

# WERKSCHRIFT

WERKEN OM (BETER) TE LEVEN

TUSSEN  
AFSTUDEREN EN  
PENSIOEN

IS MEN

30%

VAN DE  
TOTALE

BESCHIKBARE TIJD

OP HET  
WERK.

MEN KAN

ER

BETER

HET BESTE

VAN MAKEN



2

HET WERKSCHRIFT IS BEDOELD VOOR PERSONEELSLEDEN VAN GEMEENTES, OCMW 'S, OPENBARE ZIEKENHUIZEN DIE

- EEN FUNCTIONERINGSGESPREK WILLEN VOORBEREIDEN
  - ZICH AFVRAGEN OF HUN JOB WEL BIJ HEN PAST
  - VAN FUNCTIE WILLEN/MOETEN VERANDEREN
  - ZICH VRAGEN STELLEN WAT ZE MET HUN LEVEN WILLEN AANVANGEN
-

# VOORWOORD

Iedereen komt wel eens op een punt waarbij men denkt: “Is het dit nu? Is er niet meer in het leven? Mijn job is maar saai.”

Soms zijn deze gedachten tijdelijk, maar ze kunnen ook bijna dagelijks door het hoofd spoken. De oorzaken hiervan kunnen zeer divers zijn: nieuwe collega's, de gezinssituatie die gewijzigd is, te weinig variatie in het werk, het gevoel dat het werk te zwaar is, ...

3

Voor veel van deze problemen zijn er oplossingen. Het ACV kan mee helpen zoeken naar die oplossingen.

*“Succes is niet de sleutel tot geluk, maar geluk is de sleutel tot succes. Als je het heerlijk vindt waar je mee bezig bent, zul je succes hebben.”*

*Albert Schweitzer*

Als we dit vertalen naar de werksituatie wil dit het volgende zeggen. Als je een job hebt dat zo goed mogelijk aansluit bij datgene dat jijzelf belangrijk vindt en graag doet, zal je geluk en tevredenheid vinden.

Niet iedereen kan echter de job van zijn dromen gewoon kiezen. Bovendien zijn er functies die maatschappelijk niet erg hoog aangeschreven staan.

Zelfs dan is het belangrijk dat je voldoening in je werk hebt om gelukkig te zijn. Besef dat elke werknemer nodig is om het geheel van een organisatie goed te laten draaien.

In de vakbond krijgen wij dikwijls leden op bezoek die zich ernstige vragen stellen bij hun werk. Het loopt allemaal niet zo vlot. Als ACV doen wij meer dan alleen maar ijveren voor een beter loon en meer verlof.

Wij vinden het minstens even belangrijk dat mensen graag werken, dat ze hun job met plezier kunnen uitoefenen.

Vandaar dit werkschrift. Het is een zoektocht voor de werknemer naar de zin van het leven op werkgebied. Ben je bereid om samen met ons de reis te maken?

# OPBOUW BOEKJE

Het boekje is een werkschriftje. Dit wil zeggen dat je best een balpen ter hand neemt om de oefeningen in dit schriftje op te lossen.

Het is jouw boekje! De antwoorden zijn in de eerste plaats alleen voor jou bestemd. Je hoeft ze met niemand te delen. Om het maximale uit dit schriftje te halen, ben je best zo eerlijk mogelijk met jezelf. Anders bedot je maar 1 iemand: jezelf!

4

En onthoud ook dit: er bestaan in dit schrift geen foute antwoorden!

# GEBRUIKTE ILLUSTRATIES



In dit werkschrift worden gerichte tips gegeven die betrekking hebben op het werk. Deze zijn meestal gebaseerd op mogelijkheden binnen jullie statuut, de rechtspositieregeling van gemeentes, OCMW 's en openbare ziekenhuizen.



De wist-je-datjes geven adviezen over hoe je bepaalde elementen die in het werkschrift behandeld worden, kan gebruiken in je dagelijks leven, jouw leven buiten het werk.

Anekdote: dit is een waargebeurd verhaal. Meestal ter illustratie van het onderwerp. Indien je niet graag leest, kan je deze steeds overslaan, maar de anekdotes kunnen wel verduidelijken over wat het juist gaat.

# VOOR JE BEGINT

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand, ... Iedereen kent het sprookje van sneeuwwitje en de 7 dwergen. De koningin vond het niet zo leuk wat de spiegel haar vertelde. Zij wou de waarheid niet zien.

Voor het invullen van dit werkschriftje moet je jezelf ook een spiegel voorhouden. Je moet jezelf inschatten.

- 5 Je mag je niet onderwaarderen, maar je mag je ook niet overwaarderen. Probeer zo objectief mogelijk naar je positieve en eerder negatieve kanten kanten te kijken.

Dit is niet gemakkelijk en het kan ook confronterend zijn. Maar je hoeft je hierdoor nooit slecht te voelen. Als je je immers bewust wordt van je sterktes en zwaktes kan je hier in de toekomst veel beter met omgaan, ook buiten het werk.



Als je niet gewoon bent om kritisch naar jezelf te kijken en je vindt hierdoor de opdrachten te moeilijk, kan je hulp van anderen invoeren. Je kunt vrienden, familie, collega's vragen om samen met jou de opdrachten te overlopen. Als je anderen inschakelt, zorg dan dat het mensen zijn die je volledig vertrouwt, dat alles onder jullie blijft en dat je erop kunt vertrouwen dat ze de waarheid zullen zeggen. Die, met andere woorden, ook jouw eerder negatieve kantjes durven te benoemen.

Neem voldoende tijd om dit schriftje in te vullen en te lezen. Er is geen enkele reden waarom je je zou haasten. Soms is het nodig om een aantal zaken te laten bezinken, vooraleer je verder werkt. Je bepaalt zelf het ritme.

---

# KORTE SAMENVATTING

Deel 1  
Wie ben ik?

Sterktes  
Zwaktes

Deel 2  
Wat vind ik belang-  
rijk?

Normen en waar-  
den  
Overtuigingen  
doelen  
Positieve werkge-  
vers  
Voordelen werk  
Nadelen werk  
globale conclusie

Deel 3  
Wat nu?

Veranderen  
is moeilijk  
  
13 Winnen-  
de gedragin-  
gen  
  
Continue  
verandering

Iedereen kan het volledige werkschrift doorne-  
men. Maar, afhankelijk van de situatie, kan je je  
ook beperken tot een aantal delen. Hieronder  
volgt een leidraad om te bepalen wat voor jou  
het nuttigste deel is.

- Ik moet of wil me voorbereiden op een func-  
tioneringsgesprek: deel 1
- Ik vraag me af of mijn job wel bij mij past:  
deel 2
- Ik moet of wil van functie veranderen: deel 1  
en deel 2
- Ik vraag me af wat ik met mijn leven aan wil  
vangen op werkgebied: deel 2
- Ik zou een aantal zaken willen veranderen in  
mijn werk: deel 3.

# TOT SLOT

Na het invullen van de vragen en het doorlezen van het volledige werkschrift, kan je tot de conclusie komen dat niet alles op je werk goed verloopt voor jou.

Sommige van die zaken zullen voor jou persoonlijk van toepassing zijn. Dit is een individueel probleem.

