

Moet een job je passie zijn? Tips van carrièrecoaches om gelukkiger te worden op de werkvloer: “Gewoon tevreden zijn is ook oké”



Source: Getty Images

Caption

Corona heeft ons leven overhoop gegooid en binnenkort komen de beruchte evaluatiegesprekken eraan. Dat zet een mens al eens aan het denken. Doe ik mijn job nog graag? Of ga ik beter op zoek naar die ene functie die me niets dan vervulling geeft? Twee loopbaancoaches pleiten ervoor om jezelf geen te hoge eisen op te leggen en verklappen hoe je gelukkig wordt op je werk, zelfs als je job je passie niet is. “Er schuilt gevaar in de permanente zoektocht naar een droomjob.”

Dat de pandemie een immense impact heeft op onze carrière, daar twijfelt loopbaancoach Marieke Genard (van het centrum Kessels & Smits) niet aan. “Hoe je het ook draait of keert: iedereen maakt nu een loopbaanshock mee. Of je nu werkloos thuiszit, je zaak moet sluiten, in de zorg overspoeld wordt of gestresseerd bent door het vele telewerken”, verklaart Genard. “Het resultaat is dat mensen grondig gaan reflecteren en stilstaan bij hun beroep: is dit het nu?”

Dat merkt ook Ann Devynck, business manager van het loopbaancentrum Better Minds Coaching. “Corona heeft ons uit onze comfortzone getrokken. Maar dat is niet alleen negatief. We kunnen het ook beschouwen als een opportuniteit. Zelf had ik me nooit kunnen inbeelden dat ik zoveel online coachings zou organiseren, laat staan dat die zouden aanslaan. En toch is dat exact wat er gebeurt. Of kijk naar alle

horecazaken die zich met succes heruitvinden en take-away organiseren. Dat toont aan dat we ongelooflijk wendbaar zijn. Hierdoor zitten we in de ideale periode om onszelf vragen te stellen. Doe ik mijn job nog graag? Maakt het me nog gelukkig?"

Versus de babyboomers

De veronderstelling dat een carrière vervullend moet zijn, leunt natuurlijk aan bij het idee: als je job je passie is, dan werk je geen dag van je leven. Genard: "Vroeger hadden babyboomers een houvast: ze moesten werken voor brood op de plank. Maar tijden zijn veranderd. Een job voor het leven bestaat niet meer, dat kan de arbeidsmarkt nog maar zelden bieden. Dus gingen mensen op zoek naar een nieuwe drive om zich te blijven inzetten. Dat werd passie, en het volgen van je hart."

Keerzijde van de medaille

Jammer genoeg ziet Devynck dat die zucht naar werkgeluk een tikje is doorgeslagen. "De indruk leeft dat iedereen constant gelukkig moet zijn. Dat is een utopie natuurlijk. Af en toe zijn er tegenslagen. Af en toe moet je met tegenzin dingen doen. We mogen onszelf geen te hoge eisen opleggen."

Het is bij de meest gedreven mensen dat een burn-out om de hoek loert

Loopbaancoach Marieke Genard

Ook volgens loopbaancoach Genard zijn er nadelen aan die permanente zoektocht naar een droomjob. "Er schuilt zeker gevaar in. De keerzijde van de medaille is dat sommige mensen zich schuldig voelen. Omdat ze geen passie hebben, of omdat ze er verschillende hebben maar niet eentje die eruit springt. Dat voelt bijna als een persoonlijke tekortkoming", legt ze uit. "Je kan je ook te hard smijten op je werk. Stel dat je enkel aandacht hebt voor je deadlines en eindeloze uren klopt, dan is de kans op een burn-out reëel. Het is bij de meest gedreven mensen dat die mokerslag om de hoek loert."

