

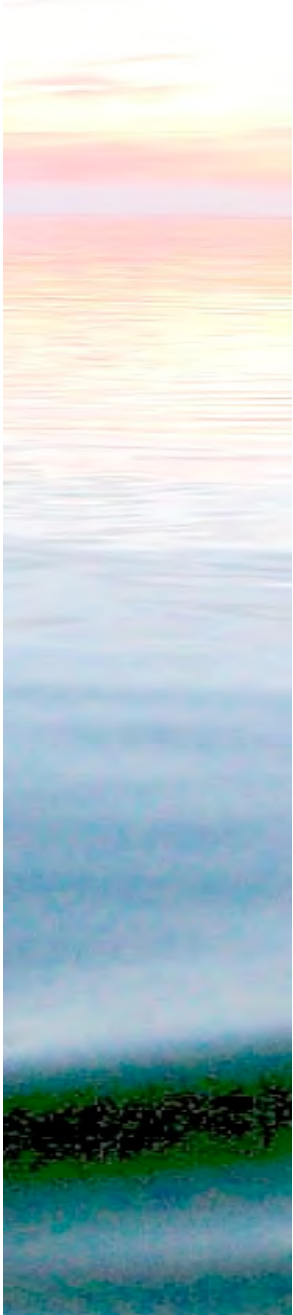


# Bevlogenheid

Hebben, krijgen en geven

Jolet Plomp

ArbeidsPsychologie Amsterdam





# Bevlogenheid

Toestand van opperste voldoening, van positieve gevoelens en gedachten.

Sinds 2000 uitgebreid onderzocht.

(Schaufeli, Bakker, Taris e.a.)



# Bevlogenheid vs. Burnout

absorptie (flow)

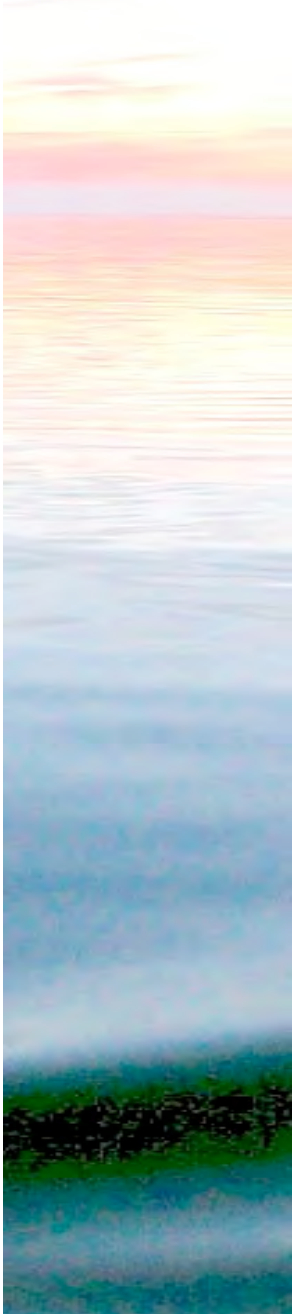
incompetentiegevoel

vitaliteit

uitputting

toewijding

cynisme





# Bevlogenheid vs. Werkverslaving

hard werken  
goed presteren

hard werken  
goed presteren

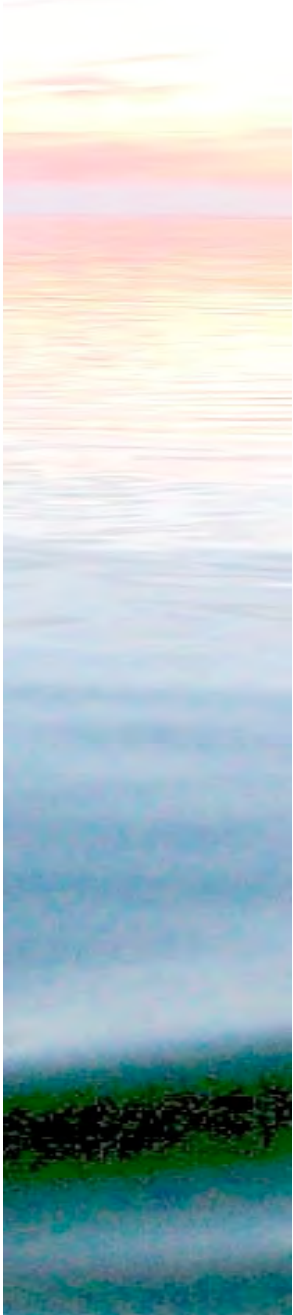
‘willen’ .....  
eigen bewuste keus  
moe, maar voldaan

