

# Ben jij blij met je werk?



## Tips om werkplezier te krijgen of te houden

### **Doe waar je goed in bent**

*Werk dat je goed kan, geeft werkplezier.*

### **Neem je signalen serieus**

*Als je last hebt van stress, kun je dat merken. Je gaat je anders gedragen. Je wordt bv. stiller, sneller boos of gaat slechter slapen. Weet jij al wat jouw signalen zijn?*

[www.arbocatalogusmobiel.nl/content/files/werkdruk-tweewielers/Signalenlijst.pdf](http://www.arbocatalogusmobiel.nl/content/files/werkdruk-tweewielers/Signalenlijst.pdf)

*Let er dan op en kom in actie vóór ze uit de hand lopen.*

### **Wat kan beter en wat gaat wel goed?**

*Zit je niet goed in je vel? Ga dan eens na hoe dat komt, wat je energie kost. Om overzicht te krijgen is het handig om er een lijstje van te maken. Schrijf ook op je lijstje waar je energie van krijgt. Want juist wat goed gaat kan je helpen om de stress aan te kunnen.*

### **Praat er eens over**

*Blijf niet alleen met je problemen. Praat er thuis, met een collega of je leidinggevende over. Neem tijd, rust en ruimte voor zo'n gesprek. Wees open en vraag de ander of ie met je mee wil denken. Je kan ook contact opnemen met één van de adviseurs van MENSmobiel: (070) 31 60 123*

[mensmobiel.nl/index.php?onderdeel=contactformulier-mensmobiel](http://mensmobiel.nl/index.php?onderdeel=contactformulier-mensmobiel)

### **Pak aan,**

*Problemen wil je aanpakken. Dat is logisch. En soms ook goed mogelijk. Soms alleen en soms door het samen met je collega's of je leidinggevenden aan te pakken.*

### **Laat los én vergroot**

*En soms is het verstandiger om de problemen te aanvaarden waar je niets aan kan doen. En aandacht te geven aan wat er wel goed gaat. Want daar krijg je energie van. Wat kies jij om te doen?*

### **Zet door en wees trots**

*Heb jij een goed voornemen? Weet dat je het minstens 21 dagen moet volhouden voor het een nieuwe gewoonte wordt. Bedenk dus een plan voor die 21 dagen en zet door! En wees trots, op dat je het lef hebt om iets te proberen en op je successen.*

### **Leef gezond**

*Wie goed voor zichzelf zorgt, kan tegen een stootje en zit beter in zijn vel. Dus ontspan na je werk, leef je uit in een sport of hobby, slaap genoeg en eet en drink gezond.*