Kentering

Dat zorgt ervoor dat er toch een kleine kentering bezig is, zeker bij millennials. Devynck: "Een heleboel millennials spiegelen zich nog steeds aan de goednieuwsshow van sociale media. Alle feeds zijn happy, maar dat is niet de realiteit. Gelukkig zie ik ook een steeds grotere groep die dat in vraag durft stellen." Het gevolg: passie en werkgeluk zijn niet langer de enige vinkjes op de checklist. Gewoon tevreden zijn met een job is ook oké. "Dat hangt natuurlijk ook samen met de levensfase. Prille twintigers die op de arbeidsmarkt komen, kijken na tien jaar weer op een andere manier naar hun jobs. Misschien willen ze meer tijd voor hun gezin, en kiezen ze bewust voor een functie met minder stress. Dat is geen minderwaardige keuze."

Geluk op de werkvloer hangt niet samen met een passie, wel met je talenten

Ann Devynck, business manager van het loopbaancentrum Better Minds Coaching

Geluk op de werkvloer hangt dus niet per se samen met een passie, meent Devynck. "Het is belangrijker dat mensen hun talenten kunnen inzetten. Dat zijn dingen die je graag doet én goed kunt. Hoe meer je zulke elementen terugvindt op je werk, hoe meer energie je ervan krijgt."

Denk je nu: in mij schuilt geen Picasso of Elon Musk? Tut tut tut: iedereen heeft talenten. “Het is een kwestie van die te ontdekken. Vraag eens aan je collega’s of vrienden waar je in uitblinkt. Meestal komen er dan zaken bovendrijven die je zelf net de evidentie zelve vindt. Maar het zijn die kleine zaken die jou uniek maken. Nog een manier om je talenten te achterhalen, is door na te denken over momenten in je werkcontext of privéleven waar je de tijd uit het oog verliest. Kans is groot dat je dan met iets bezig bent dat je echt leuk vindt. Bij een journalist vloeien de woorden bijvoorbeeld uit z’n pen, iemand anders is misschien supergeorganiseerd”

Het zijn die kleine dingen die je moet waarderen, meent Genard. “Een leven lang zoeken naar die ene passie of die ene droomjob, daar word je niet gelukkig van. Als loopbaancoach probeer ik samen met mijn klanten in kaart te brengen wat voor hen belangrijk is. Sommige klanten beseffen dat ze dan beter kiezen voor een carrièrewending. Voor anderen is het een bevestiging dat ze hun huidige job toch graag doen en dat ze slechts aan enkele aspecten moeten sleutelen.”

Op zoek naar meer plezier in je werk? Enkele tips

1. Je intrinsieke motivatie, dat is de crux

Devynck: “Onderzoek heeft aangetoond dat meer dan de helft van de mensen ergens een verschil wil maken. Dus, ga eens na wat jouw toegevoegde waarde is. Wat zijn jouw talenten? Als je daar een antwoord op vindt, ga je met meer plezier naar het werk. Een receptionist zorgt ervoor dat klanten op een enthousiaste manier worden onthaald, een metsers helpt mee een huis te bouwen. Beseffen dat je nut hebt, kan een goede intrinsieke motivatie zijn.”

2. Jongleer met cirkels van invloed en betrokkenheid

Devynck: “Als coach spreek ik vaak over de cirkels van invloed en betrokkenheid. Bij de eerste cirkel focussen mensen zich op dingen waar ze een impact op hebben, bij de tweede op dingen die ze niet kunnen beïnvloeden. Het slechte karakter van de baas, bijvoorbeeld, of een managementbeslissing waar je niets aan kan veranderen. Maar je daarop vastpinnen, creëert veel negatieve gedachten en negatieve energie. Dan zit je op den duur vast in een vicieuze cirkel van geklaag en gezaag.”

“De cirkel van invloed maakt je gelukkiger. Hierbij kan je wel het heft in eigen handen nemen. Vind je het vervelend dat ja na het werk altijd moet hollen om je kind van school te halen? Ga dan in dialoog met je baas. Wie weet valt er een mouw aan te passen. Of doet het deugd om tijdens de middagpauze even te wandelen? Doe dat dan ook.” Kortom, door te kiezen waarop jij je focust, kan je job een pak toffer worden.