‘moeten’  
niet anders kunnen  
moe, angst, onrust



lekker

Van hard werken  
is nog nooit iemand  
doodgegaan





# Bevlogen werkers

Verzuimen minder

Werken meer over

Lossen zelf actief hun problemen op

Kijken realistisch naar hun vaardigheden

Zijn neurotisch noch introvert

Genereren zelf positieve feedback





## Hoe bevlogen bent u?

- Absorptie
- Vitaliteit
- Toewijding

Prof. Wilmar Schaufeli, univ. Utrecht

[www.schaufeli.com](http://www.schaufeli.com)



## Absorptie (flow)

Als ik aan het werk ben, vliegt de tijd voorbij

Als ik werk, vergeet ik alles om me heen

Ik ga helemaal op in mijn werk

Mijn werk is voor mij een uitdaging

Mijn werk brengt mij in vervoering



## Vitaliteit (energie)

Op mijn werk bruis ik van energie

Als ik werk voel ik me fit en sterk

Als ik werk, kan ik heel lang doorgaan

Op 't werk heb ik veel geestelijke veerkracht

Op 't werk zet ik altijd door, ook als het eens  
tegenzit



# Toewijding

Ik vind het werk dat ik doe nuttig en zinvol

Ik ben enthousiast over mijn baan

Mijn werk inspireert mij

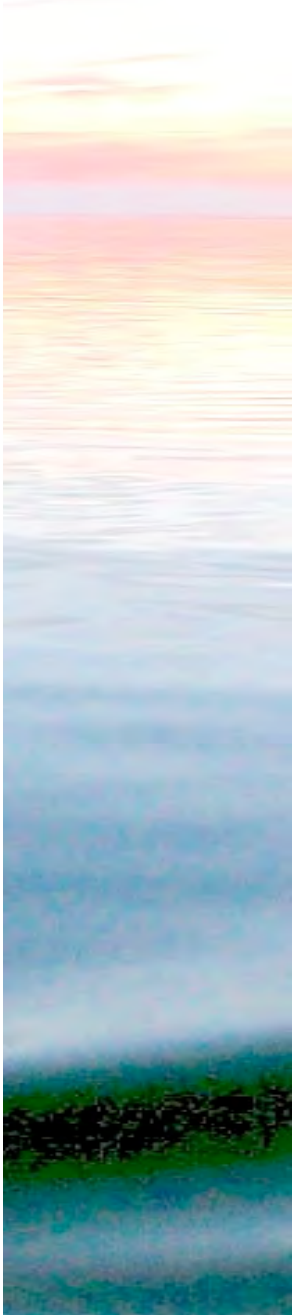
Als ik opsta heb ik zin om te gaan werken

Ik ben trots op het werk dat ik doe



## Zoek bevologenheid

- Goede combi werk/thuis
- Zoek een bedrijf met uw waarden
- Kweek *gepast* zelfvertrouwen
- Leer assertief en autonoom te zijn





