

## Wees mal oor jou werk

Gelaai deur admin op Do, 10/25/2012 - 12:12

<https://voelgoed.co.za/wees-mal-oor-jou-werk>



Is dit moontlik om gebalansseerd te lewe? Om ewe veel tyd aan werk, gesin en jouself te spandeer? Jim Bird, stigter van die Work Life Balance opleidingsinstituut sê dis 'n mite! Die skaal sal verkrummel...

Die goeie nuus is dat daar geen ideale balans is nie. Wat vandag vir jou werk, gaan dalk nie môre die ding doen nie. Wat werk vir 'n getroude vrou met kinders, werk weer nie vir 'n enkelopende nie. Hoe moet jy dan maak?

### **Plesier en bevrediging**

Dit is die sleutels tot 'n goeie balans. En dit is die enigste manier hoe jy weer passievol sal voel oor wat jy doen, meen Jim. Wanneer laas het jy werklik iets geniet wat jy by die werk gedoen het? “Met genot bedoel ek nie ‘ha-ha’-plesier nie,” verduidelik Jim. “Ek bedoel daardie tevrede gevoel van trots, liefde, geluk, feesviering – al die elemente van ware lewensvreugde.” Sommige mense sal onmiddellik sê: “Maar dan moet ek van werk verander, want op die oomblik geniet ek niks nie.” Dit is wat meer as een derde van alle werknemers sê. Hulle werk bied hulle geen bevrediging nie. Volgens navorsing deur die maatskappy Harris Interactive voel net 20% van werknemers werklik passievol oor wat hulle doen. Sodra jy ál jou tyd en energie in jou werk insit – soos die meeste mense geneig is om te doen – het jou werk begin om jou lewe oor te neem. Jy kan maklik kwade gevoelens teenoor jou werk ontwikkel, wat later ander aspekte van jou lewe gaan oorskadu. Maar jy kán

weer die vuur aanblaas. “Dit vat twee om te tango!” sê Jim. “Dit hang van jouself af of jy iets in vandag se werk gaan vind om te geniet.”

## **Werk of loopbaan?**

“Ek sê altyd vir mense raak éérs verlief op die loopbaan, dan op die werk,” sê John Mullins, lewensafripter. Of jy kies om ’n entrepreneur te wees of om die korporatiewe wêreld te betree, dit moet iets wees waarby jy aanklank vind, anders gaan jy altyd bly soek na die “ideale werk”. Jou werk gee jou ’n kans om jou loopbaan te ervaar. Byvoorbeeld, om te weet hoe dit voel om ’n dokter te wees, moet jy pasiënte sien. Jy gaan ook nie weet hoe dit voel om ’n modeontwerper te wees voor jy nie ’n paar uitrustings gemaak het nie. Volgens John is dit ook makliker om van werk te verander as van loopbaan. Jy gaan dalk vir ’n jaar as teatersuster werk en nie werklik daarvan hou nie. Maar jou loopbaan is verpleging. Ná ’n jaar kry jy ’n pos as verpleegkundige in die kindersaal, en jy is dol daaroor!

## **Musiek onderrig**

Twee jaar gelede was ek vas oortuig ek het die verkeerde loopbaan gekies. Ek het Biologie vir graad 8- en 9-leerlinge aangebied, maar eintlik geweet musiek is my passie. Dit was ook een van my hoofvakke op kollege. Soggens het ek met ’n swaar hart opgestaan. Tot een oggend wat ek my klaskamerdeur oopgestoot het, dit weer togetrek het en met ’n missie na die skoolhoof se kantoor toe gestap het. Gelukkig was hy daardie oggend nie by sy lessenaar nie, want ek sou my bedanking daar en dan ingedien het. Dit het my vir maande gepla dat ek nie meer geniet wat ek doen nie. Dit het my bekommer dat my gebrek aan passie na die leerlinge sou deursyfer en hulle negatief beïnvloed. Terug in my klas het ek ’n helder oomblik beleef. Ek wou nie die onderwys laat vaar nie, maar ek wou graag my passie vir musiek uitleef. Ek het besluit om die skoolhoof te vra of ek na-uurse musiekklesse by die skool kon aanbied, teen geen ekstra koste nie, net om te sien of daar belangstelling was. Hy het ingestem. Die belangstelling was só groot dat die hoof besluit het om die volgende jaar musiek as vak by die skool se kurrikulum in te sluit. Ek het natuurlik onmiddellik gespring vir die pos! – *Vinette du Toit, hoërskool-onderwyseres, Durban*

