond met de overtuiging ‘Ik moet hier weg!’, terwijl minder dan een vijfde dat ook echt doet. Door in te zoomen op wie hij of zij is, wat hij kan en nodig heeft, volgt meestal het besef dat dat ook binnen de huidige werkcontext kan, mits een paar – vaak kleine – aanpassingen.’ **En dat is precies wat jobcraften beoogt: je job weer meer op maat kneden. ‘Daarbij wordt rekening gehouden met je oude en nieuwe talenten, je opgedane kennis en de uitdagingen die je zoekt.** Het grote voordeel is dat je in je vertrouwde werkomgeving je tweede adem vindt en dat verveling en sleur geen vat op je krijgen. Ook voor de werkgever is het een gewonnen zaak. Hij voorkomt dat een uitstekende werkkracht weggaat en het bedrijf zo heel wat belangrijke expertise kwijtraakt.’

MAATWERK

Hoe gaat dat jobcraften precies in zijn werk? Anja: ‘Onderzoek toont aan dat er in elke baan mogelijkheden zijn om ze op maat te snijden. Zo kan je bijvoorbeeld iemands takenpakket herbekijken en desgewenst aanpassen. Onlangs begeleidde ik Dieter voor een coaching. Hij is onderhoudsmonteur, werkt graag voor zijn firma, maar was na 25 jaar dienst zijn drive kwijtgeraakt. Wat bleek? Tijdens de jaarlijkse opendeurdag gaf hij telkens rondleidingen, wat hij bijzonder graag deed. Wel, in overleg met zijn baas is hij nu diegene die nieuwe collega's rondleidt en hun mentor blijft, zijn oorspronkelijke job is daar uiteraard op aangepast. Jobcraften is ook mogelijk op het vlak van menselijke relaties. Een vertegenwoordiger van medisch poetsmateriaal kan bijvoorbeeld vooral specialisten als klanten verkiezen, omdat hun expertise hem ook persoonlijk triggert. In overleg met het team kan

OP ZOEK NAAR DE JOB DIE JE BETER EN GELUKKIGER MAAKT?

4 HAALBARE TIPS VAN ONZE EXPERTS

1 ‘Overweeg je een carrièreswitch of wil je je job of loopbaan onder de loep nemen? Laat je dan begeleiden door een talentcoach. Dankzij de subsidie van de Vlaamse Overheid kunnen zowel actieve werknemers als zelfstandigen elke zes jaar een beroep doen op de VDAB-loopbaancheques. Met die cheques heb je recht op tot maximaal zeven uur coaching. Meer info vind je op vdab.be.’

2 ‘Aan de slag met jobcrafting? Stel samen met je coach een loopbaan-ID op met daarop je top vijf van talenten, waarden, dingen die je wil ontwikkelen. Deze ID helpt je te focussen tijdens het gesprek met je werkgever.’

3 ‘Je bent gelukkiger en gemotiveerder in een bedrijfscultuur die bij je past. Vind je match op companymatch.me en voeg ze desgewenst toe aan je cv.’

4 ‘Op zoek naar een fijne werkplek? Jaarlijks ontvangen tal van bedrijven een ‘Great Place to Work’-award als beloning voor hun goede en inspirerende werkgeverschap. Je vindt ze op greatplacetowork.be.’



‘Mensen kregen tijdens de quarantaine de kans om stil te staan bij hun job. Is dit het nu?’

die klantenportefeuille dan bijvoorbeeld herverdeeld worden. Soms brengt ook de wijziging van de context soelaas. Iemand die hoogsensitief is, kan echt last hebben van felle tl-lampen boven zijn hoofd. Een andere werkruimte met grote ramen en veel daglicht kan in dat geval al wonderen doen. Kortom: jobcraften kan heel breed gaan.’

SAUNA'S EN BUBBELBADEN

‘Wist je dat je elke euro die je investeert in welzijn op de werkvloer, twee tot veertien keer terugverdient? Dat berekende de Wereldgezondheidsorganisatie onlangs.’ Als voormalig wellbeingdirector stipelde Ann De Bisschop het welzijnsbeleid voor Medialaan (*nu DPG Media, red.*) uit en zag ze hoe ‘slimmer werken’ mensen letterlijk gelukkiger, gezonder en gemotiveerder maakte. ‘En daar had ik geen sauna's of bubbelbaden voor nodig’, lacht ze. **‘In de praktijk gaat welzijn op de werkvloer om veel meer: het is een mindset. Een bedrijfsfilosofie die werknemers waar mogelijk ondersteunt, om hun job zo happy en voldaan mogelijk te laten uitvoeren.** Voor de ene is een bedrijfsrestaurant met veel gezonde lunchopties een grote meerwaarde, voor de andere de mogelijkheid om een e-bike van het werk te gebruiken of een klein team om in te werken. Maar ook kleine ingrepen kunnen al een verschil maken. Pauzeboxen met daarin onder meer een frisbee, springtouw of badmintonrackets kunnen werknemers op een simpele manier ertoe aanzetten om te bewegen tijdens hun pauze.’