7 Andere zullen ook voor collega's als probleem aanschouwd worden. Dit is een collectief probleem.

Hoe een probleem best aangepakt wordt, hangt af of het eerder individueel dan wel collectief is.

Aarzel niet om jouw ACV-militant of het secretariaat te contacteren. Samen met jou kunnen we zoeken naar oplossingen voor de problemen. Hierbij maakt het niet uit of ze persoonlijk of algemeen zijn.

---





# DEEL 1: WIE BEN IK ?

## DE WERKNEMER ALS PERSOON

9

Elk mens is uniek. Iedereen, dus ook elke werknemer is een individu, een persoon. Elkeen heeft sterke eigenschappen en punten waar hij/zij niet zo goed in is.

Om zelfbewust te worden moet je je vooral richten op je sterke punten en niet op je zwakke punten.

In dit deel onderzoeken we wat jouw sterke en zwakke punten zijn en wat je met deze kennis kunt aanvangen op werkgebied.

---

# ZOEKTOCHT NAAR JE STERKTES

Kennis van zaken, hoort altijd bij een bepaald werk/functie. Zo zal een groenarbeider bij een gemeente goed het verschil moeten kennen tussen onkruid en een kostbare bodembedekker.

Naast kennis beschikt een mens over een aantal vaardigheden. Deze zijn, meer dan uitsluitend (opgedane) kennis, doorslaggevend om te weten welke functies precies bij jou horen.

In de volgende oefening zoeken we jouw sterke punten.

10

## OPDRACHT 1

Kruis aan waarin je goed bent. Wat appreciëren mensen bij jou? Wat bewonderen ze in jou?. Op welke vlakken komt men bij jou raad vragen?

- ik ben goed in communicatie
- ik ben goed in resultaten behalen
- ik ben collegiaal
- ik ben goed in plannen en organiseren
- ik kan me soepel opstellen
- ik help anderen om zich te ontwikkelen

- ik ben goed in relaties opbouwen
- ik ben creatief en vindingrijk
- ik kan snel dingen aanleren
- ik ben goed in het analyseren van problemen
- ik ben plichtsbewust en loyaal
- ik denk steeds positief
- ik ben een doorzetter
- ik kan onafhankelijk werken
- ik kan gemakkelijk mensen overtuigen en beïnvloeden
- ik kan goed onderhandelen
- ik heb een groot inlevingsvermogen
- ik neem initiatief
- ik ben goed in leiding geven
- ik heb geen problemen met waardering en dankbaarheid tonen
- ik heb veel zelfbeheersing
- ik heb veel orde
- ik kan goed vergeven
- andere: ...



Sterktes kunnen zwaktes compenseren. Bijvoorbeeld: een verpleegkundige is zeer flexibel en is steeds bereid met collega's te wisselen als deze erom vragen. Maar dezelfde verpleegkundige is ook iemand die niet snel met oplossingen komt als er zich een probleem stelt. Deze zwakkere kant zal door haar bereidwilligheid tot wisselen waarschijnlijk niet eens opgemerkt worden door de collega's en de leidinggevende.



De meeste mensen beschouwen in het algemeen hun sterke eigenschappen als iets gewoon, als niets bijzonders.

Nochtans maken deze sterke eigenschappen dat je een uniek en waardevol persoon bent.

Leer je sterke eigenschappen te koesteren. Je mag niet aarzelen deze in de verf te zetten als je meedoet aan examens of bij functioneringsgesprekken.

# ZOEKTOCHT NAAR JE ZWAKKERE PUNTEN

Iedereen heeft punten die eerder negatief zijn. Dit is niet erg. Een mens kan niet in alles uitblinken.

Zoals het belangrijk is te weten waarin je uitblinkt, is het even nuttig te weten waarin je minder goed bent. Het is namelijk zo dat een werknemer die vooral werk uitoefent waarbij de zwakkere punten aan bod komen, vaak ook minder gemotiveerd is.

12

De kans dat dit een gefrustreerde werknemer is, is bijzonder groot. Als je een functie uitoefent die je graag doet, zal dit een functie zijn die vooral je sterke punten aanspreken.

Welke zijn je zwakkere punten? Hiervoor doen we de oefeningen uit het vorige hoofdstuk nog eens, maar dan omgekeerd. Hou in gedachten dat je geen angst moet hebben voor de uitkomsten. Enkel door je mindere punten te accepteren, krijg je de kans om deze te verbeteren. Als je ze niet accepteert, zal je steeds in dezelfde valkuilen blijven lopen.

## OPDRACHT 2

Opdracht 2: Kruis aan welke zinnen niet direct aan jou gelinkt worden als men het over jou heeft. Welke zijn met andere woorden de zaken waar je niet goed in bent?

- ik ben goed in communicatie
- ik ben goed in resultaten behalen
- ik ben collegiaal
- ik ben goed in plannen en organiseren
- ik kan me soepel opstellen
- ik help anderen om zich te ontwikkelen
- ik ben goed in relaties opbouwen
- ik ben creatief en vindingrijk
- ik kan snel dingen aanleren
- ik ben goed in het analyseren van problemen
- ik ben plichtsbewust en loyaal
- ik denk steeds positief
- ik ben een doorzetter
- ik kan onafhankelijk werken
- ik kan gemakkelijk mensen overtuigen en beïnvloeden

- ik kan goed onderhandelen
- ik heb een groot inlevingsvermogen
- ik neem initiatief
- ik ben goed in leiding geven
- ik heb geen problemen met waardering en dankbaarheid tonen
- ik heb veel zelfbeheersing
- ik heb veel orde
- ik kan goed vergeven
- andere: ...

13



Mensen zijn geneigd om datgene te doen wat ze het beste kunnen. Zaken die je moeilijker afgaan of vaardigheden aanspreken waarin je minder goed bent, zal je

trachten te vermijden.

Het kan zijn dat je dergelijke taken uitstelt, doorgeeft aan anderen of zelfs helemaal ontwijkt.

Ga de uitdaging aan en probeer die taken toch uit te voeren. Ervaring en oefening helpen immers om te groeien in bepaalde vaardigheden, om van zwakkere, sterke punten te maken.

Als je je onzeker voelt, kan je hiervoor de hulp van collega's, burens, familie, ... inroepen. Op die manier zal je misschien ondervinden dat je over meer talenten beschikt dan je oorspronkelijk dacht.



Vorming en opleiding kunnen je mindere punten verbeteren. Als werknemer heb je niet alleen een vormingsplicht, maar ook een vormingsrecht. Maak gebruik van dit recht om vormingen voor te stellen, om jezelf te ontplooien. Als je bepaalde mindere kantjes aanpakt, zullen ook jouw familie en vrienden hiervan meegenieten. Opgelet: om van zwakkere naar sterke punten te gaan, is voldoende tijd nodig. Hierin moet je realistisch zijn.

Stel vast wat je in sterkere en mindere mate hebt en vraag je af wat je wel of niet wil gebruiken en wat je meer of minder wil ontwikkelen.

# WAT KAN IK Hiermee DOEN OP HET WERK ?

Binnen de lokale sector, wordt er meer dan vroeger belang gegeven aan de evaluaties. De reden hiervoor is niet zo positief: men kan in de meeste besturen na een aantal negatieve evaluaties ontslagen worden (ook als vastbenoemd personeelslid).