## **Werk flexi-tyd**

My situasie was van só aard dat ek soggens vroeg moes ry en saans soms laat by die huis gekom het – in Johannesburg se slegte verkeer. Daarom moes ek my kind douvoordag by die dagsorg aflaa en soms na donker eers gaan haal. Partykeer het ek en my man deur die dag net per e-pos en telefoon gekommunikeer. Dié roetine het ons begin vang. Ek het na my mense verlang. Dit het my werk begin beïnvloed,

want ek het gevoel ek offer alles op vir 'n baas wat oor twintig jaar nie daar vir my gaan wees as dit werklik saak maak nie. Ek kon egter nie sommer net ophou werk nie en ook nie onmiddellik 'n ander werk kry nie. Dus moes ek 'n plan maak. Ek het met my baas oor my frustrasie gaan gesels. Ek het verduidelik wat aan die gebeur is, en dat my produktiwiteit, kreatiwiteit en wíl om te werk kwyn. Ek het voorgestel dat hy my toelaat om skiktyd te werk. Dit sou beteken ek sit my agt uur werk per dag in, maak nie saak watter agt ure nie, solank die werk net gedoen kom. Vandag kan ek my week beplan volgens my en my gesin se behoeftes. Soms is ek wel al agtuur op kantoor, maar dan geniet ek dit. Ander dae loop ek tweeuur sodat ek na my kind se belange kan omsien. Dit beteken wel dat ek soms werk huis toe neem, maar ten minste voel ek nou tevrede en gelukkig met die wete dat ek op alle gebiede in my lewe kan gee en ontvang. –*Lisa Rooi, produkfotograaf, Johannesburg*

## **Vind weer plesier in jou werk**

- Bly positief. Daar is niks meer dreinerend as negatiwiteit nie. As jy op jou hoede is vir dinge of situasies by die werk wat jou gemoed beïnvloed, kan jy dit probeer vermy of vaardighede aanleer om dit te hanteer.
- Kry perspektief op die situasie en styg uit bo die idee dat niks kan verander nie.
- Wees dankbaar. Waarvoor is jy vandag dankbaar by die werk? Staan 'n rukkie stil by dié lekker gedagte en glimlag! Al is dit net dat jy saam met 'n dierbare kollega middagete kan geniet. Dis iets!
- Probeer iets nuuts. As jy hoor dat jou maatskappy 'n nuwe projek aanpak, bied jou hulp aan. Dit kan jou in aanraking bring met nuwe mense, nuwe vaardighede en jou kreatiwiteit weer voed.
- Doen elke dag iets wat vir jou lekker is – al is dit om 'n roomys gedurende middagete te eet. Geniet dit. En onthou die oomblik.
- Dink weer oor waarom jy in die eerste plek die werk doen wat jy doen. Wat is dit wat aan die begin die posisie vir jou aantreklik gemaak het, en maak weer daardie opgewonde gevoelens in jouself wakker.
- Onthou dat jou werk nie jou lewe is nie. Dit is slegs 'n deel van jou lewe. Jou lewe bestaan uit ander fasette ook – jou familie, vriende en jouself. Gee al die plantjies water op die regte tyd en jy sal in die geheel gelukkig en vervuld voel.

Daar het jy dit. Jy kán mal wees oor jou werk. Nie noodwendig as gevolg van die “werk” wat jy doen nie, maar oor jou ingesteldheid wanneer jy dit doen. Gaan geniet dit!

[www.mindtools.com](http://www.mindtools.com) [www.cnn.com](http://www.cnn.com) [www.johnmullins.co.za](http://www.johnmullins.co.za)