

EBOOK

# / De weg naar Zinvol Werk: Een praktisch werkboek voor Betekenis en Impact



A&O-fonds  
Provincies

# / Inleiding

*Welkom bij het werkboek 'De weg naar Zinvol Werk'. Dit compacte werkboek is ontworpen om je te helpen om meer betekenis en voldoening uit je werk te halen. Het bevat theoretische inzichten, praktische oefeningen en concrete tips om je te begeleiden bij het verkennen en versterken van de betekenisvolle aspecten van je werk. Neem de tijd om de oefeningen zorgvuldig uit te voeren en de tips toe te passen. Veel succes en plezier!*

## **Stap 1:**

Wat is Betekenisvol Werk?

## **Stap 2:**

Reflectie-oefening - Verken je Waarden

## **Stap 3:**

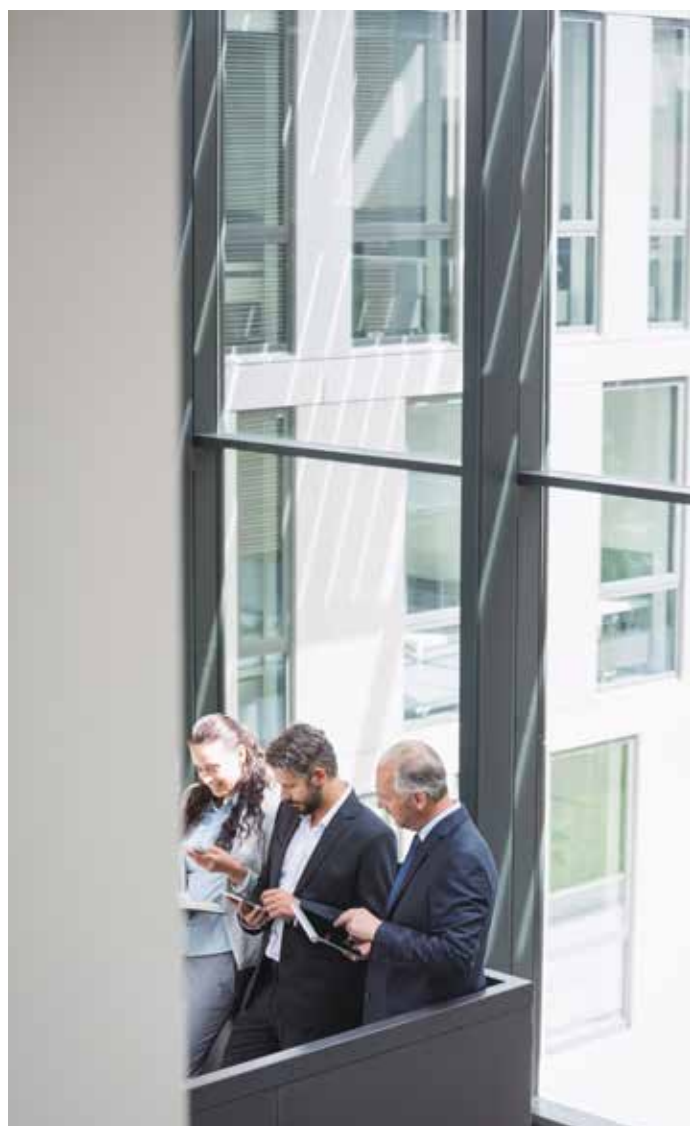
Reflectie-oefening - Impact en Betekenis

## **Stap 4:**

Viering van Successen en Erkenning

## **Stap 5:**

Actieplan en Volgende Stappen



**'De weg naar  
Zinvol Werk'.**

# / Stap 1

## Wat is Betekenisvol Werk?

Betekenisvol werk gaat enerzijds over het gevoel dat je werk van waarde is; dat het een positieve impact heeft op anderen of op de samenleving. Anderzijds heeft werk betekenis als het in overeenstemming is met iemands persoonlijke waarden, interesses en doelen.

Het hebben van betekenisvol werk draagt in belangrijke mate bij aan je werkplezier en geluk. Zo geeft Emily Esfahani Smith\* bijvoorbeeld aan dat het bijdragen aan grotere doelen een manier is om een zinvol leven te leiden. Wanneer je werk een doel dient en bijdraagt aan iets groters dan alleen jezelf, voel je je vaak meer vervuld.

Martin Seligman\* beschrijft in zijn boek Flourish dat betekenisvol werk je motiveert en inspireert om het beste uit jezelf te halen. Wanneer je begrijpt hoe jouw werk bijdraagt aan de doelstellingen van je organisatie of de maatschappij, voel je je meer betrokken bij wat je doet. Dit kan je energie geven, je enthousiasme vergroten en je aanzetten tot het leveren van kwalitatief hoogwaardig werk.