14 Een belangrijk onderdeel bij evaluaties, zijn de functioneringsgesprekken. In deze gesprekken kan je, in tegenstelling tot het evaluatiegesprek, ook zelf punten aanbrenen.

Als je voelt dat het gesprek eerder in de negatieve richting gaat, mag je zeker je positieve eigenschappen benadrukken (dit is zelfs aan te raden).

Het is ook een uitgelezen kans, om afspraken te maken met je leidinggevende in verband met vorming en opleiding om zo jouw eerder negatieve punten aan te pakken.

Bovendien gaat een functioneringsgesprek over meer dan alleen jouw functioneren. Het moet ook gaan over het functioneren van de leidinggevende, de dienst en de organisatie.

Normaal is het de bedoeling dat in het functioneringsverslag, concrete afspraken gemaakt worden. In de praktijk zien we dat deze afspraken veel te algemeen gesteld worden en dat het personeelslid hier zelf te weinig over te zeggen heeft.

Afspraken worden best volgens het SMART-principe opgesteld.

- S**    **Specifiek:** zo concreet mogelijk.
- M**    **Meetbaar:** zorgen dat er gemakkelijk een evaluatie kan gemaakt worden of de afspraak nagekomen is.
- A**    **Aanvaardbaar:** zowel de leidinggevende als jijzelf, moeten achter de afspraak kunnen staan.
- R**    **Realistisch:** de afspraak moet uitvoerbaar zijn. Er mogen geen onmogelijke, onuitvoerbare afspraken gemaakt worden.
- 15 **T**    **Tijdsgebonden:** er moet een duidelijke tijdslijmiet op staan, eventueel kan er met tussendoelen gewerkt worden.



- de werknemer bereidt het gesprek voor: analyse sterktes en zwaktes kan hierbij een hulpmiddel zijn
- de leidinggevende bereidt het gesprek voor.

- zowel werknemer als leidinggevende bespreken de punten
- werknemer en leidinggevende zijn in dit gesprek evenwaardig
- het gesprek gaat over het functioneren van de werknemer, de leidinggevende, de dienst en de organisatie

- in het verslag wordt het gesprek weergegeven zoals plaatsgevonden
- er worden doelstellingen bepaald volgens het SMART-principe
- de werknemer moet het verslag krijgen en dit voor akkoord tekenen (indien de weergave in het verslag niet correct is, moet het verslag aangepast worden)

De meeste evaluatieperiodes lopen over 2 jaar. Normaal zal er bijna overal halfweg de evaluatieperiode een functioneringsgesprek plaatsvinden.

Indien dit niet zo bepaald is, of je hebt gewoon nood aan zo'n gesprek: weet dat je dit als werknemer steeds mag vragen.

Indien de evaluatie negatief uitvalt en er worden zaken in vermeld die nog nooit eerder ter sprake zijn gekomen in een functioneringsgesprek, moet je alleszins niet aarzelen om beroep aan te tekenen. Ook indien je niet akkoord kunt gaan met de ongunstige evaluatie, moet je beroep aantekenen. Raadpleeg uw militant (of contacteer het secretariaat van ACV-Openbare Diensten) om u hierbij te helpen.

Wacht niet te lang, want beroep indienen tegen een negatieve evaluatie moet binnen een bepaalde termijn gebeuren. De periode zelf is verschillend per bestuur, maar is meestal tussen de 7 en 14 kalenderdagen.



# DEEL 2: WAT VIND IK BELANGRIJK IN MIJN FUNCTIE ?

## JIJ ALS WERKNEMER

17

Je weet nu wat je sterke kanten zijn en welke je mindere. Maar zit je wel in de juiste functie op het werk?

Iedereen heeft eigen gedachten, gedragingen en zaken waar men belang aan hecht. Deze zijn gevormd door opvoeding, vrienden, de school waar men naar toe ging, enz.

Wij gaan ook zodanig op in onze dagelijkse bezigheden, dat we soms de belangrijke zaken uit ons leven uit het oog verliezen. Om je gelukspeil zo hoog mogelijk te houden, heb je hier best wèl aandacht voor.

Concentreer je op datgene wat voor jou belangrijk is in het leven en niet op wat andere mensen jou wijsmaken. Wat goed is voor anderen, is niet noodzakelijk goed voor jou.

---

# OVERTUIGINGEN

Overtuigingen zijn meningen die jij over jouw eigen persoon hebt. Je gaat jezelf met andere woorden in een vakje duwen. Je kleeft jezelf een etiket op.

Je hebt zowel positieve als negatieve overtuigingen. De positieve overtuigingen zorgen ervoor dat je actie onderneemt. Zij werken stimulerend.

- 18 De negatieve zullen je blokkeren. Ze zorgen ervoor dat je niet ziet welke troeven en mogelijkheden je werkelijk hebt als je iets wilt veranderen. Zij werken belemmerend.

Ik ben opgegroeid in een gezin waarin het vanzelfsprekend was dat we al iets deden voor mensen zonder daar iets voor terug te verlangen. Vrijwilligerswerk als monitor op de speelpleinwerking en in het jeugdhuis werd aangemoedigd. Als het kermis

was, kregen de oudere buurtbewoners vlaai. Op de chirofeesten waren we steeds paraat als vrijwilligers om op te dienen. Mijn opvoeding komt ook terug in de banen die ik tot nu uitgeoefend heb.

Toen ik in de verpleging stond, ging ik al eens bij een patiënt na de uren een gesprekje voeren. Als vakbondsmilitant was ik graag bereid vrije tijd op te offeren om mijn collega's zo goed mogelijk te vertegenwoordigen.

Nu ik als secretaris werk voor de vakbond vind ik het nog steeds vanzelfsprekend dat ik mijn engagement verder zet, vandaar dat mijn werkweek niet stopt na 38 uur. Ondanks dat 'iets doen zonder iets terug verlangen' een positieve overtuiging is, moet ik ook opletten voor de valkuil. Mensen kunnen ook van jouw goedheid profiteren.

We gaan een poging doen om jouw overtuigingen op te sporen. Aangezien overtuigingen meningen zijn die je over jezelf verzameld hebt gedurende de jaren, is het niet eenvoudig om deze overtuigingen te benoemen.

Wat zijn jouw overtuigingen? Via volgende oefening proberen we ze te weten te komen. Deze is zeker niet gemakkelijk! Geef jezelf voldoende tijd om ze te onderzoeken. Het kan zijn dat deze oefening een aantal weken in beslag neemt. We zijn het immers niet gewend om onszelf onder een vergrootglas te plaatsen.

19

### OPDRACHT

3

Opdracht 3: Hoe denk je over jezelf? Dit kan je te weten komen door onderstaande zinnen aan te vullen. Noteer alle positieve en eerder negatieve punten.

Ik ben ... (bv lui)

.....  
.....

Ik ben geen ... (bv zeurderig type)

.....  
.....

Ik kan ... (bv goed koken)

.....  
.....

Ik kan niet ... (bv voor mezelf zorgen)

.....  
.....

De mensen denken dat ik ... ben. (bv altijd blijgezind ben)

.....  
.....

