

Oefening 2: Wat zijn werkomstandigheden die jouw plezier in het werk bepalen?

Met deze oefening ga je wederom reflecteren op je vorige banen en breng je in kaart welke aspecten van jouw werkomgeving *jouw plezier in het werk* hebben ontnomen. Vervolgens gaan we ze weer omdraaien naar het positieve zodat je straks een goed beeld hebt bij wat je zoekt in een nieuwe werkgever/werkomgeving als het gaat om werkplezier.

Wat bedoelen we precies met werkomstandigheden die *jouw plezier* in de weg zouden kunnen staan? Hieronder hebben we wat voorbeelden opgesomd.

- Geen waardering van leidinggevende
- Routinematig werk
- De hele dag achter een computer zitten
- De impact van mijn werk is minimaal
- Ik kan me niet vinden in de visie van het bedrijf
- Ik heb ruzie met een collega
- Etc.

Waar heb je tot nu toe gewerkt en hoe was het daar?

Schrijf in kolom 1 alle plekken/organisaties op waar je tot nu toe hebt gewerkt (max 7 banen terug). Schrijf in kolom 2 de werkomstandigheden op die jouw plezier in het werk in de weg stonden (bv. Geen waardering, routinematig werk, de hele dag achter een computer zitten, etc.).

Kolom 1	Kolom 2
Plekken/organisaties waar ik tot op heden gewerkt heb	Vervelende werkomstandigheden (van de eerste kolom) <i>Ik heb geleerd uit mijn verleden dat mijn plezier in werk afneemt als ik onder deze condities moet werken.</i>

In welk type werkomgeving functioneer jij het beste?

Schrijf in kolom 3 de werkomstandigheden op die jij uit kolom 2 het ergst vond waarbij 1= het ergste. Schrijf vervolgens in kolom 4 het type werkcondities waaronder jij juist goed zou functioneren/plezier in je werk ervaart. Formuleer hier het positieve tegengestelde uit kolom 3. Noteer de top vijf uit kolom 4 op jouw Persoonlijke Carrière Canvas onder het kopje 'Mijn ideale werkcondities voor plezier in mijn werk!' Dit zijn de condities die jij nodig hebt om plezier te hebben in je werk.

Kolom 3	Kolom 4
Type werkcondities waaronder ik niet goed functioneer (uit kolom 2, op volgorde, nr 1: ergste werkconditie)	Type werkcondities waaronder ik juist goed functioneer/plezier ervaar <i>Ik geloof dat mijn effectiviteit een absoluut maximum bereikt als ik onder deze condities zou werken</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

