

# Meer werkplezier in 3 stappen!



Ontdek welke veranderingen jouw  
werkplezier vergroten.



Wat heb jij nodig om de komende jaren plezierig te werken?

## Verander je werkomstandigheden en vergroot je werkplezier!

Plezierig werken betekent jezelf vitaal en tevreden voelen als je aan het werk bent. Neem zelf de regie in handen en vergroot je werkplezier in drie stappen.

- Stap 1** Bepaal welke factoren invloed hebben op jouw werkplezier. **5**
- Stap 2** Bespreek deze met je leidinggevende. **15**
- Stap 3** Neem zelf de regie in handen en vergroot je werkplezier. **21**

# 1

## Stap 1 | Bepaal welke factoren van invloed zijn op jouw werkplezier.

Het doorlopen van de factoren geeft je een helder beeld welke veranderingen jouw werkplezier vergroten. Neem deze veranderingen mee naar het gesprek met je leidinggevende in Stap 2.

De factoren die bij veel zorg-professionals van invloed zijn op hun werkplezier, zijn ingedeeld in 4 groepen:



- Mijn werkomstandigheden
- Mijn gezondheid en energie
- Mijn loopbaan
- Mijn pensioen

# FUTURE

*"De vroege diensten en voor meer uren ingepland worden dan mijn eigenlijke contracturen, braken me echt op waardoor ik oververmoeid raakte en mijn sociale contacten verwaterden. Ik heb dit besproken met mijn leidinggevende en ben overgestapt van thuiszorg naar intramuraal. Ik werk nu in de avond en om het weekend en dit geeft me veel rust en energie."*

Verzorgende-IG werkzaam bij zorgcentrum Proteion

# History

## Wat wil je veranderen aan je werkomstandigheden?

Kies de onderwerpen waarmee je aan de slag wilt. Welke verbeteringen vergroten jouw werkplezier?

### Op het gebied van leiderschap en samenwerken wil ik graag:

- meer invloed op beslissingen binnen het team
- meer feedback over mijn werk
- betere samenwerking binnen het team
- meer betrokkenheid bij het beleid van de instelling
- .....
- .....

### Op het gebied van autonomie wil ik graag:

- meer zelfstandigheid tijdens het werk
- een aanpassing van de werkdruk, in hoeveelheid en/of tempo
- meer invloed op mijn eigen planning
- .....
- .....

### Op het gebied van werktijden wil ik graag:

- het aantal nachtdiensten veranderen
- meer rust na een nachtdienst
- mijn rooster beter afstemmen op schooltijden, opleiding, mantelzorgtaken, etc.
- zelf kunnen roosteren
- evenwichtigere verdeling van vakantie- en leeftijdsgebonden uren over het jaar
- de mogelijkheid om thuis te werken
- .....
- .....



Stichting IZZ biedt haar leden online zelfhulp trainingen om meer invloed op je gezondheid en werk te krijgen: bijvoorbeeld werkstress en burn-out, slaapproblemen, werkende moeders, piekeren.

**Ontdek het aanbod op**  
**[www.izz.nl/ledenvoordeel](http://www.izz.nl/ledenvoordeel)**

## Wat wil je veranderen aan je gezondheid en energie?

Kies de onderwerpen waarmee je aan de slag wilt. Welke verbeteringen vergroten jouw werkplezier?

### Op het gebied van fysieke belasting wil ik graag:

- meer aandacht voor zware arbeid
- mijn werkomgeving veranderen
- meer aandacht voor hulpmiddelen
- aandacht voor fysiek geweld
- .....

### Op het gebied van psychische belasting wil ik graag:

- ondersteuning van collega's
- meer afwisseling van zwaarte van zorgvragers
- andere zorgvragers
- meer aandacht voor psychisch geweld
- .....

### Op het gebied van werkdruk wil ik graag:

- meer balans tussen werk, leren en privé
- oplossingen voor mijn vermoeidheid
- een aangepast rooster aan schooltijden, opleiding of mantelzorgtaken
- betere afspraken in het team om de werkdruk te verminderen
- .....



**Bij personeelszaken kun je aankloppen voor informatie over:**

- Scholing en/of omscholen
- Loopbaanontwikkeling
- Regionaal mobiliteitscentrum
- Mogelijkheden om stage te lopen
- Mogelijkheden voor projecten buiten je eigen afdeling of team
- Pensioen

## Wat wil je veranderen aan je loopbaan?

Kies de onderwerpen waarmee je aan de slag wilt. Welke verbeteringen vergroten jouw werkplezier?

**Op het gebied van loopbaan wil ik graag:**

- onderzoeken of ik een andere baan wil
- bekijken met welke scholing ik mijn kennis en vaardigheden kan vergroten
- ontdekken waar mijn ambities liggen
- meer weten over doorgroeimogelijkheden
- onderzoeken of ik geheel of gedeeltelijk uit de directe zorg wil
- .....
- .....

**Op het gebied van mijn huidige functie wil ik graag:**

- 'proeven' op een andere werkplek of afdeling
- meer inzicht in welke werkzaamheden mij nu echt energie geven
- meer tijd besteden aan het doorgeven van kennis en ervaring
- .....
- .....



**Meer informatie over pensioenen vind je op:**

- [www.mijnpensioenoverzicht.nl](http://www.mijnpensioenoverzicht.nl)
- [www.pfzw.nl](http://www.pfzw.nl)
- [www.nu91-leden.nl/service](http://www.nu91-leden.nl/service)

## Wat wil je veranderen aan je pensioen?

Kies de onderwerpen waarmee je aan de slag wilt. Welke verbeteringen vergroten jouw werkplezier?