Overtuigingen zijn voor jou de waarheid, de realiteit. Ze zijn zeer hardnekkig. Ze zijn gevormd door ervaringen uit het verleden. Je zult altijd bewijzen vinden die je overtuigingen ondersteunen (de 'zie je wel'-belevenis).

Negatieve overtuigingen wijzigen, is hierdoor een proces van lange adem. Je hebt er namelijk sinds je geboorte aan gewerkt om ze je eigen te maken. Ze zomaar wijzigen, lukt dan ook niet.

20 Er is echter een lichtpunt, het is niet onmogelijk om je manier van denken te veranderen. Er zijn genoeg coaches en boeken voorhanden die hierbij een hulp kunnen zijn. Achteraan dit schriftje vind je een aantal titels van boeken die kunnen helpen. Je vindt daar ook de contactgegevens voor loopbaanbegeleiding.



Wist je dat positieve boodschappen in het algemeen op langere termijn betere resultaten opleveren dan negatieve? Bijvoorbeeld een leidinggevende die steeds met een dreigende ondertoon met zijn/haar personeel communiceert, zal in het begin krijgen wat gevraagd wordt. Op langere termijn heeft die leidinggevende echter kans dat de ondergeschikten zich tegen hem/haar zullen keren.

Eens je je bewust bent van jouw overtuigingen, kan je nadenken over de basis van die overtuigingen. Overtuigingen die je hebt op basis van angst, schaamte of schuldgevoelens worden best geweerd. Focus jezelf op wat je wilt bereiken! (niet op iets wat je doet voor iemand anders, op wat men zou denken of op wat je denkt dat mensen verlangen)



Negatieve overtuigingen verliezen grotendeels hun kracht als je ze anders, positiever formuleert. Zo wordt duidelijk dat ze niet zo waar zijn, als je eerst dacht. Bijvoorbeeld de overtuiging “Ik moet niet meedoen aan die bevordering, want ik zal toch niet door het examen geraken”, verliest grotendeels zijn kracht als je zegt: “Ik doe mee aan het examen, want ik ben evenveel waard als iemand anders”. (Ik ga me hierop goed voorbereiden, zodat ik optimaal mijn kans grijp)” Als je deze zin vaak zou herhalen, zal dit na verloop van tijd jouw nieuwe, positieve overtuiging zijn (die voor jou waarheid wordt).

Nogmaals, positieve overtuigingen zorgen ervoor dat je actie onderneemt, negatieve doen het omgekeerde.

In het voorgaande voorbeeld zal je, ten gevolge van de nieuwe, positieve overtuiging, nog een kans maken om te slagen voor het examen. Als je niet meedoet, kan je niet door het examen raken. Je hebt jezelf immers nooit de kans gegeven.

Mensen zijn zo snel om etiketten op zichzelf en op anderen te plakken. Probeer hier aan te weerstaan. Mensen zijn teveel individu om ze in hokjes te plaatsen. Probeer met een open vizier naar jezelf en naar andere mensen te kijken, zonder te (ver)oordelen.

Diversiteit maakt de wereld immers minder saai, nietwaar?

# NORMEN EN WAARDEN

Waarden geven aan wat je belangrijk vindt in het leven.

Normen zijn ongeschreven regels waarvan je vindt dat jij (en anderen) zich aan moeten houden.

Welke principes hanteer je? Welke zijn de maatstaven volgens die je probeert te na leven? Wat vind je belangrijk?

Mensen vinden andere zaken belangrijk. Iemand met een kind kan het belangrijk vinden om zoveel mogelijk thuis te zijn voor de kinderen. Andere mensen met kinderen kunnen dan weer proberen om zoveel mogelijk te verdienen om de kinderen alles te kunnen geven wat ze verlangen. De ene opvatting is niet beter dan de andere. Het is belangrijk dat je datgene doet waarbij jij je goed voelt.

22

**Mijn leidinggevende vindt dat ik ten dienste moet staan van de organisatie. De klant, de burger is koning. Dit is met andere woorden een waarde van mijn bestuur. Zelf wil ik mijn eigenheid bewaren en verlang ik van een burger dat hij of zij mij ook met respect en beleefd behandelt. Een burger die dit niet doet, zal ik beleefd hierop wijzen. Dit is een waarde waarnaar ik probeer te leven en dit is ook een norm die ik anderen opleg.**

## OPDRACHT 4

Opdracht 4: In de volgende oefening moet je nagaan welke mensen, plaatsen en andere zaken voor jou van belang zijn. Dit zijn jouw waarden. Vervolgens probeer je te ontdekken welke positieve gevolgen, gevoelens hieraan gekoppeld worden. Dit zijn jouw normen.

Mensen, plaatsen en zaken die in mijn leven belangrijkst voor mij zijn = WAARDEN	Welke zijn de positieve gevolgen hiervan ? = NORMEN
<i>bv. geld</i>	<i>veiligheid, genieten</i>
<i>bv. mijn ouders</i>	<i>veiligheid, vrede</i>



Wist je dat jouw normen en waarden kunnen wijzigen doorheen je leven?

Bijvoorbeeld: je was altijd iemand die na het werk met de collega's iets ging drinken. Collegialiteit stond met stip op nummer 1 van datgene wat je belangrijk vond op je werk. Naarmate de tijd vordert, raken je ouders op de sukkel. Nu spendeer je de tijd na het werk liever bij je ouders om hen een beetje te ondersteunen.

De liefde voor jouw ouders heeft jouw nummer 1 van de troon gestoten, namelijk het sociaal contact met collega's.

23 Iedereen bekommt uiteraard andere normen en waarden. Cultuur speelt hier een zeer belangrijke rol. Zo zal iemand die moslim is, vanuit zijn geloof het normaal vinden dat men deelt met armere mensen. Bij niet-moslims hangt dit veel meer af of men dit zelf belangrijk vindt (het komt minder dwingend over).



Waarschijnlijk ken je het gevoel: "Is het nu weer kerst en nieuw? Het leek nog maar gisteren dat we het gevierd hebben". We zijn dagelijks met zoveel dingen bezig, dat we soms uit het oog verliezen wat we echt belangrijk vinden. Als je bekijkt welke antwoorden in de tweede kolom (opdracht 4) het meeste voorkomen, kom je te weten wat voor jou het belangrijkste is. Dit zijn de zaken waar je het meeste tijd en aandacht aan moet besteden.

# DOELEN IN HET LEVEN

Tijd is kostbaar. Je kunt dus best bezig zijn met datgene te verwezenlijken dat je echt wilt, echt belangrijk vindt.

Om dit te bereiken is het noodzakelijk dat je je doelen in het leven op papier zet. Dit heeft een aantal voordelen:

- Je krijgt controle over je leven
- 24 • Je kunt je doelbewust focussen op datgene wat je wilt bereiken
- Je vindt makkelijker de nodige motivatie
- Je kunt makkelijker de beste strategie uitwerken om je doelen te bereiken.

De volgende oefening zal je helpen om jouw doelen op te stellen.

## OPDRACHT 5

Opdracht 5: bepaal 25 zaken die je in je leven echt wilt bereiken, wilt hebben, wilt zien, wilt doen, wilt geven, wilt worden. Denk maar groot(s). Dus ook als het onwaarschijnlijk is dat je je doel kan bereiken, moet je het noteren.

