

Zeven bronnen van arbeidsvreugde

Uit onderzoek blijkt dat er vele verschillende bronnen kunnen zijn die jou plezier in je werk kunnen geven. Deze kunnen worden ondergebracht in zeven categorieën. Deze zeven bronnen van arbeidsvreugde zijn:

1. **Fysiek welbevinden** Je hebt de zekerheid dat je nu, en ook op langere termijn in je basisbehoeften kunt voorzien. Je werkt in een veilige omgeving (zowel fysiek als psychisch), je bent gezond, hebt comfortabele en aantrekkelijke werkomstandigheden en inkomenszekerheid (ook op langere termijn).
2. **Collegialiteit** Je kunt jezelf zijn, delen wie je bent, als het nodig is kun je bovendien rekenen op anderen, met ze samenwerken en over het algemeen ervar je synergie met je collega's ("samen bereik je meer").
3. **Waardering en vertrouwen** Je krijgt waardering voor je werk en ook als persoon, dit versterkt jouw gevoel van eigenwaarde. Dit wordt bovendien versterkt wanneer je de mogelijkheid krijgt jouw werk naar eigen inzicht in te delen en je baas, collega's of anderen je het vertrouwen geven dat je iets kunt.
4. **Goede prestaties** Je bereikt goede en gewenste resultaten, ziet effecten van je werk en weet wanneer je het goed doet.
5. **Groei** Je hebt de ruimte en mogelijkheid jouw kernkwaliteiten en talenten te ontplooiën, nieuwe dingen te leren en ook anderen te ondersteunen in hun groei. Bovendien ervar je dat jouw kwaliteiten en talenten zich daadwerkelijk ontplooiën.
6. **Werken met hart en ziel** In je werk heb je de mogelijkheid uitdrukking te geven aan wie je bent, jouw authenticiteit vorm te geven. Je kunt doen wat je echt wilt en waar je goed in bent en zodoende jouw wensen realiseren en bij jouw persoonlijke creativiteit komen.
7. **Hogere zingeving** Je draagt bij aan iets dat groter is dan jezelf.

Bron: www.veiligengezondwerken.nl, site van het CNV.

Voor meer informatie kun je ook kijken op www.zevenbronnen.arbeidsvreugde.nl