

# 10 TIPS OM GELUKKIGER TE ZIJN OP HET WERK.



Wie zich gelukkig voelt in zijn job, doet hem doorgaans ook beter. Met de volgende eenvoudige tips zorg je er zelf voor dat je meer gelukkiger voelt op je werk.

## 1 Geef eens een compliment aan je collega.



Complimenteer elkaar! Zijn er zaken waar je collega sterk in is? Durf hier een compliment over geven en kijk ook eens hoe je van je collega kan leren.

## 2 Trek duidelijke grenzen.

Wees assertief, kom op voor jezelf en trek duidelijke grenzen. Durf 'neen' te zeggen en stel alternatieven voor.



## 3 Positieve punten vs. werkpunten.

Zet eens de positieve punten van de week op de agenda, en niet enkel de werkpunten. Waar ben jij trots op, of waar is je team trots op?

## 4 Je beste instrument ben je zelf.



Sta stil bij jezelf en de invloed die jij hebt op je relatie met je collega's. Begin bij jezelf en wees de persoon die je ook graag in anderen zou willen zien.



## 5 You're the boss!

Neem de regie van je levenspad in eigen handen. Jij bent de architect van je eigen job.

## 6 Kies voor verandering.

Durf eens te kiezen voor een opdracht die buiten je comfortzone ligt. Toch een beetje onzeker? Licht je omgeving in over wat je wil leren. Je zal merken dat er positief gereageerd wordt op je openheid.

## 7 Make connection!



Investeer in een goede band met je collega's. Als je op een dag op een probleem botst, is de kans groot dat je collega je beter dan wie ook kan adviseren.

## 8 Be the real you!

Wees authentiek in je erkenning. Geef geen complimenten omdat het van je wordt verwacht. Collega's doorzien dit. Zorg dat je meent wat je zegt en doet.

## 10 Een open en veilig gespreksklimaat.

Zorg voor een open en veilig gespreksklimaat. Bespreek hoe jullie met elkaar omgaan, hoe jullie samenwerken en wat jullie belangrijk vinden als groep.



## 9 Feedback is belangrijk!

Krijg je feedback? Sta er voor open. Je hoeft niet onmiddellijk te reageren. Het is soms verstandig om het even naast je neer te leggen en later verheldering te vragen.

WISL biedt professionele ondersteuning voor bedrijven die willen investeren in welzijn, werkbaar werk en organisatorische optimalisatie.

Voor meer informatie, ga naar: <https://www.wisl.be>.