

MENS@ORG

BY SCHOUTEN & NELISSEN

NAVIGEREN Loods jouw organisatie naar een succesvolle toekomst

MENSEN ZIJN HET 'GEHEIME WAPEN' VAN BRUNEL
Succes door leren en initiatief nemen te stimuleren

ALS LEIDER ALLES ZELF BESLISSEN IS TE RISKANT
Het belang van teamautonomie

VERANDERING VAN BUSINESSSTRATEGIE
vraagt om verandering in de mens

Kijk ze dan GÁÁÁN

DRIE DEELNEMERS BLIKKEN TERUG OP HUN ONTWIKKELING

Waarom doe je wat je doet? Hoe zou jouw leven eruit zien als je dat wat je belangrijk vindt ook werkelijk de ruimte geeft? In onze trainingen zien we keer op keer dat deze vragen je uitdagen om voor je doelen en ambities te kiezen. Drie deelnemers blikken terug op hun ontwikkeling en vertellen wat hen drijft.



Wie: Frank Raaimakers (31)

Wat: PAC Engineer bij netbeheerder Enexis, werkt in die functie steeds vaker mee aan interne projecten

Motto: Techniek staat nooit stil, dat houdt mijn werk boeiend

Training: Projectmatig werken

"De meeste uren van de week breng ik door in een beveiligde ruimte achter de knoppen van ons systeem. Samen met mijn collega's beheer ik het automatiseringssysteem van onze hoogspanningsstations. Dat systeem is de basis voor bijvoorbeeld het doen van observaties, voorkomen van energiestoringen en beheren van meldingen. Belangrijk dus dat het continu werkt en betrouwbaar is! Ik ken het systeem van binnen en van buiten, maar toch gaat het niet vervelen. Dat is het mooie aan techniek: er is altijd meer mogelijk en dus wordt het nooit eentonig.

Ik vind het heerlijk om met nieuwe dingen bezig te zijn. Zo ben ik op dit moment druk met een project waarbij we op basis van weergegevens als temperatuur, wind en straling van de zon beter kunnen voorspellen hoe het energieverbruik zal zijn. Naast de techniek zelf, maken ook de ontwikkelingen in de energiebranche mijn werk interessant. Zelfs internationaal is er veel aandacht voor bijvoorbeeld nieuwe manieren van energie opwekken en het sluiten van kolencentrales. Ik vind het mooi om te zien hoe ontwikkelingen bij elkaar komen en ben heel benieuwd wat dat gaat brengen.

Intern doe ik de laatste tijd steeds vaker mee aan interessante projecten. Om echt mijn steentje te kunnen bijdragen, heb ik de training Effectief projectmatig werken van Schouten & Nelissen gevolgd. Dankzij de training kan ik nu effectiever in een team functioneren. Ook heb ik veel geleerd over hoe je een project opstart en inricht. Dat begint ermee de juiste mensen om tafel te krijgen en samen duidelijkheid te scheppen over doel en planning. In één van onze eigen projecten heb ik daarin nu het initiatief genomen. Waar voorheen door gebrek aan kaders veel onduidelijkheid was, loopt het project nu op rolletjes. Mooi om een tandwiel te kunnen zijn dat de boel mede draaiende houdt!"

Meer weten over deze training?
Kijk op www.sn.nl/projectmatig



Wie: Karin Brok (51)

Wat: senior medewerker bij crematorium Heusden

Motto: Als doener écht het verschil maken

Training: Leidinggeven zonder macht

“De uitspraak ‘Als je doet wat je leuk vindt, hoef je nooit meer te werken’, past helemaal bij mij. In mijn leven ben ik al vaak gewoon maar ergens ingerold. Zo ook in de makelaardij, waar ik jarenlang werkte. Toen de zaak failliet ging, besloot ik iets te gaan doen wat ik écht zelf wilde: meer betekenen, een verschil maken voor mensen. Zo kwam ik terecht in de uitvaartbranche, als medewerker van het crematorium. Het is zo’n goede stap geweest! Ik doe dit werk nu zes jaar en ik wil nooit meer anders.

