



## 3 dingen die je nodig hebt om bevlogen te werken

### Heb jij weleens nagedacht over hoe bevlogen jij bent?

Om eerlijk te zijn heb ik heel lang gedacht dat bevlogen mijn werk doen voor mij niet was weggelegd.

Dat vond ik iets voor muzikanten, acteurs en kunstenaars. Soms kwam ik een voorbeeld tegen van iemand die bevlogen zijn werk deed in een andere omgeving. Zo kan ik nog zonder problemen zuster Wil voor me halen. Zuster Wil was hoofdzuster op de spoedeisende hulp van het ziekenhuis waar ik werkte. Zuster Wil was er altijd, stond haar mannetje, leek nooit uit het veld geslagen en kon oprecht geraakt worden wanneer het slecht ging met één van haar patiënten. Ik zie haar nog zo door de gang lopen, trots en zelfverzekerd en vaak op tijden waarop haar dienst er al lang op zat.

### Bevlogenheid, wat is dat nu precies?

Het woordenboek zegt dit: bezield, geestdriftig, enthousiast, uitbundig, vurig. Bezield was zuster Wil zeker, enthousiast soms, maar daar houdt de herkenning wat mij betreft wel op. Dan kan ik me veel beter vinden in de verklaring van bevlogenheid van twee Utrechtse psychologen. Wilmar Schaufeli en Arnold Bakker schreven een pleidooi voor een positieve benadering in de arbeid- en organisatiepsychologie.

Zij concludeerden dat de gangbare A&O psychologie zich vooral richt op de oorzaken van ongezondheid, burnout, stress en verzuim en dat het tijd werd meer aandacht te schenken aan de oorzaken van plezier in het werk, vitaliteit en energie in het werk.

Zij hebben de Utrechtse Bevlogenheid Schaal (UBES) ontwikkeld in 2004 en zeggen dat wanneer je bevlogenheid wilt herkennen je het eerst moet analyseren. Wanneer je dat doet ontdek je dat een bevlogen werkhouding uit 3 zaken bestaat.

- 1. Vitaliteit:** Wie bevlogen is, voelt zich tijdens het werk, energiek, sterk en veerkrachtig. Hij of zij voelt zich zelfverzekerd, kan een stootje hebben en laat zich niet zomaar ontmoedigen.
- 2. Toewijding:** Bevlogen mensen voelen zich betrokken bij het werk, ze zijn er enthousiast over. Het kan ze iets schelen wat er gebeurt. Ze vinden het werk dat ze doen zinvol en zijn er trots op.
- 3. Betrokkenheid:** Tenslotte gaan bevlogen mensen helemaal op in hun werk. Ze kunnen zich er goed op concentreren, vinden het uitdagend en leuk wat ze doen en vergeten vaak de tijd als ze aan het werk zijn.

### Nieuwsgierig geworden hoe hoog jouw bevlogenheid is?

Maak de officiële test en ontdek jouw score op de bevlogenheid schaal.

## Test jezelf: Hoe bevlogen ben jij?

Geef voor elke stelling aan in hoeverre deze op jou van toepassing is. Je kunt dat doen door het cijfer dat het beste jouw mening weergeeft te omcirkelen.

		Nooit	Soms	Geregeld	Vaak	Altijd
1	Op mijn werk bruis ik van de energie	1	2	3	4	5
2	Als ik werk voel ik me fit en sterk	1	2	3	4	5
3	Ik ben enthousiast over mijn baan	1	2	3	4	5
4	Mijn werk inspireert me	1	2	3	4	5
5	Als ik 's morgens op sta, heb ik zin om aan het werk te gaan	1	2	3	4	5
6	Wanneer ik heel intensief aan het werk ben, voel ik mij gelukkig.	1	2	3	4	5
7	Ik ben trots op het werk dat ik doe	1	2	3	4	5
8	Ik ga helemaal op in mijn werk	1	2	3	4	5
9	Mijn werk brengt me in vervoering	1	2	3	4	5
	Totaal					

Bron: Bevlogen aan het werk, Wilmar Schaufeli en Pieterneel Dijkstra.