Maak de doelen zo concreet mogelijk, Schrijf bv. niet “ik wil rijk worden”, maar noteer wat je precies wilt zoals “200.000 euro op mijn spaarrekening hebben”. Vervolgens noteer je van elk doel wanneer je dit bereikt wil hebben. Je mag kiezen tussen 1, 3, 5, 10 of 20 jaar. Wees hierbij realistisch!

Als je de uitdaging wilt aangaan, kan je ook 50 doelen neerschrijven (neem dan wel een apart blad erbij). 50 doelen verplichten je om dieper te na te denken over wat je allemaal wilt bereiken.



Doelen	Aantal jaar	Doelen	Aantal jaar
1		14	
2		15	
3		16	
4		17	
5		18	
6		19	
7		20	
8		21	
9		22	
10		23	
11		24	
12		25	
13			

Ik heb deze oefening een tweetal jaar geleden gemaakt. Ik heb 50 doelen bepaald. Ongeveer 10 ervan heb ik ondertussen verwezenlijkt. Hoe komt dit? Simpel. Door het te noteren, werd ik me bewust van wat ik allemaal nog wou (doen). Ik heb er vervolgens gewoon naar gehandeld

Gewoon iets willen is niet genoeg om een doel te bereiken. Je moet om iets te krijgen ook enige moeite doen. Je zult altijd een actie moeten ondernemen. Bijvoorbeeld als op jouw lijst ‘Frans leren’ staat, dan zal je inspanningen moeten leveren om naar de Franse les te kunnen gaan. Mogelijks zal je hiervoor andere zaken moeten laten (zoals sporten) of zal je praktische oplossingen moeten bedenken (zoals een babysit voorzien).

26



Wist je dat je doelen hardop lezen ervoor zorgt dat jouw onderbewust zijn geactiveerd wordt. Door regelmatig je lijst ter hand te nemen, en ze hardop te lezen, zal jouw onderbewustzijn ervoor zorgen dat je je doelen voor ogen houdt. Als dat niet gemakkelijk is!



Probeer het volgende principe te hanteren bij alles wat je doet. In plaats van het woord ‘moeten’ te gebruiken, vervang je dit door ‘willen’, ‘wensen’, ‘de voorkeur geven aan’ of ‘graag hebben’.

Bijvoorbeeld als je leidinggevende tegen jou zegt: “Lies is ziek, jij moet morgen in haar plaats komen werken, de permanentie op de dienst moet verzekerd worden.”, dan zal dit weerstand bij jou opwekken. “Moeten, ik MOET helemaal niets.” Terwijl de leidinggevende waarschijnlijk meer succes zou hebben, als zij/hij deze de vraag als volgt stelt: “Lies is ziek. De permanentie van de dienst komt hiermee in het gedrang. Ik zou graag hebben dat jij haar shift overneemt. Lukt dit voor jou?”

Geef toe: dit klinkt toch heel anders? Als iedereen, inclusief jijzelf, hier wat meer aandacht zou aan besteden, zal men gewaarworden dat men meer gedaan krijgt van de mensen. Het voelt trouwens ook beter aan.



Een voorbeeld uit de privésfeer: “Ik moet op reis gaan, anders kan ik me niet ontspannen”. Neen, je wilt op reis gaan om te ontspannen.

# WAT KAN IK HIERMEE OP WERKGEBIED ?

Zit je in een periode waarbij je twijfelt of je wel goed bezig bent? Vraag je je af of er niets méér is in het leven? Denk je dat je waardeloos bent. Besef dan dat elke mens over veel veerkracht beschikt.

Hierbij een aantal tips om je veerkracht te vergroten. Je kunt ze ook op jouw werk hanteren.

## 27 ANDERS DENKEN

- geloof in jezelf!
- sta open voor andere meningen. Een andere invalshoek kan de oplossing zijn.
- bedenk verschillende manieren om tot een oplossing te komen en scherp je probleemoplossende vaardigheden aan.
- formuleer jouw overtuigingen, waarden en normen positief.
- zoek zin in het leven: ga na wat voor jou waardevol is. Het leven is de moeite waard!
- wees positief en optimistisch. Zet je roze bril op!
- kom buiten en kom onder de mensen. In een

hoekje kruipen helpt niet! Help andere mensen, dit zorgt voor een instant goed gevoel.

## CONSTRUCTIEF MET GEVOELENS OMGAAN

- bouw aan relaties. Ze zorgen voor geluk! En ze komen van pas als je hulp nodig hebt.
- blijf kalm, probeer de emoties onder controle te houden. Een paar keer heel diep inademen kan helpen.
- wil niet alles nu meteen. Als je moeite gedaan hebt voor iets, is nog zo waardevol en is het genot intenser. Gent en Brugge zijn ook niet in 1 dag gebouwd.
- denk aan successen, zo krik je je zelfvertrouwen op.
- hou ook rekening met de gevoelens van anderen. Je wilt ook dat ze met jou rekening houden.
- begrijp de behoeften van andere mensen. We zijn nu eenmaal niet allemaal gelijk.

## VEERKRACHTIG HANDELEN

- zorg voor je gezondheid. je hebt maar 1 leven. onnodige risico's neem je beter niet.
- heb vertrouwen in andere mensen.
- hulp inroepen is geen schande. Als je steun nodig hebt, zoek dan de juiste mensen op.
- maak goede vrienden en koester hen.
- bouw goede relaties op met collega's van je werk. Let op: je moet daarom niet elkaars beste vriend worden.
- plan positieve doelen en probeer ze te behalen. Neem initiatief om je dagelijks leven te verbeteren.
- eerst denken en dan pas doen. Bovendien mag je van gedachten veranderen. Alleen een dwaas verandert nooit van gedachte!

# WAT VIND IK VAN MIJN HUIDIGE FUNCTIE ?

## HET INDIVIDU ALS KRITISCH WERKNEMER

Hopelijk zie je er niet alle dagen tegenop om naar het werk te gaan. Als dit wel zo is, moet je proberen te achterhalen wat de oorzaak van deze negatieve gedachte is.

Is het omdat jouw werk jou angstig maakt? Is het omdat je werk saai is? Word je er ongelukkig? Wordt het werk misschien fysiek te zwaar? Het gevolg is alleszins: je sleept je door de werkdag en je wilt zo snel mogelijk naar huis.

Hoe jouw werk er uit ziet hangt van verschillende factoren af:

- De functie zelf: niet alle functies hebben dezelfde inhoud.
- De werkgever: niet alle werkgevers gaan op dezelfde manier met hun werknemers om
- De sector waarin je werkt: de openbare sector kent eigen regeltjes met betrekking tot verloning,

bevorderingen, verloven, ... . Een administratie of technische dienst is ook niet hetzelfde als de zorgsector.

- Randvoorwaarden: je eigen gezinstoestand, opleiding, ...

### POSITIEVE WERKGEVERS

Meestal zullen mensen positiever tegenover hun werk staan als dit aan volgende voorwaarden voldoet:

- **Gevarieerde taken.** We hebben graag een werk dat uitdagend en afwisselend is. Anders wordt het werk al snel saai en een sleur.
- Het werk zelf moet **motiverend** zijn. Voldoening halen uit je werk is meestal belangrijker dan puur het geld dat men voor het werk krijgt. Als vakbond vinden we het natuurlijk belangrijk dat iedereen een eerlijk loon krijgt. Ook zal niemand zijn loon weigeren omdat hij zijn werk graag doet. Toch zijn andere factoren minstens even belangrijk: mensen

moeten een vorm van inspraak hebben, ze moeten hun arbeid op hun privéleven kunnen afstemmen, ...