In mijn werk kan ik er voor mensen zijn in een hele moeilijke periode van hun leven. Als je een geliefde verliest, heb je veel aan je hoofd. Ik wil niets liever dan families zoveel mogelijk ontzorgen door hen op het crematorium het regelwerk uit handen te nemen. Van de keuze van de muziek tot een duidelijke uitleg bij de crematie-oven: het werk is heel praktisch en ook dat past bij mij. Ik ben een doener die niet graag op de voorgrond staat. Op deze manier kan ik toch veel betekenen en daar ben ik dankbaar voor. Het voelt als een eer dit werk te mogen doen, iedere dag weer.

Anderhalf jaar geleden solliciteerde ik binnen mijn team op een seniorfunctie. Ik heb nu meer beslissingsbevoegdheid, stuur het team aan en hak de knopen door wanneer de managers er niet zijn. Omdat ik vrij onzeker ben, vind ik dit best spannend. De training Leidinggeven zonder macht van Schouten & Nelissen heeft mij veel geleerd, bijvoorbeeld hoe ik collega’s kan benaderen en invloed kan uitoefenen zonder autoritair te hoeven zijn. Het heeft me geholpen minder onzeker te zijn in mijn nieuwe rol. Vroeger kon ik wakker liggen van een gesprekje met een collega, nu sta ik meer in mijn kracht.”

Meer weten over deze training?
Kijk op www.sn.nl/zondermacht

Wie: Niki de Vink (44)

Wat: is projectmanager bij Julius Clinical en in die rol verantwoordelijk voor de uitvoering van grote, internationale onderzoeken

Motto: Stilstand is achteruitgang

Training: Situationeel Leidinggeven

“Als projectmanager begeleid ik farmaceuten bij het doen van klinisch onderzoek naar mogelijk nieuwe medicijnen. Momenteel gaat het om een onderzoek naar een cholesterolverlager, waarbij we samenwerken met partners en ziekenhuizen in 25 landen. Ik sta aan het hoofd van een team van vier mensen in Nederland en in het buitenland die op hun beurt de internationale teams aansturen. Het werken over de grenzen vind ik één van de leukste aspecten van mijn baan. Elke nationaliteit heeft zijn eigen charme en cultuur. Je kunt niet iedereen hetzelfde benaderen en dat blijft me boeien.

Ik werk dertien jaar in de farmacie en heb een grote passie voor deze branche. Ik ben gedreven om met mijn werk bij te dragen aan een betere gezondheidszorg. Uiteindelijk gaat het om de patiënt, die enorm gebaat kan zijn bij een bepaald medicijn. Helaas gebeurt het niet vaak dat een medicijn ook echt op de markt komt. Ik kan flink balen als de stekker uit een onderzoek wordt getrokken, maar het is onderdeel van het vak. Uiteindelijk wil je alleen medicijnen op de markt hebben die bewezen veilig en effectief zijn.

Met z’n allen ergens voor gaan, samen doelen nastreven, als team successen boeken: dat vind ik het mooiste van mijn werk. Ik ben ambitieus; sta niet graag stil en wil eruit halen wat erin zit. In de afgelopen jaren ben ik steeds verder opgeklommen. Leidinggeven aan een team doe ik nu twee jaar, en dat is soms best zoeken. In de training Situationeel Leidinggeven van Schouten & Nelissen ontdekte ik dat ik één stijl van leidinggeven aanhoud voor mijn hele team, terwijl de ene medewerker meer sturing nodig heeft en de andere juist meer losgelaten moet worden. De training was sterk toegespitst op de praktijk en heeft me veel nieuwe inzichten gegeven waar ik nu mee aan de slag kan.”

Meer weten over deze training?
Kijk op www.sn.nl/situationeel



Fluitend NAAR JE WERK

Sommige mensen hebben last van veranderingen, anderen navigeren er soepel doorheen of komen erdoor zelfs beter tot hun recht. Waar zit dit 'm in? Je kunt veel aan, mits hier voldoende energiebronnen tegenover staan. Experts Jessica van Wingerden en Anouk Brack geven tips om het leuk te houden.