## Een baan die past

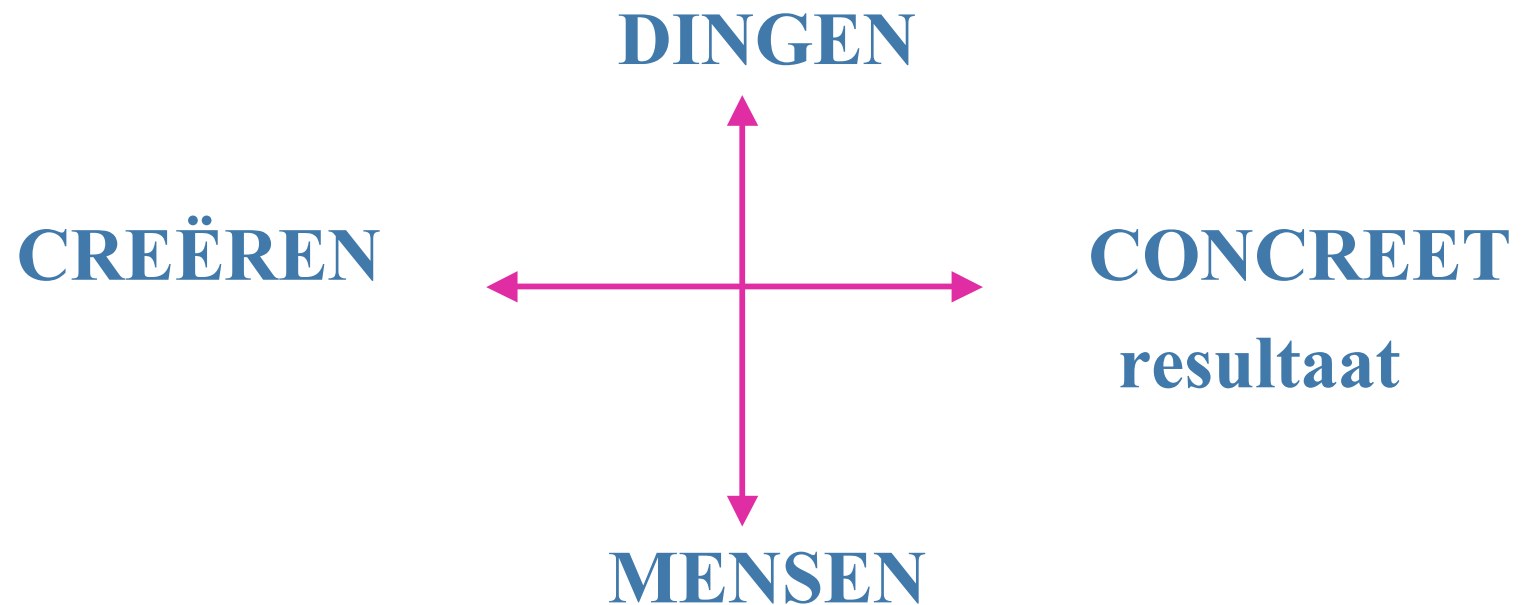
- Betrokken voelen
- Competent voelen
- Verbonden voelen