- Het **vertrouwen** dat de medewerkers **krijgen**. Medewerkers die voelen dat ze continue gecontroleerd worden, zullen veel negatiever tegenover hun werk staan.
- Wanneer je je **sterktes** optimaal kunt **benutten**. Je kunt als werknemer laten zien waar je goed in bent, waarin je uitblinkt. Dit, zorgt voor meer voldoening in de totaliteit van jouw leven, dus ook op privévlak.
- Werken in een **goed team**. Werkgevers die groepsactiviteiten inlassen om de teamspirit te verhogen, zorgen voor een betere communicatie tussen collega's, alsook dat mensen elkaars zwakkere punten compenseren.

Helaas beantwoorden veel werkgevers niet aan alle voorwaarden. En dit is misschien een reden waarom jij je werk niet zo graag (meer) doet.

OPDRACHT  
6

Opdracht 6: vul onderstaande tabel in om na te gaan in welke mate jouw werkgever een positieve werkgever is.

Biedt jou werk	Ja	Nee	Hoe komt dit tot uiting in jouw werk?
Gevarieerde taken?			
Zelfvertrouwen?			
De mogelijkheid om je sterktes te benutten en jezelf te verbeteren?!			
De mogelijkheid tot teamvorming?			

<sup>1</sup> raadpleeg hiervoor deel 1: sterktes en zwaktes

Hoe meer 'JA' je geantwoord hebt, hoe groter de kans dat je je goed voelt bij jouw werk.

Maar je echte droomjob vinden, begint bij wat je werkelijk leuk en belangrijk vindt. Let op! De ultieme droomjob bestaat niet. Aan elk werk zijn er voor- en nadelen verbonden. Een functie met alleen maar voordelen, is een illusie.

31

OPDRACHT  
7

Opdracht 7: Wat vind je belangrijk in een job? Allicht vind je alles belangrijk, maar je moet je beperken tot maximaal 10. Vervolgens moet je in de derde kolom jouw belangrijkste punten in het werk, rangschikken volgens belangrijkheid, waarbij 1 niet zo belangrijk en 10 het allerbelangrijkste is.

Wat?	Belangrijk?	Rangschik
Een goede uurregeling	ja / neen	
Voldoende verlofdagen	ja / neen	
Het loon	ja / neen	
Je werk niet meenemen naar huis	ja / neen	
Flexibel kunnen werken (zelf kunnen bepalen)	ja / neen	
Waardering krijgen	ja / neen	
Weinig stress	ja / neen	
De collega's	ja / neen	
De leidinggevende	ja / neen	
Inhoud van het werk	ja / neen	
Inspraak in het werk	ja / neen	
Goede communicatie	ja / neen	
Kans om hoger op te geraken	ja / neen	
Kans om van functie te veranderen	ja / neen	
Goede combinatie arbeid en gezin	ja / neen	
Jobzekerheid	ja / neen	
Recht op vorming	ja / neen	
Vaste benoeming	ja / neen	
Andere	ja / neen	

## VOORDELEN VAN JE WERK

OPDRACHT  
8

Opdracht 8: Wat zijn de voordelen van jouw werk? Kruis alles wat van toepassing is, aan.

- goede uurregeling
- het aantal verlofdagen
- het loon is goed
- ik neem mijn werk niet mee naar huis
- ik kan flexibel werken (zelf mee bepalen)
- ik krijg waardering
- de werkdruk is goed, weinig stress
- leuke collega's
- goede leidinggevende
- uitdagend en gevarieerde taken (inhoud)
- inspraak in het werk
- goede communicatie
- kansen om hoger op te komen (bevorderen)
- kansen om van functie te veranderen (interne mobiliteit)
- de combinatie arbeid-gezin
- jobzekerheid
- een vaste benoeming
- de mogelijkheid tot het volgen van vorming
- andere: ...

## NADELEN VAN JE WERK

OPDRACHT  
9

Opdracht 9: Wat zijn de nadelen van jouw werk? Kruis alles wat van toepassing is, aan.

- slechte uurregeling
- aantal verlofdagen
- verloning is laag
- ik neem mijn werk mee naar huis
- flexibiliteit is maar langs 1 kant, de mijne
- ik krijg geen waardering
- de werkdruk is zeer hoog, stress
- collega's vallen tegen: roddelen, ...
- slechte leidinggevende
- eentonig en makkelijk werk (inhoud)
- alles van bovenaf opgelegd (geen inspraak)
- communicatie verloopt zeer slecht
- geen kans om hoger op te komen (bevorderen)
- geen kans op functie verandering (interne mobiliteit)
- de combinatie arbeid-gezin
- geen jobzekerheid
- geen vaste benoeming
- aangevraagde vorming wordt telkens geweigerd
- andere: ...



## Globale Evaluatie van je Werk

### OPDRACHT 10

Opdracht 10: noteer in de tabel op de volgende pagina volgende elementen:

- De eerste kolom: de 10 belangrijkste elementen die een werk volgens jou moet hebben zoals bepaald in opdracht 7
- De tweede kolom: voor deze 10 elementen moet je in opdracht 8 nakijken of je ze aangekruist hebt. Zo ja, moet je ze ook hier aankruisen.
- De derde kolom: voor deze 10 elementen moet je in opdracht 9 nakijken of je ze aangekruist hebt. Zo ja, moet je ze ook hier aankruisen.
- De vierde kolom: het kan zijn dat je bepaalde elementen eerder als neutraal beschouwd hebt. Dit wil zeggen dat je het niet echt een voor- of nadeel binnen jouw organisatie vond. In dit geval zet je hier dan een kruisje voor deze 10 elementen.
- De vijfde kolom: is de uitkomst van een rekensom. De waarde van de belangrijkheid (1 tot 10) vullenig je telkens met de waarde binnen jouw organisatie.

Jouw 10 belangrijkste eigenschappen in een werk. Gerangschikt van minder belangrijk (1) naar heel erg belangrijk (10)	Is dit een voordeel binnen jouw organisatie (waarde 1)	Is dit een nadeel binnen jouw organisatie (waarde 0)	Is dit zowel geen voordeel als nadeel binnen jouw organisatie (waarde 0.5)	Waarde in punten (waarde kolom 1 maal waarde kolom 2 of 3)
Vb. 5. Loon	x			5 (5 x 1)
Vb. 8. Vaste benoeming			x	4 (8 x 0,5)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10				

TOTAAL :  
(MAX. 55 PTN)

**Score 55** De maximumscore! Je hebt de droomjob, want alles wat jij belangrijk vindt in een werk, is ook aanwezig binnen jouw organisatie. De nadelen die er misschien zijn, bevinden zich in gebieden die voor jou minder van belang zijn om je gelukkig te maken. Steek niet te veel energie in het proberen oplossen van zaken die je niet belangrijk vindt, de kans op frustraties verhoogt dan immers met bokkesprongen. Blijf gefocust op de zaken die belangrijk voor je zijn.