Vele studies laten bovendien zien dat het hebben van betekenisvol werk een positieve invloed kan hebben op je fysieke en mentale gezondheid. Zo kan het stress verminderen, het gevoel van zingeving vergroten en het algemene welzijn verbeteren. Aangezien we erg veel tijd doorbrengen op ons werk, is het belangrijk dat ons werk positief bijdraagt aan ons welzijn. Onderzoek heeft tevens aangetoond dat betekenisvol werk een positieve invloed heeft op dit welzijn, maar ook op de motivatie en de veerkracht van werknemers.



Het gevoel hebben dat je ertoe doet, dat je werk zinvol en betekenisvol is, voedt je eigenwaarde en gevoel van trots\*. Het voelt goed om een positieve impact hebben op anderen en de wereld om je heen. We hebben de neiging om dit heel groot te maken, maar impact kan ook in iets heel kleins zitten. Bedenk dat elke golf ooit begon als rimpel.\*

## / Stap 2: Reflectie-oefening - Verken je Waarden

Je weet nu wat betekenisvol werk is en waarom het belangrijk is. Wat voor jou betekenisvol werk is, hangt sterk samen met welke waarden jij als persoon belangrijk vindt. Het gaat dus om het vinden van een persoonlijke betekenis en voldoening in je werk, zodat het aansluit bij jouw persoonlijke waarden.

Een logische volgende stap is daarom het verkennen van jouw persoonlijke waarden.

1. In bijlage 1 vind je een lijst met waarden. Lees de lijst rustig door en omcirkel de waarden die jij belangrijk vindt. Vervolgens schrijf je de omcirkelde waarden op een leeg blad. Kijk er nog eens naar. Het gaat erom dat je tot de kern komt van wat voor jou belangrijk is. Probeer tot een selectie te komen van 4-6 waarden. Dit zijn jouw kernwaarden. Bewaar deze kernwaarden door ze op te slaan in een document. Dit is handig voor als je het nog eens na wilt lezen en je kunt ze ook gebruiken bij de oefeningen die hierna komen.
2. Schrijf voor iedere kernwaarde in een paar zinnen op wat jij hieronder verstaat. Het kan helpen om een voorbeeld/situatie in gedachten te houden waarin deze waarde goed tot uitdrukking kwam.
3. Bedenk hoe je kernwaarden in je huidige werk tot uitdrukking komen. Welke komen sterk naar voren? En welke wellicht wat minder? Wat zeggen deze antwoorden jou?

## / Stap 3 Reflectie-oefening - Impact en Betekenis

Sta jij weleens bewust stil bij de impact die je maakt? Mooi als je dat al doet. En mocht je het nog niet doen, dan is dit een goede gelegenheid om daarmee te beginnen. Deze reflectie kan je helpen een dieper gevoel van betekenis en voldoening te ervaren.



Wat is de positieve impact die je werk heeft op anderen, zowel intern als extern? Schrijf op hoe je bijdraagt aan het welzijn van anderen, aan organisatorische doelen of aan de maatschappij als geheel.

Formuleer de specifieke resultaten die je wilt bereiken en hoe ze van invloed zijn op je team, je organisatie of de samenleving als geheel. Dit helpt je om de waarde van je bijdrage te waarderen.

## / Stap 4

# Viering van Successen en Erkenning

Ons brein is van oudsher zo geprogrammeerd dat het gevaar detecteert. Negatieve signalen zul je daarom beter opmerken en onthouden dan positieve signalen. Om die reden is het belangrijk om je brein een handje te helpen en je aandacht bewust te richten op positieve zaken.

Dat is eenvoudiger dan het lijkt: Sta stil bij je successen en vier ze! Houd een 'succesdagboek' bij waarin je behaalde doelen en positieve momenten in je werk noteert. Neem de tijd om jezelf en anderen te erkennen voor hun inspanningen en prestaties. Dit geeft je een gevoel van voldoening en motiveert je om verder te gaan.

Een andere manier is om iedere dag drie positieve dingen van die dag op te schrijven. Dit is een eenvoudige en tegelijkertijd zeer effectieve oefening.

## / Stap 5

# Actieplan en Volgende Stappen

Het is tijd om de oefeningen in praktijk te gaan brengen. Blader nog eens terug in dit werkboek en bekijk je aantekeningen. Maak nu een actieplan met concrete stappen om betekenisvol werk te vergroten. Het werkt vaak het beste als je twee of drie acties kiest waarmee je als eerste aan de slag wilt gaan. Zo houd je het leuk en haalbaar voor jezelf.

