

# GENIET WEER JOU *werk!*

Is jou werkfut uit? Op die punt om tou op te gooi? Met 'n ander ingesteldheid en 'n paar slim veranderinge kan jy weer jou lus vir jou werk terugkry

DEUR MARGUERITE VAN WYK

**A**and ná aand steier jy “doodmoeg” by jou voordeur in ná 'n lang dag (wel, dis hoe dit voel) op kantoor. Gefrustreerd en keelvol vir jou werk.

Maar is dit reg om te kla met die spreekwoordelike witbrood onder die arm? Sowat 4,8 miljoen mense in ons land is immers werkloos, volgens Statistieke Suid-Afrika. Jy moet deesdae eintlik dankbaar wees dat jy soggens kan aantrek en werk toe gaan.

Toegegee, sonder werkbevrediging kan dit voel asof jou wêreld stagneer, sê Michelle Middleton, 'n Kaapse konsulerende sielkundige wat maatskappye en hul werknemers help om doeltreffender te funksioneer. “Dán is dit baie moeilik om jouself te motiveer om jou werk behoorlik te doen.”

In vandag se ekonomiese klimaat kan jy uiteraard nie net bedank om groener weivelde te soek nie. Een oplossing is om op die groter prentjie te fokus eerder as net op wat jou werk spesifiek behels, sê Michelle. Dalk word baie van jou emosionele behoeftes by die werk bevredig, soos die lekker sosiale interaksie met jou kollegas, of jy besef dat jy waarde kan toevoeg tot ander se lewe en dit versterk weer jou gevoel van eiewaarde.

“As jy ongemotiveerd is, herinner jouself aan wat jou aanvanklik na jou werk en maatskappye aangetrek het en fokus daarop,” is Elsabé van der Schyff, bedryfsielkundige van Pretoria, se raad.

“As jy besluit jy wil jou geesdrif vir jou werk terugkry, sal jy wel weer die positiewe begin raaksien.”

Daar is ook heelparty klein dingetjies wat jy kan doen om jou weer lus vir jou werk te maak.

## EK HET MY PASSIE EN KREATIWITEIT VERLOOR

As jy nie meer gemotiveerd voel by die werk nie, sneuvel kreatiwiteit en passie baie gou.

Die antwoord lê dalk in alledaagse dinge wat jy (ná kantoortyd) kan doen, sê Michelle. Begin beweeg – oefening doen wonder vir die brein. Kom uit jou gemakssone en raak byvoorbeeld betrokke by liefdadigheidsprojekte. Of leer op nuwe maniere dink deur by professionele groepe aan te sluit en oor kwessies wat jou interesseer te debatteer. Skep tyd om jou brein op iets heeltemal anders as werk te fokus, soos meditasie. Pak kreatiewe projekte aan soos pottebakkerie of sluit aan by 'n koor. As jy jouself op die een of ander manier uitleef, voel jy beter oor jouself en dit spoel oor na jou werkplek. 'n Mens met selfvertroue bruis gewoonlik met passie en idees, glo sy.

“Skryf al jou idees neer. Dit help om jou gedagtes te fokus. Kyk daagliks daarna. Dit hou jou passie lewend, en dit gee jou weer stamina en energie.”

Elsabé glo ook jy kan jou passie herwin deur by die werk altyd jou standarde te probeer oortref en goeie verhoudings met kollegas en kliënte te koester.

Onthou ook dat elke idee waarmee jy vorendag kom, nie 'n meesterstuk hoef te wees nie. “As jy iets wil skep, moet dit bloot oorspronklik en sinvol wees. Solank jy 'n bydrae lewer om iets te verbeter, is dit die moeite werd,” meen Michelle.

“Dit is ook belangrik dat die groep waarin jy werk, jul organisasie se doelwitte steun. Dit laat jou ook goed oor jouself voel,” sê sy.

## KANTOORPOLITIEK MAAK MY KLAAR

Michelle reken dis belangrik om koers te hou tussen al die politiekery deur. “Kantoorpolitiek sal altyd met ons wees. Hou jou kant skoon: Lewe in vrede met kollegas, wees aangenaam en professioneel, moet nooit kant kies of by skindergeselsies betrokke raak nie en kom beloftes altyd na.”

As jy werkspolitiek beter wil verstaan, is daar ’n paar dinge wat jy moet weet, sê sy. Dit sluit in:

- Wie is in magposisies?
- Wie word gerespekteer?
- Wie oefen die meeste invloed uit?
- Wie is aan wie se kant en watter alliansies word gevorm?
- Wat probeer hulle deur hul gedrag bereik?

“Met dié inligting kan jy met meer empatie na jou kollegas kyk. As jy weet wat mense se gedrag beïnvloed, verstaan jy dit beter. Luister altyd meer as wat jy praat. Jy leer meer en mense gaan jou vertrou, mits jy nie uitpraat nie. Mense hou daarvan om te praat en as jy die geleentheid daarvoor skep, kan jy ander belangrik laat voel.”

