

Job crafting

Omschrijving

Jobcraften houdt in dat je aan je huidige baan sleutelt met het doel om deze beter aan te laten sluiten op je persoonlijke behoeftes, sterke kanten, interesses en capaciteiten. Je beïnvloedt je werk zodanig dat het beter bij je past en je betrokkenheid, motivatie en tevredenheid toenemen. Het is dus je baan veranderen zonder van baan te veranderen. Met jobcrafting houd en maak je je werk gezond, betekenisvol, plezierig en uitdagend.

Oefening

- ☐ **Stap 1:** Wat doe je precies, breng jouw huidige werkzaamheden in kaart. Noteer zowel de grote als de kleine taken; wees daarbij niet te generalistisch en vermijd elk oordeel of waardering. Neem in je overzicht ook de werkzaamheden mee die niet in je functieprofiel staan, zoals je lidmaatschap aan de OR bijvoorbeeld.
- ☐ **Stap 2:** Geef aan hoeveel tijd je besteed aan de verschillende taken in jouw werk (% van jouw totale functie)?
- ☐ **Stap 3:** Wat trekt je aan in jouw werk? Bij welke taken voel je je vitaal? Bij welke taken minder?
- ☐ **Stap 4:** Waarom past deze functie bij jou? Hoe sluit deze aan op jouw persoonlijke sterkten, behoeftes en vermogens (cognitief, fysiek)?
- ☐ **Stap 5:** Waarom kan deze functie (eventueel) een inzetbaarheidsrisico gaan vormen? Kijk naar de verschillende taken in jouw werk.
- ☐ **Stap 6:** Wat is voor jou een toekomstig wenselijke werksituatie?
- ☐ **Stap 7:** Wat kun jij concreet doen (korte, middellange en lange termijn) om jouw wenselijke werksituatie vorm te (gaan) geven, de aansluiting met jouw werk te versterken, kansen te benutten of een inzetbaarheidsrisico weg te nemen? (Dit kan betrekking hebben op wat je doet, hoe je dit doet, met wie je dit doet en/of waar je dit doet). Dit zijn jouw job craftingsdoelen.