Prof. Annelies van Vianen,  
Universiteit Utrecht





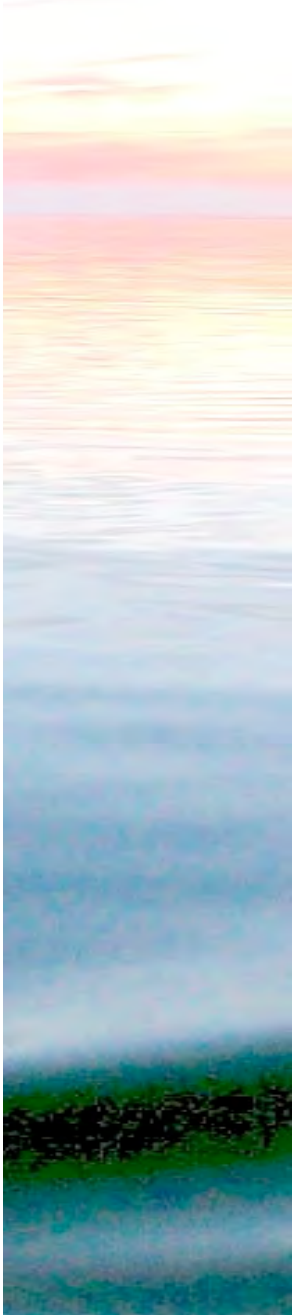
Betrokkenheid = de drijfveren kloppen





# Competent voelen

- Capaciteiten
- Vaardigheden
- Temperament



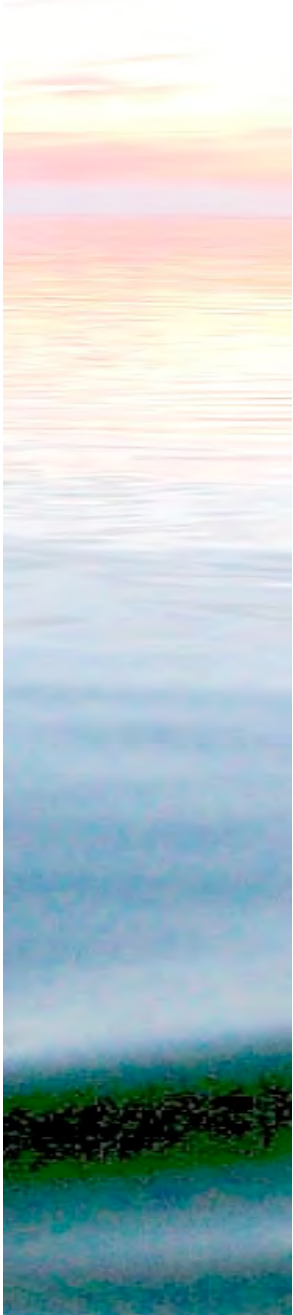


## Verbonden voelen

- Waarden
- Gedragsnormen

Verbondenheid en betrokkenheid zijn nauwelijks aan te passen.

Van competentie zijn alleen vaardigheden te ontwikkelen.





# Meest bevlogen beroepen

1. Docent basisonderwijs
2. Kunstenaar
3. Verpleegkundige

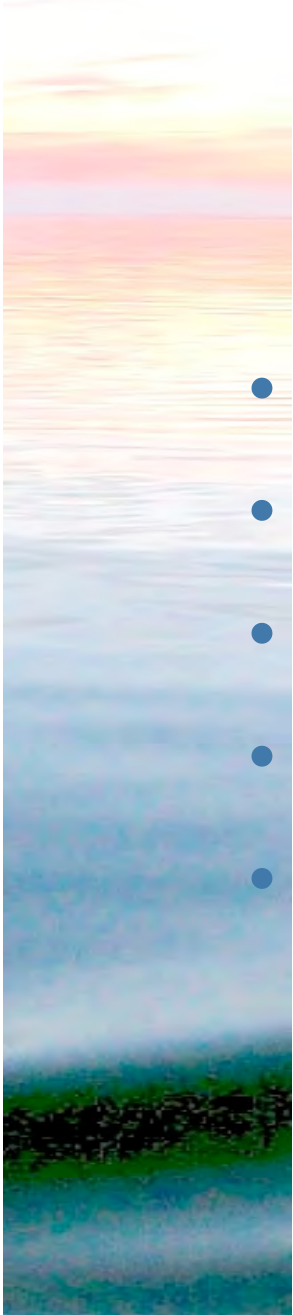
Vrachtwagenchauffeur

Bouwvakker



## Geef kans op bevologenheid

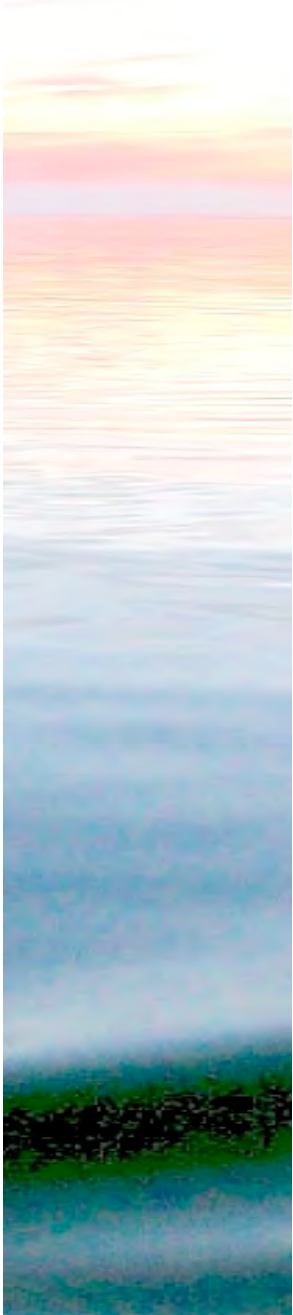
- Zoek medewerkers met dezelfde waarden
- Biedt sociale steun, ontwikkeling en invloed
- Voorkom dat hele teams overspannen raken
- Zoek mensgerichte managers
- Flexibel beleid t.a.v. thuisfront