TE KLEINE SCHOENEN

Ook de coronacrisis laat onze jobtevredenheid niet ongemoeid. ‘Klopt’, bevestigt Anja Van Nueten. ‘We krijgen dezer dagen opmerkelijk meer aanvragen binnen voor begeleiding. Dat is ook logisch. Mensen kregen tijdens de quarantaine de kans om stil te staan bij hun job. Is dit het nu? Zou ik toch geen job dichterbij huis overwegen? In een kleiner bedrijf waar iedereen iedereen kent? Die bedenkingen komen nu bovendrijven. Vergelijk het met een paar schoenen dat te klein is, of net te groot. Loop je daar te lang mee rond, dan krijg je kwetsuren: blaren, spierpijn, gekneusde nagels ... En dan zoek je hulp, en andere schoenen.’ Soms gebeurt jobcrafting ook noodgedwongen,

zo blijkt. ‘Ik denk bijvoorbeeld aan een bedrijf voor standbouw, waarvan alle werknemers zich omgeschoold hebben om plexiglas preventieschermen te gaan produceren. Ook die evolutie zie je nu.’ Over het toenemende thuiswerk zijn beide experts enthousiast. ‘Minder fileleed, meer autonomie ... de voordelen zijn gekend’, aldus Ann. ‘Ik hoop echt dat CEO's die voordien vaak huiverachtig stonden tegenover thuiswerk die voordelen nu ook zien. En dat er op termijn een gulden middenweg – enkele dagen thuis werken, enkele dagen op het werk – komt. Op voorwaarde dat we ook thuis waken over onze werk-privébalans en de broodnodige pauzes inlassen.’

GELUKKIGE WERKNEMER

Tot slot: of het wel slim is om in deze onzekere tijden te jobcraften of op zoek te gaan naar een nieuwe job? ‘We moeten de ogen niet sluiten voor de huidige onzekerheid op de arbeidsmarkt, dat zou zeer naïef zijn’, klinkt het unaniem. ‘Maar dat neemt niet weg dat we langer zullen moeten werken en dat een job die bij je past meer dan ooit zal renderen. Of je die nu vindt via jobcrafting, een nieuwe uitdaging in een ander bedrijf, de stap naar een zelfstandig statuut of door een eerlijk gesprek met je baas: maakt niet uit. Jij als gelukkige werknemer: dat telt.’ >>

MEER LEZEN?



Wellbeing = winst, Ann De Bisschop (Pelckmans Pro, € 30)



Making your way, Marion Debruyne, Katleen De Stobbeleir (Lannoo, € 19,99) Verschijnt 22 september 2020

Zij vonden de juiste *flow in hun job*

>> **LIEVE BLANCQUAERT** (57) IS SINDS HAAR ACHTTIENDE FULLTIME-FOTOGRAFE EN WERKT MOMENTEEL AAN DE REEKS 'LET'S TALK ABOUT SEX' VOOR ÉÉN

‘Ik was negen toen ik die iconische foto zag, met dat Vietnamese meisje dat naakt over straat holt, verbrand door een luchtaanval met napalm. Een beeld dat enorm veel teweeggebracht heeft. Ook bij mij. Het zorgde voor een klik in mijn hoofd: dit is wat ik wil doen, foto's maken die een verhaal vertellen, die – wie weet – de wereld kunnen veranderen. Ik was toen nog erg naïef. En jong. Dan mag dat. (*lacht*) Maar ik heb wel mijn droom gevolgd. Gelukkig had ik een mama die het wel een cool plan vond, want in die tijd was het niet zo evident om voor fotografie te kiezen. Zeker als vrouw niet. Bovendien wilde ik geen trouwfoto's maken – met alle respect – ik wilde 'in the field' gaan. Liefst zelfs nog in de oorlog. Het is me gelukt, niet altijd in de oorlog, maar ik heb door mijn job wel een heel stuk van de wereld kunnen zien en hopelijk beelden kunnen maken die af en toe mensen raken. Een van de eerste fotosessies die ik zelf als enigszins 'nuttig' beschouwde, was er een in de vluchtelingenkampen aan de Miskitokust in Honduras. Daarvoor had ik naar mijn gevoel vooral zitten te prutsen. Je moet weten, ik ben geen natuur-talent en heb hard moeten werken om het vak onder de knie te krijgen. Pas toen ik voor *De Morgen* begon te werken, heb ik mijn angst om te fotograferen opzij kunnen zetten. Want die gêne was er. Maar kijk, ondertussen ben ik al bijna veertig jaar aan het doen wat ik graag doe. Ik beschouw het bovendien als een privilege om na al die jaren nog dezelfde passie als in de beginjaren te voelen. Intussen zijn er wel andere projecten op mijn pad gekomen en maak ik ook documentaires voor Eén en Canvas, maar het fotograferen blijft mijn rode draad. Dat 'doen wat je graag doet' wens ik ook mijn kinderen toe. Mijn dochter Martha



