

Voel je je niet meer helemaal thuis in je werk? Dit kun je zelf anders doen!



via job crafting maak je je werk beter, prettiger en minder stressvol. Dit doe je door zelf kleine aanpassingen te maken; 'bottom-up' dus. Soms kan dat zonder overleg met leidinggevende of collega's. Vaak is dat overleg wel nodig omdat de aanpassingen die jij wenst effect hebben op werkprocessen, klanten, diensten of samenwerking met collega's. Hieronder vertel ik hoe je zelf kunt job craften. En als leidinggevende of HR-manager kunt u uw medewerkers ermee inspireren.

IN 4 STAPPEN MAAK JIJ JE EIGEN WERK MOOIER

1. **WENS.** Elke verandering begint met een wens, een verlangen, een behoefte om iets níet meer te doen of juist wél of vaker te doen. Zorg dat deze wens, het toekomstbeeld, helder en invoelbaar is. Dat geeft de energie en motivatie om aan een verandering te beginnen. En noteer vooral ook wat er met jou gebeurt als er niets verandert aan de huidige situatie.
2. **REALITY CHECK.** Inventariseer dan je werksituatie zoals die nu is. Klik [hier](#) voor tips hoe je deze reality check kunt doen.
3. **OPTIES.** Maak vervolgens een lijstje met opties, dit zijn mogelijke acties om dichterbij je gewenste situatie te komen. Noteer welke optie: het gemakkelijkst is; het minste tijd kost; het minste geld kost; het meest uitdagend is; het meeste voldoening/plezier/trots geeft; en jou het dichtst bij je doel brengt.
4. **ACTIES.** Kies tot slot één optie en zet die om in actie. Bereid voor: wanneer en met wie je wat gaat doen; wie je moet informeren; wie als jouw 'stok achter de deur' fungeert. Bedenk nogmaals wat deze actie gaat opleveren (je wens!) en toets dan hoe zeker je ervan bent dat je het ook echt gaat doen - geef je zelf een cijfer tussen 1 (zeker niet) en 10 (zeker wel). Is het cijfer lager dan 7, ga dan bij jezelf te rade wat er nodig is om er een 8 van te maken.

Wil je meer weten over de verschillende vormen van job crafting? Bekijk deze [video](#).

Bron

De stappen komen uit de "De Dynamiek van Coaching". Deze methodiek is ontwikkeld door de Associatie voor Coaching te Aarle-Rixtel, gebaseerd op het GROW (Goal, Reality, Options, Will) model van sir John Whitmore e.a.