Probeer regelmatig een moment te plannen (bijvoorbeeld een vast moment in de week of maand) om te reflecteren op je betekenis en impact. Deze inzichten kun je vervolgens omzetten in concrete acties om betekenisvolle veranderingen te realiseren.

Als je de tijd neemt om hiermee aan de slag te gaan, zul je zien dat het je mooie dingen oplevert. Kijk ook eens terug: dan zie je vaak pas welke stappen je al gezet hebt.



### Conclusie

Dit compacte werkboek heeft je op weg geholpen om je betekenis en impact te vergroten. Door de theoretische inzichten te combineren met de praktische oefeningen en tips, ben je beter uitgerust om betekenisvol werk te realiseren. Blijf reflecteren, groeien en actie ondernemen, want het ervaren van betekenis is een continu proces. Veel succes op je verdere reis naar meer betekenis in je werk!

# / Bijlagen

## Verken je kernwaarden

Aandacht	Groei	Dankbaarheid	Spiritualiteit
Gehoorzaamheid	Overgave	Inzicht	Zelfstandigheid
Ondernemend	Verbondenheid	Rijkdom	Efficiëntie
Trouw	Betrokkenheid	Vrijheid	Meesterschap
Affectie	Harmonie	Degelijkheid	Spontaniteit
Geleerdheid	Overvloed	Kennis	Zelfvertrouwen
Ontdekken	Vernieuwing	Rust	Eigenheid
Uitdaging	Bewustzijn	Waardering	Meeveren
Assertiviteit	Heelheid	Deskundigheid	Stabiliteit
Gelijkwaardigheid	Passie	Klantgerichtheid	Zingeving
Ontmoeten	Vertrouwen	Samenwerken	Energiek
Uitmuntendheid	Bezieling	Waardevol	Mildheid
Authenticiteit	Hulpvaardigheid	Dienstbaarheid	Stilte
Geloof	Vindingrijkheid	Samenzijn	Zorgvuldigheid
Ontspanning	Bloei	Waardevrij	Enthousiasme
Veelzijdigheid	Humor	Discipline	Moedig
Autonomie	Plezier	Kunstzinnigheid	Tederheid
Geluk	Vitaliteit	Schenken	Zorgzaamheid
Ontvouwen	Collegialiteit	Waardigheid	Erkenning
Veerkracht	Prestigieus	Doelgerichtheid	Mogelijkheden
Avontuur	Volharding	Kwaliteit	Tevredenheid
Gemak	Communicatie	Schoonheid	Zuiverheid
Ontwikkeling	Innovatief	Waarheid	Essentie
Veiligheid	Puurheid	Duidelijkheid	Mondigheid
Balans	Volmaaktheid	Leiderschap	Toegankelijkheid
Genuanceerdheid	Competitie	Simpelheid	Fijnzinnigheid
Openheid	Inspiratie	Wijsheid	Nederigheid
Verantwoordelijkheid	Rationaliteit	Duurzaamheid	Toewijding
Bekwaamheid	Vrede	Levenslust	Flexibiliteit
Gevoeligheid	Continuïteit	Solidariteit	Nuchterheid
Optimisme	Integriteit	Zekerheid	Tolerantie
Verbeeldingskracht	Rechtvaardigheid	Eenvoudigheid	Geduld
Betrouwbaarheid	Vreugde	Liefde	Onbaatzuchtigheid
Gezamenlijkheid	Creativiteit	Souplesse	Traditioneel
Ordelijkheid	Intimiteit	Zelfbehoud	Onafhankelijkheid
Verbetering	Respect	Eerlijkheid	Transformatie
Bescheidenheid	Vriendschap	Loyaliteit	Persoonlijke
Gezondheid	Daadkracht	Speelsheid	ontwikkeling
Originaliteit	Inzet	Zelfkennis	Inlevingsvermogen
Verbinding	Resultaat	Effectiviteit	Klantvriendelijkheid
Bescherming	Vrijgevigheid	Mededogen	



## / Referenties

- Bezemer, L. (2018). Werkgeluk werkt!. S2.
- Esfahani Smith, E. (2017). De kracht van betekenis. Ten Have.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

# / Colofon

**Juni 2023**

Auteur: Lieke Bezemer, Werkgeluk Instituut Nederland  
Vormgeving: QBICMEDIA  
Redactie: Spoetnik Communicatie



## **Copyright**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorgaande schriftelijke toestemming van de auteur.