**Score 49 tot en met 54** Je doet je job in het algemeen graag. Je bent best tevreden. Er zijn een aantal nadelen aan jouw job verbonden en hiervoor neem je best eens contact op met ACV-Openbare Diensten. Misschien vinden we een oplossing om het nadeel te neutraliseren. Misschien kunnen we het zelfs ombuigen tot een voordeel.

**Score 1 tot en met 48** Voor jou zullen er toch een aantal zaken op werkgebied moeten wijzigen. Indien niet zal je na verloop van tijd alle dagen uitgeblust naar het werk gaan (mogelijks zit je nu reeds in die fase). Het is belangrijk dat je contact opneemt met je ACV-

Openbare Diensten zodat we kunnen nagaan wat de reden is van de slechte score. We kunnen je informeren over jouw mogelijkheden. Bijvoorbeeld: hoe je eventueel wat minder kunt werken, zodat de combinatie arbeid-gezin beter scoort als je dit belangrijk vindt.

Meestal zijn er meerdere oplossingen voor een bepaald probleem. Als je over het probleem breed nadenkt, kan je verschillende manieren bedenken om het aan te pakken. Constructief denken heeft te maken met praktische en positieve oplossingen. We moeten weerstaan aan de natuurlijke reflex om problemen te zien en niet de oplossingen.



**Score 0** je zit in een weinig benijdenswaardige positie. Als je alles als een nadeel hebt aangekruist wat je belangrijk vindt, dan ben je veraf van je droomjob. Allicht voel je je heel ongelukkig. Je score zou mits ingrepen allicht mogelijks op vrij korte termijn omhoog kunnen gaan, maar het water is toch vrij diep. De kans dat je beter een andere job zoekt (mogelijks misschien wel binnen dezelfde organisatie), is reëel.



Een loopbaanbegeleider kan samen met jou zoeken naar wat je motiveert, welke functies bij je passen, ... Via oefeningen en opdrachten krijg je zicht op je kwaliteiten, competenties en wat je belangrijk of minder belangrijk vindt in je loopbaan. Sommige loopbaanbegeleidingscentra kunnen dit gratis aanbieden. Zij moeten hiervoor erkend zijn door de Vlaamse Overheid. Meer informatie kan je terugvinden op de website van de VDAB. Voor de contactgegevens verwijst ik naar het einde van het schriftje.

# DEEL 3: WAT NU ? HAAL HET BESTE UIT JEZELF, JE WERK EN JE ORGANISATIE

37

Denk je nu: “Wat maakt het allemaal uit? Ik kan mijn werk toch niet veranderen. Het schriftje invullen was wel leuk, maar daar blijft het ook bij.”

Dit is een normale reactie, want meestal hebben mensen het gevoel dat er weinig kan veranderd worden, dat zij op veel zaken weinig tot geen invloed hebben.

Onthoud dat ieder van ons over mogelijkheden beschikt. Dit deel kan je helpen om die mogelijkheden te zien. In dit deel zijn er geen oefeningen meer. Leg de balpen dus maar neer en probeer aandachtig dit hoofdstuk te lezen als je je kans op slagen wilt vergroten.

---

Het klopt dat je als werknemer niet alles kunt veranderen. Bijvoorbeeld een verzorgende zal eigenlijk altijd geconfronteerd worden met wisselende ploegen, aangezien in een rusthuis de verzorging 24 u op 24 en 7 dagen op 7 verzekerd moet worden. Alsook zal men niet kunnen vermijden dat men al eens onverwachts moet inspringen voor een zieke collega. De permanentie verzekeren is dus een element waar men geen invloed op heeft.

38 Toch zal er meer kunnen veranderen dan op het eerste zicht lijkt. Probeer daarom te kijken op welke factoren jijzelf of de vakbond eventueel wel een invloed kunnen uitoefenen. Zo kan in het voorgaande voorbeeld gekeken worden naar procedures voor het inspringen, wanneer en hoe de dienstregelingen opgemaakt worden en of mensen niet zelf in dienstregelingen een bepaalde vorm van inspraak kunnen krijgen, ... De permanentie die er moet zijn (= onveranderbaar), kan met andere woorden op verschillende manieren ingevuld worden (= veranderbaar).

Als je zaken wilt veranderen kan dit op verschillende

domeinen. Je kunt jezelf, jouw denkwijzen, trachten veranderen. Maar je kunt ook elementen uit je werk of jouw bestuur proberen te wijzigen.

# HAAL HET BESTE UIT JEZELF

Niemand is perfect. En je bent zeker niet voor alles zelf verantwoordelijk, hoewel men jou dit misschien wel probeert wijs te maken.

Nochtans kunnen er punten zijn waar je zelf niet zo tevreden over jezelf bent. Als je het eerste deel ingevuld hebt, zal je je mindere kanten ontdekt hebben. Soms zijn dit punten die niet alleen een invloed op je werk hebben, maar ook in je privéleven. Als je bijvoorbeeld regelmatig iets zegt waar je achteraf spijt van hebt dan zal je hierdoor op het werk al regelmatig met collega's of leidinggevenden in conflict gelegen hebben. Ook thuis zal dit al voor de nodige spanningen gezorgd hebben.

Je kunt beslissen om niets te doen of je kunt hier aan werken. Dit is een keuze die je zelf maakt.

# HAAL HET BESTE UIT JE WERK, JE ORGANISATIE

Afhankelijk van jouw plaats binnen de organisatie zal je meer of minder invloed hebben op de organisatie van het werk. Hoe hoger je op de trapladder staat, hoe meer invloed je kunt uitoefenen. Bijvoorbeeld de gemeentesecretaris zal het gemakkelijker hebben om een aantal veranderingen te bekomen dan een administratief bediende of een arbeider.

- 40 De organisatie van de dienst is de verantwoordelijkheid van de leidinggevenden. Maar als personeelslid mag en kan iedereen hier wel over meedenken. Mensen die dagelijks een bepaalde functie uitoefenen op een bepaalde dienst zijn de meest aangewezen personen om te betrekken.

Uiteraard zijn er leidinggevenden die tegen hun personeel zeggen dat ze moeten horen, zien en zwijgen. Bij hen zal er meer inspanningen nodig zijn om hen te overtuigen dat er een andere, betere manier is om iets

te organiseren. Een goede strategie kan nodig zijn om je doel te bereiken. Mogelijks lukt het zelfs niet. Om de teleurstelling te verminderen is het goed hier rekening met te houden.



# VERANDEREN IS MOEILIK

Om verandering te brengen is moed, tijd en een optimistische, hoopvolle kijk op de wereld nodig. De meeste mensen willen eigenlijk nooit iets veranderen in hun leven.

Zij hebben schrik voor de gevolgen van verandering.

4 | Ze hebben het gevoel hun zekerheid, hun veilige routine kwijt te raken. De werkelijkheid is echter dat het gevoel van zekerheid grotendeels een illusie is.

Veel mensen vinden het ook lastig om te kiezen. Kiezen is toch altijd ook verliezen? Zij hebben schrik om de verkeerde keuze te maken en daarom spelen ze maar op veilig en houden ze alles bij het oude, vertrouwde.

Maar indien nodig moet je durven veranderen.