Tip 1: gun jezelf hersteltijd

Het is meer dan ooit noodzaak de accu op te laden. Maak eens een overzicht van je week. Wat kost energie, wat geeft energie? Op welke momenten is er ruimte voor fun en ontspanning? Daarbij gaat het niet alleen over de balans werk-privé. Ook tijdens het werk heb je momenten nodig om op te laden, door bijvoorbeeld een frisse neus te halen, de benen te strekken of even bij te praten met een collega. Dit zorgt ervoor dat je je minder gejaagd voelt. Wees je daarvan bewust en neem jezelf serieus.

Tip 2: turbocentreer

Wanneer er sprake is van werkdruk of stress, bouwt zich in ons lijf maar ook in onze hersenen spanning op. Het gevolg is dat een deel van ons brein offline gaat. We functioneren alleen nog op automatische patronen en missen belangrijke capaciteiten als creativiteit, innovatievermogen en reflectie. Een eenvoudige methode om jezelf weer te herpakken, is turbocentreren (zie kader). "Bij turbocentreren maak je met één ademhaling je lichaam ontspannen en je geest wakker," aldus Anouk Brack, trainer/coach en auteur van 'De Verborgene Dimensie van Leiderschap'. "Je zorgt dat alle hersengebieden weer bereikbaar zijn. En je zet jezelf open voor wat er om je heen is. Het is in feite een shortcut om je staat van zijn te veranderen."

Tip 3: doe wat bij je past

Hoe benut jij je talenten? Doen waar je goed in bent geeft je vleugels. En dan is wat je doet ook het meest betekenisvol voor jezelf en voor anderen. Stel jezelf daarom de vraag: doe ik wat bij me past? Jessica: "In elke baan is er 'corvee': dingen die bij je baan horen maar waar je niet warm van wordt. Maar om je goed te voelen, is het belangrijk dat je baan voor zo'n zeventig procent matcht met je talenten en ambities. Is dat niet het geval? Ga dan actief op zoek naar hoe je in je baan meer kunt bijdragen vanuit jouw kwaliteiten."

Tip 4: neem de regie

Jij bent de kapitein op jouw schip. Het is goed je daarvan bewust te zijn en daarbij te durven kiezen voor werkplezier. Werk mee aan dat ene gave project. Heb het leuk met je collega's. Ga aan de slag met nieuwe ideeën. Anouk: "Er is kracht voor nodig om je niet mee te laten slepen door de druk van deze tijd. Maar je mag lekker in je vel zitten. Je mag genieten. We denken dat er van alles misgaat als we het leuk hebben, maar het tegenovergestelde is waar." Daarbij is het goed alert te blijven op de vraag waar je het werk voor doet. Als een taak je helpt bij het bereiken van je ambities, mag het natuurlijk ook weleens niet leuk zijn. Maar dan zorgt het wel voor voldoening en motivatie.

Turbocentreren

Turbocentreren kan je meerdere keren op een dag doen op momenten dat je spanning herkent. Of bijvoorbeeld vlak voor een belangrijke vergadering.

Hoe breng je jezelf weer in balans?

Doorloop in gedachten de volgende drie fases:

Aandacht	'Ik herken spanning'
Acceptatie	'Oké, geeft niks'. Wees mild, want jezelf op de kop zitten heeft een averechts effect.
Adaptatie	'Ik centreer mezelf'

Centreren en tot jezelf komen

Een bewuste ademhaling helpt je om je lichaam ontspannen en je geest wakker te krijgen. Dit gaat in vier stappen:

1. Houding Zit/sta rechtop, alert en met gemak. Leun iets naar voren.
2. Ademhaling Adem in en naar boven langs je ruggengraat
Adem uit en naar beneden langs de voorkant, glimlach
3. Ruimte Word je bewust van de ruimte om je heen naar alle kanten
4. Kwaliteit Bedenk jezelf: 'Hoe zou het zijn met een beetje meer [gemak / focus / ...] in mijn lijf op dit moment?'

Nu kun je er weer even tegenaan!

Zie hoe Anouk Brack het turbocentreren zelf voordoet op www.sn.nl/fluitend-werk.

Hoe staat het met jouw werkplezier?

Slechts 43% van Nederland gaat met plezier naar het werk. Ben je benieuwd hoe het met jouw werkplezier staat? Doe de Happitest op www.sn.nl/fluitend-werk en krijg direct een feedbackrapport.