



Onderzoek werkgeluk in België

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? Wat maakt je werkgeluk? Niet alleen (of zozeer) je loonpakket of jobzekerheid. Het echte verschil zit vaak in hoe je zélf in je job staat.

TEKST WILLIAM VISTERIN



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. De vraag is dan ook: wat doen zij anders dan de gemiddelde Belg? En wat kun jij van hen leren?

1. JE BLIJFT LEREN (EN GROEIEN)

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

Zelfontwikkeling gaat bovendien verder dan bijleren alleen; het zorgt ook voor meer voldoening én zelfvertrouwen op de werkvloer. De gelukkigste werknemers denken actiever mee over oplossingen voor problemen en hebben vaker het gevoel dat ze invloed kunnen uitoefenen op beslissingen op het werk. Kortom: wie kansen krijgt én grijpt om zichzelf te ontplooien, voelt zich beter in zijn job.

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 NEE (ALS HET NODIG IS)

Gelukkige werknemers kennen hun grenzen en durven die ook aan te geven. Ze 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. Zo geven werkgelukkigen aan bewuster om te gaan met gevoelens van overweldiging.

Werknemers met meer werkgeluk zijn ook mondiger: ze delen hun mening makkelijker met het management (73% tegen-

over 53%) en vragen sneller steun aan collega's als het nodig is (68% tegenover 43%).

Belgen die gelukkig zijn op het werk, geven aan een betere werk- en privébalans te hebben. "Maar daarbij beperken ze hun werktaken eigenlijk niet vaker of minder vaak tot de 'daarvoor bestemde uren' dan hun mindergelukkige collega's. Dat is opvallend", stelt Sara Claes, bedrijfspsycholoog en doctoraatsonderzoeker aan de UGent. Of hoe het dus niet gaat om de nine-to-five-uren waarin ze zouden werken. "Maar net om flexibiliteit en zelfkennis. Rust wanneer rust nodig is."

3. JE ZOEKT VERBINDING (MET JE LEIDINGGEVENDE)

Een goede band met niet alleen collega's, maar ook (en vooral) je baas blijkt een stevige pijler onder werkgeluk. Gelukkige werknemers voelen zich namelijk gehoord en gesteund door hun rechtstreekse leidinggevende. Zo geven ze aan dat hun manager meer rekening houdt met hun mening (73% tegenover 53% gemiddeld), en ook met hun welzijn en hun persoonlijke waarden en doelen.

Dat soort vertrouwen ontstaat niet vanzelf. "Werknemers kunnen zelf initiatief nemen om het gesprek aan te gaan en een band op te bouwen, maar ook de leidinggevende speelt hierin een sleutelrol", klinkt het bij de onderzoekers. En daarnaast heeft ook de werkgever impact hierop. Want een organisatie die werkgeluk wil stimuleren, doet er goed aan om te investeren in leidinggevers. "Goed leidinggeven vraagt immers om specifieke vaardigheden. En om de juiste ondersteuning zodat ze die rol met vertrouwen en zorg kunnen opnemen."



"Het lijkt niet te gaan om de nine-to-five-uren waarin je werkt, maar om flexibiliteit en zelfkennis"

Sara Claes (UGent)



▲
Nog meer interessante artikels te ontdekken op:
www.jobat.be

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**
carrièreplatform van België.
Ga snel naar Jobat.be of
download de Jobat app!

Jobat
Go for happy.



Vlaanderen
is maritiem



Op zoek naar een job op het water?

Stap mee aan boord bij Vloot! Voor de veerdienst in Oostende zoeken wij enthousiaste schippers die elke overtocht veilig én met een glimlach verzorgen. Scan de QR-code en ontdek de volledige vacature. Solliciteer vandaag en vaar binnenkort mee met ons team. We kijken ernaar uit om je aan boord te verwelkomen!



www.agentschapmdk.be



LEIDINGGEVENDE JOBS bij de brandweer

**Directeur Mens & Organisatie
en Bijzondere Rekenplichtige**

Diensthooft Financiën



www.zone1.be/vacatures