3. Vind je energievreters

Devynck: “Breng in kaart wat je energievreters zijn. Het kan zijn dat jij en je partner samen thuiswerken en dat jullie af en toe samen een meeting hebben. Vind je het vervelend dat jij moet verhuizen naar de slaapkamer, terwijl hij of zij in het bureau blijft? Maak er dan duidelijke afspraken over. Nog een voorbeeld: een sociaalwerker kan het fijn vinden om bezig te zijn met mensen, terwijl de administratieve kant z’n dada niet is. Overleg dan met de leidinggevende of er iets aan gedaan kan worden. Dat noemen we job-crafting: sleutelen aan de job zodat de minder plezierige elementen en de energievreters geëlimineerd kunnen worden.”

4. Doe op een slimme manier aan thuiswerken

Devynck: “Sinds corona is thuiswerken een blijvertje geworden. Dat brengt een valkuil met zich mee: veel werknemers gaan ervan uit dat ze te allen tijde beschikbaar moeten blijven. O wee dat ze enkele minuten niet bereikbaar zijn! Maar in realiteit vindt een leidinggevende dat helemaal niet zo erg. Zijn of haar enige bezorgdheid is dat het werk afgeraakt.”

“Bovendien kan niemand acht uur aan een stuk gefocust werken. Daarom raad ik aan om elk uur vijf minuten recht te staan en even te bewegen. Nog een tip: als je moet telefoneren, steek dan je oortjes in en doe dat al wandelend buiten. Dat geeft zo veel energie. Daarna kan je des te productiever weer aan de slag.”

5. Je moet het niet alleen uitvogelen

Genard: “Wie met twijfels zit, kan de hulp inroepen van een loopbaancoach. Wij zijn heus geen luxeproduct. (*lachje*) De Vlaamse overheid ondersteunt werknemers, zelfstandigen en mensen in tijdelijke werkloosheid die op zoek zijn naar hun talenten en naar een job die op hun lijf geschreven is met loopbaancheques. Er is enkel één voorwaarde: je moet zeven jaar gewerkt hebben. Dan kan je voor 40 euro een cheque krijgen ter waarde van 4 uur loopbaanbegeleiding, en een tweede cheque voor 3 uur.”

Lees ook:

[Job kwijt door corona? Tips van de loopbaancoach om snel werk te maken van een nieuwe job](https://www.hln.be/jobs/job-kwijt-door-corona-tips-van-de-loopbaancoach-om-snel-werk-te-maken-van-een-nieuwe-job~a416c084/)
(<https://www.hln.be/jobs/job-kwijt-door-corona-tips-van-de-loopbaancoach-om-snel-werk-te-maken-van-een-nieuwe-job~a416c084/>).

[#ilovemyjob: zo word je gelukkiger op de werkvloer](https://www.hln.be/carriere/ilovemyjob-zo-word-je-gelukkiger-op-de-werkvloer) ([https://www.hln.be/carriere/ilovemyjob-zo-word-je-gelukkiger-op-de-werkvloer~a88e9b9a/](https://www.hln.be/carriere/ilovemyjob-zo-word-je-gelukkiger-op-de-werkvloer)). (+)

[1 op de 5 kan zichzelf niet zijn op het werk: carrièrecoach legt uit hoe dat wél lukt](https://www.hln.be/carriere/1-op-de-5-kan-zichzelf-niet-zijn-op-het-werk-carrierecoach-legt-uit-hoe-dat-wel-lukt~a3bda7c4/)
(<https://www.hln.be/carriere/1-op-de-5-kan-zichzelf-niet-zijn-op-het-werk-carrierecoach-legt-uit-hoe-dat-wel-lukt~a3bda7c4/>). (+)