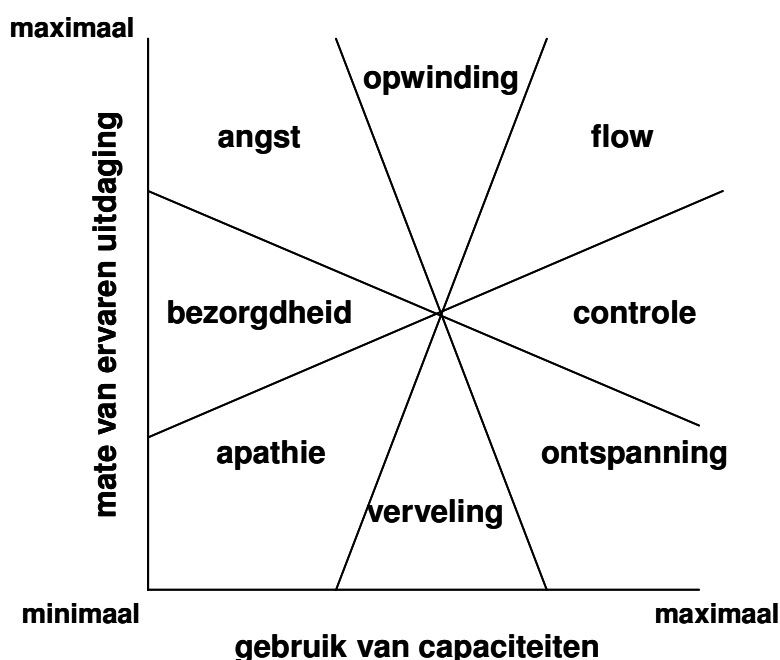


Routine of flow of reflectie op je loopbaan?

Als medewerker in de stabilisatiefase ben je veelal een langere tijd werkzaam in dezelfde functie. Dit kan voor de organisatie waardevolle en ervaren krachten opleveren. Toch is het aangetoond dat langdurig dezelfde werkzaamheden uitoefenen op lange termijn geen positief effect heeft op motivatie en productiviteit van de medewerker. Het geregeld veranderen van taken en/of werkzaamheden en het aangaan van nieuwe uitdagingen, kan een waardevolle bijdrage leveren aan het werkplezier mits deze zijn afgestemd op je capaciteiten en talenten. Men noemt dit ook wel Flow.

Stap 1: In onderstaand figuur wordt de relatie tussen de (mate van gebruik van) capaciteiten en (mate van ervaren) uitdaging weergegeven en welke effecten/gevoelens hierbij kunnen ontstaan. Verdeel de in totaal 100% beschikbare tijd die je besteedt aan je huidige functie over onderstaande figuur.

- Schrijf op hoeveel uur per week je werkt
- Verdeel de beschikbare tijd in onderstaande kwadranten. Hoeveel % van de tijd voel jij uitdaging en/of gebruik je jouw capaciteiten optimaal?



Stap 2: Analyse en Conclusie:

Heb je de meerderheid van jouw tijd aangegeven op **controle**, **ontspanning**, **verveling** of zelfs **apathie**? Neem dan je verantwoordelijkheid door actief met je loopbaan aan de slag te gaan en je capaciteiten en uitdagingen beter met elkaar in balans te brengen. Welke uitdaging ga je jezelf stellen om meer in flow te komen?

Heb je de meerderheid van jouw tijd aangegeven op **angst, bezorgdheid** en **opwinding**? Bekijk in hoeverre jouw capaciteiten aansluiten bij wat je op dit moment aan het doen bent. Is deze functie met het huidige takenpakket wellicht iets te veel gevraagd? Wat zijn stappen die je gaat ondernemen om te voorkomen dat je te veel op je tenen blijft lopen en niet meer met plezier naar je werk gaat?

Heb je de meerderheid van jouw tijd aangegeven in **flow, controle** of **opwinding** en is de onderverdeling tussen deze drie ook ongeveer gelijk? Gefeliciteerd: je lijkt op dit moment op de juiste plek te zitten! Bepaal welke elementen in jouw takenpakket deze functie zo passend maken. Dit kan helpen bij het bepalen van een eventuele vervolgstap in jouw loopbaan. Tenslotte: wil je plezier in je werk hebben, streef dan naar een baan waarin je regelmatig flow ervaart:

- Een duidelijk doel hebt.
- Een heldere persoonlijke visie hebt.
- Onmiddellijk weet of je vooruitgang boekt.
- Je vaardigheden volledig benut.
- Je uitgedaagd voelt.
- Geconcentreerd bezig bent.
- Controle hebt over de situatie.

Wat is je opgevallen aan jouw score?

.....
.....

Noem een concreet punt waarin je graag verandering zou willen brengen.

.....
.....