zit ondertussen in haar laatste jaar drama aan het KASK in Gent, maar ik merk dat ze nog erg zoekende is. En dat is oké. In mijn vak zijn de zaken er niet eenvoudiger op geworden. Vroeger werd een persfoto-graaf nog goed betaald, nu wordt hij eerder uitgebuit. En dat betreur ik heel erg. Hoe ik mijn eigen toekomst zie? Ik heb nog altijd het gevoel dat ik er nog niet ben. Dat ik kan bijleren. Dat er nog heel veel is dat ik wil fotograferen, waarvan ik het verhaal wil vertellen. Zelfs als ik de negentig haal: het zal nooit 'af' zijn.'

lieveblancquaert.be

HERLINDE LEYSSENS (52)
MAAKTE OP HAAR VIJFTIGSTE
EEN RADICALE CARRIÈRESWITCH
EN WERD FULLTIMESCHRIJFSTER



‘Ik hou van boeken. Als kind kon ik er uren in verdwijnen. Ik studeerde Germaanse, maar voor mijn job ging ik een andere richting uit. Ik werkte in het onderwijs en was daarna officemanager in het architectenbureau van mijn man. Toen we de schuur van onze hoeve inrichtten als polyvalente zaal, werd ik daarnaast ook 'feest-architecte'. Lezen ben ik wel altijd blijven doen. Stiekem keek ik dan op de achterflap naar de leeftijd van de auteurs, en ik moest alsmáar vaker vaststellen dat die jonger waren dan ik. (*lacht*) Pas op mijn 45ste begon ik aan mijn boek, in eerste instantie in combinatie met mijn andere jobs. Ik zou een historische roman schrijven, met als rode draad de reeks vrouwen die in ons huis gewoond hebben. De opdrachtgever van ons huis, gebouwd in 1900, bleek de vrouw van een gouverneur. Zo kwam ik in het AfricaMuseum in Tervuren terecht en kreeg er als bij toeval – of niet? – een doos met het volledige testament van een zekere Gabrielle Deman in handen. Ze was de eerste blanke vrouw die Congo-Vrijstaat doorkruiste. Toen ik haar dagboeken las, wist ik dat er geen weg terug was: 'dit wordt mijn boek. Ik heb er vijf jaar aan gewerkt. Alle details moesten kloppen en daar is heel wat research voor nodig. Wanneer Gabrielle in Afrika aan de slag is als fotografe-pionier, wil ik dus exact weten hoe dat anno 1900 in zijn werk gaat. Op mijn vijftigste kwam *Kongokorset* uit en het is ondertussen al aan zijn zevende druk toe. Daarnaast geef ik ook geregeld lezingen en cursussen, en werk ik volop aan mijn tweede boek. Het klopt dat schrijven een eenzaam beroep is, maar ik geniet er bovenal heel erg van. Eigenlijk ben ik een introvert persoon. Ik sta er nu van versteld hoe ik de voorbije jaren toch staande bleef in die sociale drukte. De keerzijde van de medaille? Die is er zeker ook. Schrijven blijft een moeilijke job om van te leven; cultuur en centen: het is geen evidente combinatie. Gelukkig hebben mijn man en ik dertig jaar lang keihard gewerkt en lukt het. Ik hoor wel vaak: 'Jij hebt gedaan waar ik al jaren van droom: een boek schrijven.' 't Is waar, ik doe nu wat ik het liefste doe en heb – eerlijk – nog geen moment spijt gehad van mijn beslissing.' ■



MEER LEZEN?

Kongokorset,
Herlinde Leyssens
(Uitgeverij Vrijdag,
€ 22,50)
herlindeleyssens.be