**Ik wil stoppen met werken op het moment dat ik AOW ontvang. Op dit gebied wil ik graag:**

- mijn loopbaan gefaseerd afbouwen
- weten wat dit financieel betekent
- .....

**Ik wil na mijn AOW gerechtigde leeftijd blijven werken. Op dit gebied wil ik graag:**

- de mogelijkheid bekijken of ik na mijn AOW gerechtigde leeftijd kan blijven werken
- meer weten over de gevolgen van langer doorwerken voor mijn pensioen
- .....

**"Ik wil eerder dan de AOW gerechtigde leeftijd met pensioen." Op dit gebied wil ik graag:**

- de mogelijkheden bekijken voor een deelpensioen
- weten wanneer ik met pensioen kan en wat de financiële gevolgen zijn
- uitzoeken wat meer of minder werken voor invloed heeft op mijn pensioen
- mijn plb-uren inzetten om eerder met pensioen te gaan
- .....



## **Stap 2** | **Bespreek de veranderingen die voor jou van belang zijn met je leidinggevende.**

De inzichten van stap één neem je mee in je gesprek met je leidinggevende. Bespreek welke veranderingen mogelijk zijn om jouw werkplezier te vergroten.

Werkplezier, vitaliteit en tevredenheid zijn onderwerpen die thuishoren in het functioneringsgesprek. Het gesprek wordt in sommige instellingen ook wel POR of POP genoemd. Je mag dit gesprek altijd aanvragen bij je leidinggevende.

### **Tips voor de voorbereiding van het gesprek**

- Geef mondeling aan dat je een gesprek wilt en waarom.
- Geef aan dat jij de agenda met gesprekspunten maakt en het verslag.
- Gebruik de inzichten van Stap 1 als leidraad voor het gesprek.





### **Voorbeeld agenda**

- 1 Waarom dit gesprek en verwachtingen?
- 2 Bespreken van factoren die mijn werkplezier beïnvloeden.
- 3 Verkennen van de mogelijke veranderingen.
- 4 Actiepunten. Wie doet wat?
- 5 Vervolgafspraak.

## **Aantekeningen**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# FUTURE

*"Ik liep steeds meer rond met de vraag, hoe houd ik dit werk vol? Ik ben in gesprek gegaan met mijn leidinggevende en die heeft dit goed opgepakt. We bespreken het tegenwoordig in het team. We stimuleren elkaar om verbeterpunten te realiseren om nog heel lang met plezier te blijven werken."*

Verpleegkundige in het Ziekenhuis Gelderse Vallei

# History

## Is het gesprek anders verlopen dan je had verwacht?

- 1** Leg het probleem voor aan iemand die je kan helpen\*. Vraag of zij/hij je kan adviseren voor het tweede gesprek, of zelfs meegaan.
- 2** Vraag om advies bij de leidinggevende van jouw leidinggevende. Informeer wel je leidinggevende over deze stap.
- 3** Als je leidinggevende een verslag maakt van het gesprek en je bent het niet eens met de inhoud, hoef je niet voor akkoord te tekenen. Je kunt het ook 'voor gezien' tekenen en een bijlage met je bedenkingen toevoegen aan het verslag.
- 4** Vraag om advies bij je bedrijfsarts als het om je werk en gezondheid gaat.

\*

### Denk bijvoorbeeld aan:

.....

- je collega
- iemand bij personeelszaken
- vertrouwenspersoon van je instelling
- contactpersoon van de vakbond waar je lid van bent

# 3

## Stap 3 | Neem zelf de regie in handen en vergroot je werkplezier

Welke afspraken zijn er gemaakt? Bij wie kun je terecht om verdere stappen te ondernemen? Kortom, ga zelf aan de slag met de besproken veranderingen en vergroot je werkplezier.

### Tip



Koppel regelmatig de voortgang terug aan je leidinggevende.



Onderstaande websites geven je informatie over wat je eigen branche aan mogelijkheden biedt om je werkplezier te vergroten:

**Verpleeg- en verzorgingshuizen en thuiszorg**  
[www.aovvt.nl](http://www.aovvt.nl)

**Ziekenhuizen**  
[www.staz.nl/plb-home/](http://www.staz.nl/plb-home/)

**Gehandicaptenzorg**  
[www.vgn.nl](http://www.vgn.nl)

**Geestelijke gezondheidszorg**  
[www.ggznederland.nl/themas/arbeidsomstandigheden](http://www.ggznederland.nl/themas/arbeidsomstandigheden)

**Academische ziekenhuizen**  
[www.sofokles.nl](http://www.sofokles.nl)

## Plan van aanpak

onderwerp waarmee je aan de slag gaat

wat doet je leidinggevende

wat doe je zelf

budget

tijd

datum terugkoppeling

nog uitwerken

voorbeeld verandering 1	verandering 2	verandering 3
aanvragen stage		
bespreekt het in managersoverleg		
gesprek met mobiliteitscentrum		
wie vervangt mij, wat zijn de kosten?		
voorbereiding in eigen tijd		
25 augustus 2014		
hoe lang stage, waar, deeltijd stage, uitwisselingsmogelijkheden, wanneer		

Het doe-boekje 'Meer werkplezier' is ontwikkeld door Stichting IZZ en NU'91.

Wil je meer hierover weten?

[www.nu91.nl](http://www.nu91.nl)

[www.izz.nl](http://www.izz.nl)



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.



werkt voor  
**DE ZORG**  
[www.nu91.nl](http://www.nu91.nl)