

In gesprek over verveling op het werk

In de voorbereiding

- Overval je medewerker niet door uit het niets een gesprek te willen voeren. Vraag bij het koffiezetapparaat of je medewerker die middag tijd heeft bijvoorbeeld even te wandelen. Of kaart het onderwerp aan tijdens een geplande 1-op-1 meeting.
- Doe geen aannames. Stel altijd open vragen om meer inzicht te krijgen in de situatie van je medewerker. En controleer of je het goed hebt begrepen met een samenvattende gesloten vraag.

De bore-out test


De Zwitserse bedrijfsconsultants Philippe Rothlin en Peter Werder waren de eersten die de term bore-out gebruikten. In hun boek *Diagnose Boreout* (2017) noemen zij bore-out als 'een disbalans tussen de tijd die op het werk wordt doorgebracht en de hoeveelheid uit te voeren taken'. Zij stelde een korte vragenlijst op waarmee je kunt testen of je een bore-out hebt.

Twijfel je in het gesprek met je medewerker of er sprake is van een bore-out? Geef de bore-out test aan je medewerker zodat hij of zij deze zelf kan invullen. Je kunt de volgende pagina printen. Het doel van deze oefening is om in te schatten of het inderdaad om teveel verveling en te weinig uitdaging op het werk gaat, oftewel een bore-out.

Opvolging is belangrijk

Geef je medewerker het vertrouwen dat de afspraken die jullie maken ook opvolging krijgen. Maak concreet wat jullie allebei willen dat er verandert. Wanneer. En hoe.

Een praktische tip: zet een reminder in je agenda om deze vragen weer eens te stellen. Bijvoorbeeld eens per kwartaal.

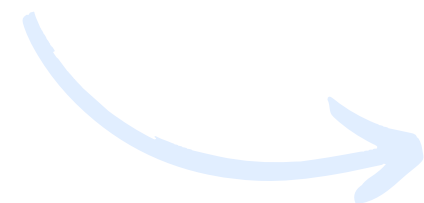


Bekijk ook de tool over geluksfactoren. Hier kun je de concrete afspraken in noteren.

De bore-out test

De vragen:

- Regel je privé zaken op het werk? ja / nee
- Voel je jezelf verveeld? Heb je weinig uitdaging? ja / nee
- Doe je soms net alsof je druk bezig bent? ja / nee
- Ben je moe en lusteloos als je thuiskomt van werk zonder dat je een drukke dag heb gehad? ja / nee
- Ben je ontevreden met je werk? ja / nee
- Vind je je werk zinloos? ja / nee
- Zou je het werk in minder tijd kunnen voltooien dan je nu doet? ja / nee
- Ben je bang om van baan te veranderen omdat je dan minder verdient? ja / nee
- Verstuur je privé mails naar collega's in werktijd? ja / nee
- Heb je weinig interesse in je werk? ja / nee



Het resultaat: heb je **vijf** antwoorden of meer met ja, dan bestaat de kans om daadwerkelijk een bore-out te krijgen of te hebben. In dit geval is het belangrijk om met je leidinggevende te bespreken hoe je de verveling kunt verminderen en je uitdaging te vergroten. Daar zijn vaak verschillende mogelijkheden voor en dit kan voor jou een groot verschil maken.

Voorbeeldvragen

Inzicht in de situatie

Merk je dat je medewerker jouw ondersteuning kan gebruiken? Stel in het begin open vragen om de situatie van je medewerker te begrijpen. Zo kun je erachter komen wat hij of zij mist en welk gevoel wordt ervaren.

Let op:

- Maak geen aannames en vraag goed door
- Respecteer de grenzen van je medewerker, hij of zij bepaalt altijd wat hij of zij wilt delen.

Bekijk de vragen hiernaast om allereerst meer inzicht te krijgen in de situatie en het gevoel van je medewerker. Lees daarna de voorbeeldvragen op de volgende pagina om goed door te vragen en mogelijke oplossingen aan te reiken.

Heb je het gevoel dat de tijd snel of traag gaat tijdens je werkdag?

Haal je genoeg voldoening uit je werk?

Hoe kijk je aan tegen de verantwoordelijkheden die je hebt?

Haal je genoeg uitdaging uit je werk?

Hoe voel je je na een werkdag?

Voorbeeldvragen

Wat geeft je energie en zou je (nog) meer willen doen?

Kijk ervoor uit dat je de tijd **niet** vult met werk van dezelfde aard

Wat kost je energie en zou je niet meer - of minder - willen doen?

Streef ernaar dat ca. **driekwart** van je werk je energie geeft

Hoe kunnen we dit realiseren?

Let op: laat altijd **je medewerker** het voorstel doen, soms word je verrast

Wat zou je een collega die in dezelfde situatie zit als jij adviseren?

Vraag goed **door**.
Bijvoorbeeld met "**en waarom geldt dat niet voor jou?**"

Welke afspraken kunnen we hierover maken?