

Werkgeluk: een illusie of haalbare kaart? Vijf tips.

Gelukkig worden van je werk dat is niet voor iedereen haalbaar. Dan heb je het al gauw over een roeping, een passie. Los daar van draagt iedere baan wel elementen in zich die vervelend zijn om te doen, maar toch moeten gebeuren. Er is veel onderzoek gedaan naar werkgeluk en wat er voor nodig is. Hierbij een opsomming, misschien dat het je kan helpen nog meer voldoening en plezier uit je werk te halen:

1. Volgens positieve psychologie-expert Martin Seligman kunnen we ons welzijn vergroten door ons te richten op onze sterke punten en ze bewust in te zetten op het werk. Identificeer dus jouw unieke sterke punten en zoek manieren om ze dagelijks te benutten. Dit zal jouw zelfvertrouwen vergroten en een gevoel van vervulling bevorderen.
2. Een studie gepubliceerd in het tijdschrift "Psychological Science" toonde aan dat het hebben van sterke positieve relaties op het werk verband houdt met verhoogd welzijn. Investeer dus in het opbouwen van collegiale relaties, het delen van successen en het bieden van steun aan anderen. Dit zal niet alleen jouw tevredenheid verhogen, maar ook de algehele teamdynamiek verbeteren.
3. Een dagelijkse praktijk van dankbaarheid kan aanzienlijk bijdragen aan uw werkgeluk. Onderzoek in het "Journal of Happiness Studies" suggereert dat het bewust waarderen van de positieve aspecten van je werk het algehele welzijn zal verbeteren. Tip: houd een dankbaarheidsdagboek bij en noteer regelmatig waar je dankbaar voor bent op je werk.
4. Een gevoel van controle en autonomie over je werk heeft invloed op je tevredenheid. Psycholoog Edward Deci's zelfdeterminatietheorie benadrukt het belang van autonome motivatie. Zoek naar manieren om meer invloed uit te oefenen op jouw taken en werkprocessen, en onderhandel over verantwoordelijkheden om een gevoel van eigenaarschap te bevorderen.
5. Carol Dweck's onderzoek naar mindset toont aan dat mensen met een 'groeimindset', die geloven dat hun capaciteiten kunnen worden ontwikkeld, meer veerkrachtig zijn en meer kans hebben op succes. Blijf leren en streven naar ontwikkeling door nieuwe uitdagingen aan te gaan.

Door te investeren in jouw sterke punten, relaties, dankbaarheid, autonomie en ontwikkeling, breng je volgens de wetenschappelijke inzichten werkgeluk dus dichterbij.

Ervaar jij werkgeluk? Reageer in de comments dan en vertel waar het volgens jou in zit. Klopt dit met de wetenschap? Ik ben benieuwd naar jouw reactie!

Erik Reijtenbagh, 4 september 2023, LinkedIn

Literatuur

Seligman, M.E.P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.

Grant, A. M., & Campbell, E. M. (2007). Doing good, doing harm, being well and burning out: The interactions of perceived prosocial and antisocial impact in service work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 80(4), 665- 691.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227- 268.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*.