



Vijf tips om gelukkig te worden in je werk

Uitgekeken op je werk? Of zou je liever iets heel anders willen doen? Annejos Wafelbakker (45) is loopbaancoach. Vaak lopen ongelukkige werknemers tegen dezelfde obstakels aan. Een paar tips.

Waar je gelukkig van wordt in je werk is moeilijk vast te leggen. Je sterke kanten neem je vaak als vanzelfsprekend, “terwijl een talent jou bijzonder maakt”, aldus Wafelbakker in Trouw. Een van de belangrijkste tips die Wafelbakker haar cliënten geeft is: communiceer. Geef je wensen aan.

Communiceer

“Veel mensen, vooral vrouwen, lijken bijvoorbeeld bij reorganisaties in een afwachtende houding te vervallen. Ze zijn bang om de regie te nemen of hopen dat ze ‘ontdekt’ worden. Dat gaat natuurlijk niet gebeuren.”

Mogelijkheden

Wie eenmaal een goed beeld heeft van zichzelf, kan beter uitspreken wat zijn wensen zijn. Pas dan merken mensen volgens Wafelbakker dat er veel mogelijk is binnen hun huidige baan, “als je maar aangeeft wat je wilt”.

Vijf tips

1. Wat is jouw talent? Vaak ontdek je ze toevallig. Schrijf ze op en houd ze in gedachte.
2. Kijk naar je ambities: waar wil je staan over twee, vijf en tien jaar, en met wie?
3. Stel een realistisch doel: zorg dat je geen dingen gaat doen die te hoog gegrepen zijn
4. Neem actie: spreek uit wat je wensen zijn en geef aan wat je hiervoor nodig hebt
5. Zorg voor feedback: praat met anderen over je wensen en doelen. En vergeet niet je successen te vieren.