## Hoe leuker hoe leuker

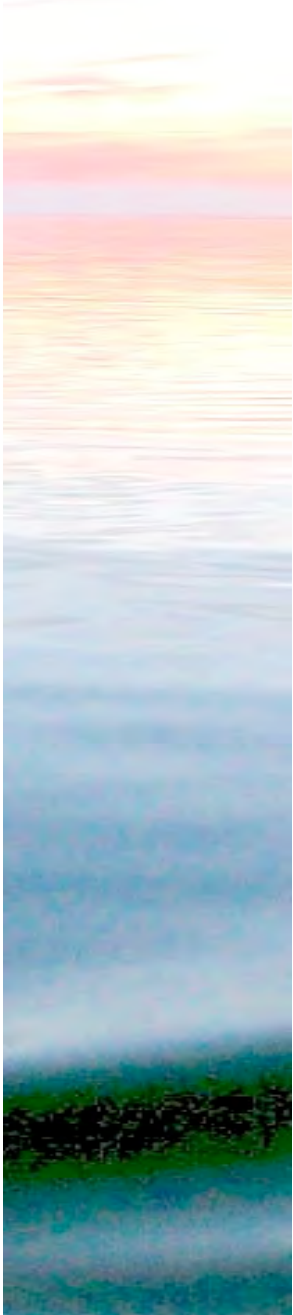
- ‘Gekte’ te gelde maken
- Aangepast maar eigenzinnig
- Monomaan doorgaan
- Ongebruikelijke switches

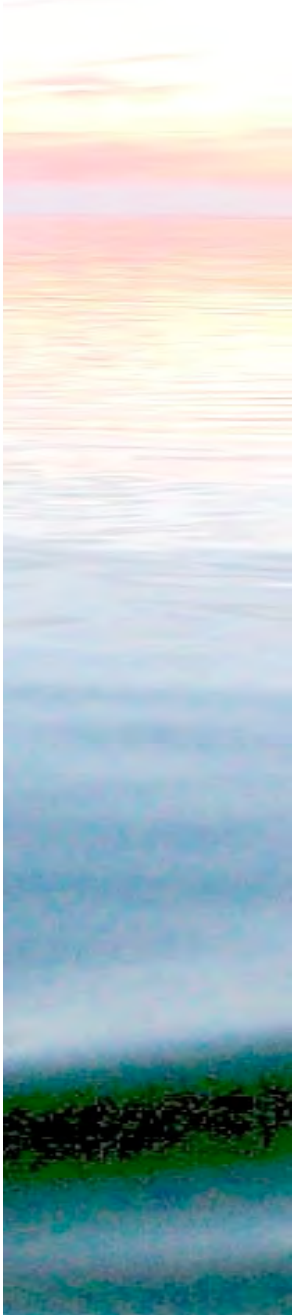




## ‘Gekte’ te gelde maken

- Overtuigingskracht
- Flexibel kansen pakken
- Bij kritiek – bukken
- Bijdraaien als het echt moet





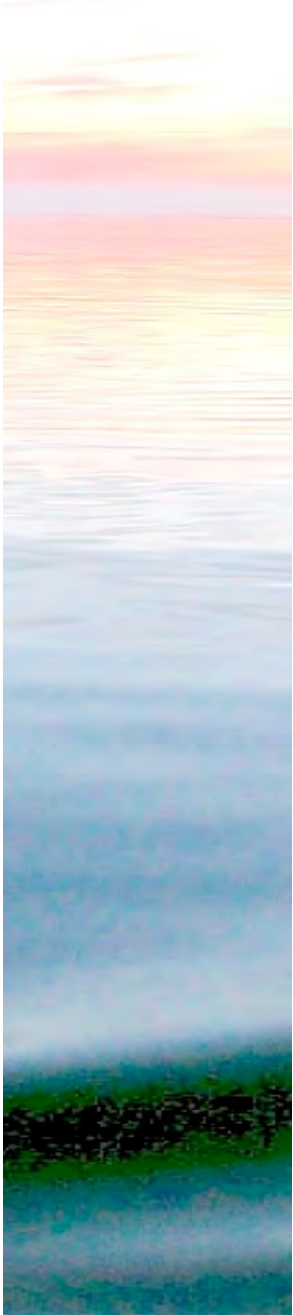
Boudewijn Büch  
Patty Brard  
Marijke Helwegen





