

Meer werkgeluk? Zet in op deze drie gewoontes

Waarom springt de ene werknemer 's ochtends met volle goesting uit bed, terwijl de ander al bij het ontbijt aftelt naar het weekend? Niet alleen (of zozeer) je loonpakket of jobzekerheid maken je werkgeluk. Het echte verschil zit vaak in hoe je zélf in je job staat.

6,6 op 10. Deze score geeft de Belg zichzelf gemiddeld op het vlak van werkgeluk, zo blijkt uit het recente *Nationaal Geluksonderzoek* van NN en UGent. Opvallend in de studie: 38% van de Belgen scoort opvallend hoog met een cijfer van 8 op 10 of meer. Wat doen zij anders dan de gemiddelde Belg?

1. JE BLIJFT LEREN

Gelukkige werknemers nemen hun professionele groei vaker in eigen handen. Ze zetten actief stappen om zichzelf te ontwikkelen, aldus het onderzoek. Zo leert 56% van hen regelmatig iets nieuws via het werk; bij de gemiddelde Belgische werknemer is dat slechts 38%.

De gelukkigste werknemers denken ook actiever mee over oplossingen voor problemen en hebben vaker het gevoel dat ze invloed kunnen uitoefenen op beslissingen op het werk. Ook het vieren van successen speelt een rol in hun werkgeluk: ruim 4 op 10 van

de werkgelukkigen doet dat regelmatig, tegenover slechts 14% van wie lager scoort.

2. JE ZEGT TIJDIG NEE

Gelukkige werknemers kennen hun grenzen en zeggen vaker 'nee' wanneer iets te veel is. Ze nemen meer korte pauzes tijdens de werkdag en voelen zich vrijer om vakantie te nemen als ze daar nood aan hebben. Dat toont, volgens de onderzoekers, aan dat ze beter aanvoelen wanneer een mentale pauze nodig is en dat ze er ook effectief naar handelen.

Belgen die gelukkig zijn op het werk, geven aan een betere werk- en privébalans te hebben. Daarbij gaat het eigenlijk niet zozeer om de nine-to-five-uren waarin ze zouden werken, stelt Sara Claes (UGent). "Maar net om flexibiliteit en zelfkennis. Rust wanneer rust nodig is."



3. JE BAAS ALS BONDGENOOT

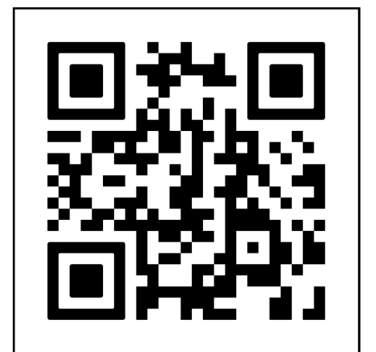
Gelukkige werknemers voelen zich gehoord en gesteund door hun rechtstreekse leidinggevende. Zo geven ze aan dat hun baas meer rekening houdt met hun mening (73% tegenover 53% gemiddeld) en ook met hun welzijn en hun persoonlijke waarden.

Zowel werknemers als leidinggevenden kunnen initiatief nemen om een band op te bouwen. Maar een organisatie die werkgeluk wil stimuleren, doet er goed aan om te investeren in leidinggevenden, klinkt het bij de onderzoekers. "Goed leidinggeven vraagt immers om specifieke vaardigheden én om de juiste ondersteuning."

Tekst: William Visterin

Geen paniek!

Met de juiste opleiding
via Jobat serveer je
straks alleen nog
topgerechten.



↑ Ontdek vanaf
nu **duizenden**
opleidingen op
jobat.be

Jobat is al lang meer dan een job site. Het is **hét carrièrepplatform** van België. Ga snel naar Jobat.be of download de Jobat app!