Jy moet kantoorpolitiek nooit ignoreer nie, selfs al stem jy nie saam nie. Maar, voordat jy op kantoorpolitiek reageer, is Elsabé se raad, moet jy die saak eers goed deurdink. “Bly rustig. Gee jou mening, maar bly professioneel. Wat jy ook al doen, oordrewe emosionele reaksies is uit!”

## ALMAL KRY BETER GELEENTHEDE, BEHALWE EK ...

Dit is nie noodwendig regverdig nie, maar net jy kan iets daaraan doen, meen Michelle.

Lug jou opinies en deel jou kennis wanneer jy gevra word of wanneer jy dink jy kan ’n waardevolle inset lewer, op vergaderings en by spanbou-geleenthede. Al vra jy net vrae, doen moeite om deel te neem aan besprekings op vergaderings. Dit gee mense kans om jou raak te sien, meen Monene Murray, sakekonsultant van Durbanville.

“Probeer rustig bly, al voel jy angstig. Vervang emosionele uitbarstings soos: ‘Ek gaan nooit bo uitkom nie’ met ‘Ek gaan vir seker vordering maak’,” is Elsabé se raad.

Monene stel voor dat jy jou baas vra of jy kursusse mag bywoon om jou kennis uit te brei sodat hy/sy kan sien jy wil professioneel groei. Dit sal ook help as jy dit tydens jou merietegesprekke noem.

Lees interessante vaktydskrifte en vra of dit aangeskaf kan word vir jul kantoor. (Of belê self daarin.)

Daar is ook ander maniere om jouself meer bemerkbaar te maak. Soek geleentheid en gryp dit aan. ’n Kennis vertel toe ’n kollega in ’n ander afdeling met verlof was, het sy aangebied om tussendeur uit te help. “Ek is nie ekstra betaal nie, maar die stimulasie was ongelooflik. Ek het baie

ervaring opgedoen, nuwe dinge geleer, te doene gekry met interessante kollegas wat weinig my pad kruis en ek weet ek is ’n groter aanwinst vir die maatskappy.”

Let ook op watter poste beskikbaar raak in jou maatskappy, sê Monene. “As daar ’n vakature is wat jou interesseer, gesels vooraf met iemand wat weet wat dit behels en doen goeie navorsing daarvoor voordat jy vir die pos aansoek doen. Vra ingeligte vrae tydens die onderhoud.”

## DIS EENVOUDIG NET TE MIN GELD ...

Soms is jy jare lank tevrede met ’n klein salaris. Veral as werkbevrediging vir die min geld vergoed. Maar op ’n dag voel jy genoeg is genoeg. ’n Groter salaristjek, glo jy, gaan vir seker help om jou weer met nuwe ywer te laat werk.

Elsabé reken dit is normaal. Alle mense het ’n behoefte aan erkenning, ook geldelik. Veral deesdae, waar almal die swak ekonomie aan hul sak voel. Organisasies wat in hul mense belê, besef hulle moet elke werknemer se unieke potensiaal identifiseer en hulle help om dit te bereik. ’n Goeie salaris en merietebonusse is uitstekende motiveerders. “Dit maak beslis sin dat jy jou posisie by ’n maatskappy heroorweeg as jy deurlopend ’n gebrek aan erkenning [ook byvoordele soos ’n motortoelae] ervaar.”

Monene sê meer geld kán weer nuwe woema in jou werk sit, maar sy glo jy moet dit omsigtig benader. Sy stel voor jy maak ’n afspraak met jou baas. (Dit is onvanpas om uit die bloute in ’n e-pos ’n hoër salaris te vra.) “Doen jou navorsing baie goed. Stel vas wat markverwante salarisse is deur te kyk na soortgelyke poste wat geadverteer word. Sit jouself in jou baas se skoene en probeer dink wat hy/sy vir jou sou wou vra. Dit help natuurlik altyd as jy iemand is wat goed presteer,” sê sy.

Sy meen ook dit is ’n goeie idee om die gesprek te begin deur te sê hóekom jy meen jy behoort ’n hoër salaris te verdien. Verwys byvoorbeeld kortliks na ’n paar van jou prestasies in die verlede en noem dan markverwante salarisse (net om dinge in konteks te plaas). Dit is veral raadsaam as ander mense in soortgelyke posisies meer as jy verdien. Bly kalm, al voel jy dalk emosioneel oor die kwessie. Dit sal jou saak versterk. Vra ook aan die einde van die gesprek vir jou bestuurder wat hy/sy nodig het om jou versoek uit te voer. (Byvoorbeeld afskrifte van kursusse wat jy geslaag het.) ■

### VR NAVRAE

- Michelle Middleton 083 308 6936
- Monene Murray [www.engrow.co.za](http://www.engrow.co.za)
- Elsabé van der Schyff 012 546 6599, 084 803 4475 [elle@lantic.net](mailto:elle@lantic.net)



Jy wil jou eie potjie krap. Lees op **SARIE.com** watter vrae jy jouself eers moet afvra