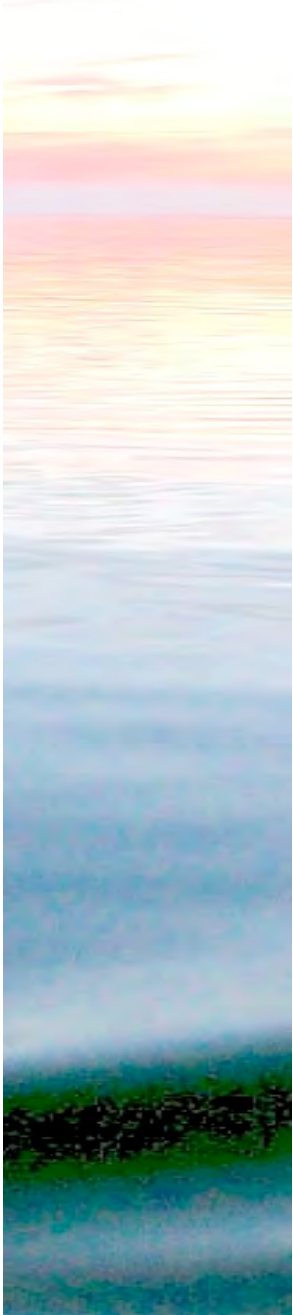
## Aangepast maar eigenzinnig

- Binnen de lijnen blijven
- Charmes inzetten, netwerken
- Low profile starten
- Eigen terrein zoeken





Janneke Brinkman Salentijn  
Pieter van Vollenhoven  
De Cock





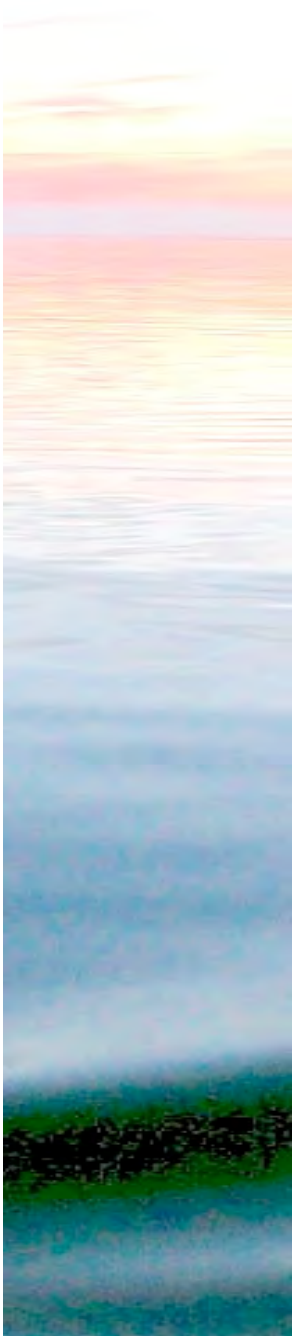
## Monomaan

- Veel zelfvertrouwen
- Zeer vasthoudend
- Desnoods arm

Kunstenaars



A.F.Th. van der Heijden  
Vincent van Gogh  
Simone van der Vlugt





## Andere Nederlanders

- Ken u zelf
- Vergeet uw vaders opdracht
- Vergeet uw moeders trots
- Laat uw kinderen werken
- Doe waar u energie van krijgt





professional/postbode  
OR secretaris/dementietherapeut  
dokter/natuurfotograaf





Meer?

Jaap van den Broek  
Tjeerd Jorritsma  
Margôt van Stee  
Jolet Plomp

[www.arbeidspsychologie.nl](http://www.arbeidspsychologie.nl)

