



PRISM

met deze methode word je happy op je werk

Is het elke dag weer een opgave om jezelf naar kantoor te slepen? Tijd om daar iets aan te doen! Met deze superkrachten krijg je weer plezier in je werk.

“A

ls je werk doet dat je leuk vindt, hoef je nooit meer een dag te werken.” Het is een van de meest bekende gedachten van de filosoof Confucius, die coaches maar al te graag gebruiken in hun motivational speeches. Maar ook de grootste carrièretijgers hebben het weleens

lastig. Uit cijfers van het bevoegenheidsonderzoek van 2Daysmood blijkt dat maar 35 procent van werkend Nederland in het eerste kwartaal van 2024 tevreden was met zijn baan. En hoewel 44 procent sinds de komst van thuiswerken wel happier is geworden op het werk (aldus HR-adviesbureau Hays), wordt het toch weleens tijd dat we ‘werkplezier’ hoger op het prioriteitenlijstje zetten, right? We brengen immers een derde(!) van ons leven werkend door.

That’s where de PRISM-methode comes in. De afkorting van deze methode, beschreven door Gabriella Rosen Kellerman en Martin Seligman in hun boek *Tomorrowmind*, staat voor *Prospection, Resilience, Innovation, Social connection* en *Mattering* – de vijf sleutels tot jouw werkgeluk.

● Plan je toekomst

Plannen maken geeft je houvast en bereidt je voor op wat komen gaat. “Waar de meesten van ons heel goed op gaan, is de zekerheid dat we de uitdagingen die op ons pad komen aankunnen,” zegt Yolanda García, specialist in zakelijke en emotionele



coaching. Plus: plannen is ook gewoon leuk en motiverend. De auteurs van *Tomorrowmind* verdelen het in twee stappen. Eerst: dagdromen. Hoe zie je de toekomst voor je? Waar zie jij jezelf en je carrière over één, vijf of zelfs tien jaar? Daarna komt plannen: hoe kom je daar? *Prospection* is empowering: het laat je zien wat jij kan doen om je werk leuker en zinvoller te maken.

● Vergroot je veerkracht

Wie veerkrachtig is, krabbelt sneller op na tegenslagen. En dat maakt je gelukkiger, gezonder én succesvoller. *The good news?* Honderden onderzoeken tonen aan dat je *resilience* kan trainen. "Begin met korte mindfulness-breaks, waarin je bijvoorbeeld een paar minuten bewust ademhaalt. Zo kan je beter met stress omgaan en vergroot je je aanpassingsvermogen en welzijn," legt García uit. Dat stressbestendigheid een superpower is *these days*, wisten we natuurlijk allang, maar een groot aanpassingsvermogen is dat ook: daarmee groei je niet alleen makkelijker mee met het bedrijf waar je voor werkt (hallo, promotie!), maar krijg je ook de moed om eventueel van baan te wisselen of eindelijk je eigen business te starten.

Iedereen is creatief, dus laat je niks anders aanpraten

● Boost je creativiteit

Spoileralert: iedereen is creatief, dus laat je niks anders wijsmaken. Iets simpels als eens een andere route naar je werk nemen kan je creativiteit al een boost geven. De bedenkers van de PRISM-methode raden je 'incubatietijd' aan: momenten waarop je weinig veeleisende taken uitvoert, zoals wandelen, lezen, een bad nemen of sporten – activiteiten die geen maximale concentratie vereisen en je brein de ruimte geven om briljante innovaties te laten opborrelen.

● Versterk je social skills

"Een fijne werksfeer en wederzijdse steun tussen collega's is een vruchtbare bodem voor werkgeluk," zegt García wijs. "Een gevoel van sociale verbondenheid werkt als een balsam voor ons emotionele welzijn." Wil je de *social connection* met je collega's versterken? "Probeer dan echt naar ze te luisteren, erken hun prestaties, waardeer hun inspanningen, bied je hulp aan, zeg vaker iets aardigs... Het zijn de kleine dingen die het verschil maken."

● Vind betekenis

Cringey, maar wel waar: je *purpose* vinden maakt gelukkig – ook op de werkvloer. Iedereen wil graag ergens aan bijdragen, maar als je werk weinig betekenis voor je heeft, is de motivatie en voldoening al snel ver te zoeken. De auteurs van *Tomorrowmind* raden dan ook aan te onderzoeken hoe jouw werk bijdraagt aan de missie van je werkgever of de samenleving als geheel. En, belangrijker, hoe dat aansluit bij jouw waarden en overtuigingen. Dit leidt tot een gezonde dosis zelfreflectie, gevolgd door wat bewuste inspanning van jouw kant, want ga eens na: kun je op je werk nieuwe vaardigheden ontwikkelen die ook voor jou persoonlijk betekenis hebben? ☺



DE CIJFERS LIEGEN ER NIET OM

Ondanks ons geklaag, scoort Nederland volgens onderzoek van Randstad eigenlijk best goed op werktevredenheid – beter dan andere Europese landen in elk geval. Maar zoals altijd is er ook genoeg ruimte voor verbetering. Deze factoren dragen bij aan meer werkgeluk:

Zingeving

70%

van de werknemers die hun werk zinvol vinden, is er ook tevreden over. Bij de groep die dat niet vindt, is maar 30 procent tevreden.

State of the Global Workplace 2021 van Gallup

Flexibiliteit

80%

van de werknemers met flexibele werktijden is tevreden over zijn werk – flink meer dan bij werknemers met vaste werktijden.

Niet gek dus, dat

58%

van ons flexibeler wil werken.

Monitor Arbeid 2020 van TNO en De Staat van Werk 2023 van Veldhoen + Company

Ontwikkeling

Bij bedrijven die focussen op training en persoonlijke groei, is maar liefst

85%

van de werknemers tevreden.

Monitor Arbeid 2021 van TNO

Autonomie

70%

wil meer zelfstandigheid op het werk. En maar liefst

97%

van ons zou bijvoorbeeld graag minimaal één dag per week thuiswerken.

Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2022 van TNO en CBS en recruitmentorganisatie Robert Walters