**Test uitslag:** Tel de cijfers die je hebt omcirkeld bij elkaar op, dit is jouw totaalscore.

Benieuwd naar wat dit cijfer nu zegt over jouw bevlogenheid?

Lees de uitleg op de volgende pagina.

## Wat zegt jouw testuitslag over je bevologenheid?

### 27 punten of minder: **Je bent weinig bevologen.**

Je hebt weinig plezier in je werk en bent er niet door geboeid.  
Het is erg belangrijk om uit te zoeken waar je wel plezier in hebt.

### 28 - 35 punten: **Je bent gemiddeld bevologen.**

Dat wil zeggen ongeveer net zo sterk bevologen als de meeste mensen.  
Je kunt echter nog wel meer plezier en bevrediging uit je werk halen.

Voor beide bovenstaande uitslagen geldt dat het belangrijk som uit te zoeken hoe jij meer bevologenheid en plezier in je werk kunt krijgen. Dit kan oor middel van een uitgebreidere analyse:

de **Werkenergiebalans**. Dit is een instrument dat ontwikkeld is door Jacqueline Scherpenzeel, waarbij je uitgebreid analyseert welke zaken wel en niet in balans zijn in je huidige werk. Tijdens een coachgesprek gaan we bespreken op welke zaken jij wel of geen invloed kunt uitoefenen, zodat je na afloop van het gesprek gerichte acties kunt nemen om meer plezier te creëren in je werk of misschien besluit je zelfs wel dat je ander werk wilt gaan zoeken.

### 36 punten of meer: **Je bent bevologen!**

Je staat op een enthousiaste en energieke manier in je werk.  
De uitdaging is natuurlijk om het zo te houden. Kijk eens welke sterke kwaliteiten je nog verder kunt ontwikkelen, zodat je je uitdaging hoog houdt.  
Wil je ondersteunt worden in je talentontwikkeling?  
Neem eens een kijkje op mijn website of neem contact met me op.

## Waarom eerst een analyse?

In mijn werk als teamcoach heb ik veel ervaring met het coachen van mensen die het niet naar hun zin hebben in hun werk, oftewel niet meer bevologen zijn.  
Uit ervaring weet ik dat een natuurlijke reactie dan is: "ik ga een ander baan zoeken!". Maar ik weet ook (uit eigen ervaring) dat het zoeken van een andere baan vaak niet de oplossing is. Voor korte tijd misschien, maar ik weet zeker dat er dan weer een moment komt waarop het werk niet meer die uitdaging geeft die je graag wilde.

En daarom eerst die analyse, zodat je voordat je vanuit ontevredenheid op zoek gaat naar ander werk een goede analyse kunt maken van de plus en minpunten in je huidige baan. Wanneer je weet waar de pijn zit kun je op basis daarvan de juiste beslissing nemen.

50% van de mensen wil namelijk helemaal geen ander werk, maar een nieuwe uitdaging in hun werk!

Weet jij welke nieuwe uitdaging je graag wilt in je werk? Lastig hè, om dat zo maar even concreet te benoemen.

De **Werkenergieanalyse** kun je daar heel mooi voor gebruiken. Het maakt helder, waardoor jij een goed gesprek met je leidinggevende of je teamleden aan kunt gaan.

Ik weet zeker dat zij verrast zullen zijn door de helderheid en concreetheid waarmee jij aan kunt geven wat je graag zou willen en dat wordt vaak erg gewaardeerd. Doordat jij zo helder weet waar je naartoe wilt is het vaak mogelijk om ergens ruimte te creëren die jou kan helpen je uitdaging aan te gaan.

Wanneer dat niet zo is, of wanneer de organisatie er geen heil in ziet kun je alsnog besluiten om op zoek te gaan naar een ander baan.

Maar doe dat pas nadat je zeker weet dat er binnen je huidige organisatie echt geen mogelijkheden meer zijn.

Heb je vragen naar aanleiding van jouw testuitslag of deze informatie of heb je interesse om de hele vragenlijst van de Werkenergieanalyse in te vullen, dan kun je me uiteraard bellen op 06-87930475 of mailen naar [debby@teamcoachindezorg.nl](mailto:debby@teamcoachindezorg.nl)

Graag tot ziens!

Hartelijke groeten,  
Debby Tol