

4. Werk aan je huidige baan

4.1 Maak je eigen job-crafting canvas

Soms hoef je niet van baan te wisselen om méér energie, voldoening of uitdaging te ervaren. Met **job crafting** kijk je wat je kunt aanpassen binnen je huidige taken, relaties of mindset. Gebruik onderstaand schema om je eigen job crafting-canvas in te vullen.

Categorie	Wat doe je nu? (concreet voorbeeld)	Wat zou je willen veranderen of toevoegen?
Taken (inhoud, type werk)	Bijv. veel administratie	Meer creatieve taken, minder herhaling
Relaties (samenwerking, contact)	Bijv. veel solowerk	Meer samenwerking met collega's of klanten
Mindset (betekenis, perspectief)	Bijv. 'dit moet nou eenmaal'	Denken in kansen of leerervaringen

Reflectievragen:

- Waar zit jouw grootste winst: in taken, relaties of mindset?
- Welke aanpassing kun je deze week al uitproberen, al is het klein?

4.2 Pak uitstelgedrag aan

Iedereen stelt weleens uit. Maar als het je belemmert in je werk of ontwikkeling, is het tijd om bewuster te worden van wat erachter zit – én actie te ondernemen.

Stap 1. Beschrijf een taak of actie die je uitstelt:

Stap 2. Beantwoord deze vragen om je denkpatronen te onderzoeken:

- Wat denk je als je aan deze taak begint?
Bijvoorbeeld: “Het moet perfect zijn”, “Ik heb er nu geen tijd voor”
- Wat voel je als je eraan denkt? (frustratie, stress, weerstand...)
- Wat doe je in plaats van de taak? (vermijding)

Stap 3. Wat zou je helpen om deze taak wél aan te pakken?

- Taak opdelen in kleine stappen
- Begin met 5 minuten
- Iets wegstrepen of uitbesteden
- Tijd plannen in agenda
- Beloning afspreken
- Andere: _____

Mini-challenge:

- **Kies één taak** die je vandaag of morgen gaat oppakken.
- Omschrijf de eerste stap:
- Wanneer ga je dit doen? (datum en tijd):