

5 strategieën om van werkdruk naar werkplezier te komen

Werkdruk is de uitkomst van de balans in de beleving tussen energiegevers en energievreters. Ervaar je meer energiegevers dan energievreters, dan is er sprake van een gezonde werkdruk. Ervaar je meer energievreters dan energiegevers, dan is er sprake van ongezonde werkdruk. Voor even is dat niet erg, langdurige ongezonde werkdruk echter leidt sneller tot stress en in het uiterste geval tot een burn-out. Bij gezonde werkdruk ben je productiever, maak je minder fouten en verzuim je minder dan bij ongezonde werkdruk.

Daarnaast heb je batterij-opladers, nodig om bij te tanken. Batterij-opladers zijn belangrijk om te herstellen van werkbelasting en voorkomen ook vermoeidheid en burn-out. Hieronder zie je enkele voorbeelden:

- ❖ **Energievreters:** te veel, te moeilijk, te onverwacht, te veel storingen, problemen die je niet kunt oplossen, te veel heftige gebeurtenissen, emotionele belasting, etc.
- ❖ **Energiegevers:** leuk werk, voldoende afwisseling, zelfstandigheid, goede prestaties kunnen leveren, doen waar je goed in bent, werk dat als vanzelf gaat, complimenten krijgen etc.
- ❖ **Batterij-opladers:** pauzes, slapen, humor, ontspanning, hobby's & sport, sociale contacten, voeding, etc.
- ❖ **Gevolgen van een positieve of negatieve balans:** Juist wel of niet lekker in je fysieke, mentale en emotionele vel. Zin in werk, zingen/fluiten, je in balans en in je kracht voelen, moe en voldaan of moeite om in slaap te vallen, hoofdpijn, lusteloos, prikkelbaar, etc.

Om de balans tussen energievreters en energiegevers in positieve zin te beïnvloeden zijn er vijf manieren. Ze zijn als de schijf van vijf: het is belangrijk om ze alle vijf te kennen en voor een evenwichtige aanpak ze alle vijf te benutten!

De vijf manieren:

1. **Aanpakken:** Energievreters oplossen en aanpakken.
2. **Loslaten:** Energievreters waar je geen invloed op hebt aanvaarden.
3. **Opladen:** Ontspannen, herstellen en je batterij weer opladen. Door slaap, pauzes, bewegen, sporten en ontspannen. Mensen neigen bij hoge werkdruk hun batterijopladers over te slaan. Juist dan is het belangrijk!
4. **Vergroten:** Energiegevers die er al zijn vergroten. Wat je aandacht geeft groeit. Deze manier is goed te doen door bewust stil te staan bij wat er al goed gaat.
5. **Toevoegen:** Nieuwe energiegevers toevoegen. Door energiegevers toe te voegen die je nog niet gebruikt. Hier is veel te leren van anderen. Wat zijn energiegevers van anderen en zit daar iets voor jou bij?