---

# DENK ALS EEN WINNAAR MET DE 13 WINNENDE GEDRAGINGEN

Als je een winnaar bent, wil je wel degelijk dat jouw werk zo goed mogelijk bij jouw wensen aansluit. Hierdoor kan het nodig zijn een aantal elementen van jouw werk positief te veranderen. Er zijn 13 tips, gedragingen om de kans op succes te vergroten.

42

*Bij elke gedrag wordt een voorbeeld over werk gegeven. Dit wordt telkens cursief weergegeven.*



Om het visueel te maken, neem ik je per gedrag ook mee op met een verhaal over reizen met de trein.

Indien je wenst, kan je beslissen de voorbeelden en de treinperikelen over te slaan.

## 1. CREËER MOGELIJKHEDEN- BEREID JE VOOR

Een goede planning is noodzakelijk. Hiervoor moet je voldoende tijd nemen.

*Bijvoorbeeld: Als je graag een bepaalde vorming volgt, ga dan op voorhand na welke vorming je exact wilt volgen, hoeveel de vorming kost, hoeveel tijd je hiervoor nodig hebt. Vergeet vooral niet goed te argumenteren waarom het belangrijk is dat je deze vorming volgt voor jou en de werkgever.*



Als je de trein neemt, controleer je best op voorhand welke de uurregelingen zijn om tijdig op je bestemming te geraken. Doe je dit niet, kan je heel veel tijd verliezen met wachten doordat er al een trein vertrokken is terwijl je in het station nog op de borden met de uurregelingen kijkt.

## 2. GRIJP JE KANSEN

Soms is er een unieke gelegenheid om een stapje dichtert te komen bij je droomjob, de functie die je graag wilt doen. Misschien komt dit op een moment dat het niet echt past. Toch is het verstandig om je kans te grijpen als de mogelijkheid zich voordoet, want komt er wel een tweede keer?

*Bijvoorbeeld: Je kan meedoen aan een bevordering op jouw werk. Je bent net papa geworden en je hebt veel slapeloze nachten. Meedoen aan het bevorderingsexamen komt een beetje te vroeg voor jou. Binnen 6 maanden was beter geweest. Nochtans kan je beter je kans grijpen als deze zich voordoet en stel je je best toch kandidaat. (de procedure zelf neemt trouwens ook wat tijd in beslag, dus geen paniek).*



Je laat de trein best niet voorbijrijden omdat je nog een croissant wilt kopen (je had immers nog niet gegeten). Het zou wel eens lang kunnen duren vooraleer de volgende trein komt.

## 3. BEWAAR JE KRACHT

Je blijft best gefocust op wat je wilt. Als de aandacht vermindert, kan je op een zijspoor van je leven terecht komen.

*Bijvoorbeeld: Je bent een poetsvrouw en je wilt je omscholen tot verzorgende. Als sinds je klein was, wou je mensen verzorgen, maar door omstandigheden heb je niet kunnen studeren. Ondanks het feit dat de opleiding niet altijd gemakkelijk te combineren is met je gezin en je ook verlof moet nemen om examens voor te bereiden, bijt je toch door. Je bekomt uiteindelijk de nodige diploma's om als zorgkundige te mogen werken. Binnen de maand ben je aan de slag in het rusthuis. Als je je aandacht had laten verslappen van wat je echt wilt doen, dan zou je nu niet uitoefenen wat je al lang van droomde.*



Als je indommelt op de trein, kan het gebeuren dat je aan het eindstation wakker schiet. Nochtans wou je ergens onderweg afstappen. Focus je op je reis en val niet in slaap, zodat je geen verdwaalde reiziger wordt.

#### 4. STREEF NAAR HET BESTE MOGELIJKE RESULTAAT

Haal het beste uit jezelf. Zorg dat je uitgedaagd wordt in jouw werk. Als je dit niet doet, zal je je werk vlug saai vinden. Let wel op! Perfectie nastreven en hierdoor te hoog grijpen is niet zinvol. Dit leidt alleen maar tot frustraties.

*Bijvoorbeeld: Je bent klusjesman bij een gemeente. Ook kleine schilderwerken behoren tot je takenpakket. Een opleiding heb je echter nooit gekregen. Om beter werk af te leveren, vraag je aan je ploegbaas om hiervoor een vorming te mogen volgen. Mits een theoretische opleiding van een aantal uur heb je de basiskennis over schilderwerken geleerd. Je vraagt vervolgens aan je ploegbaas om zoveel mogelijk schilderkarweitjes aan jou te geven, zodat je de technieken kunt oefenen. Je probeert verschillende technieken uit. Een echte, professionele schilder ben je nog niet, maar je levert toch al zeer goed werk af. Een bijkomend voordeel: ook je vrouw is tevreden over jouw schilderkunsten thuis.*



Je moet om 12 uur in Brussel staan voor een vergadering. Je zit erg krap met de tijd, dus je wilt zo laat mogelijk vertrekken. Je kunt een half uur winnen door een trein te nemen waarbij je moet overstappen. Hiervoor heb je 5 minuten de tijd. Je hebt dit nog nooit gedaan, waardoor je wel wat stress hebt. Maar je hebt je goed voorbereid en alles verloopt vlot. Je wist immers op voorhand naar welk perron je moest lopen. Je komt om 11.50 uur te Brussel aan en je bent net op tijd voor de vergadering. Je hebt dus het beste uit jezelf gehaald om zo efficiënt mogelijk met je tijd om te gaan.

## 5. OVERWIN OBSTAKELS-LEER UIT FOUTEN

Foute keuzes maken, hoort bij het leven. Zo eenvoudig is het. Maar als je een winnaar bent, dan leer je uit deze verkeerde keuzes, zodoende zal je ze niet opnieuw maken.

*Bijvoorbeeld: Je werkt in een bibliotheek. Je vindt het enorm leuk mensen te helpen bij het kiezen van boeken. Zelf verslind je wekelijks 3 boeken. Er komt een vacature vrij binnen jouw gemeente, waardoor je meer kunt verdienen. Het betreft een functie op een bureau, waarbij je bijna geen contact meer hebt met mensen. Je beslist om de examens mee te doen. Hoera! Je bent geslaagd. Nog tijdens je proefperiode besef je echter dat je die functie nooit graag zult doen. Het is eentonig werk, je mist je collega's en de leden van de bibliotheek en bij elk boek dat je wilt lezen denk je terug aan de leuke tijd in de bibliotheek. Je hebt duidelijk een verkeerde keuze gemaakt. Gelukkig ben je nog in de proeftijd waardoor je kunt terugkeren naar je oude functie. Voortaan weet je dat loon slechts een onderdeel is van je werk en dat er ook andere factoren bepalen hoe tevreden*

*je bent over je werk. Misschien komt er wel eens een hogere functie binnen de bibliotheek vrij. Dit zal je beter liggen.*



Stel dat je van Gent naar Brussel wilt reizen. De eerste trein die naar Brussel gaat, is een boemeltrein. Je denkt tijd te winnen en neemt deze. Aangezien deze trein in elk stationnetje stopt, doe je uiteindelijk langer over het traject. Had je 10 minuten gewacht en de intercitytrein genomen, had je een half uur gewonnen. Je vergissen is niet erg. De volgende keer weer die boemeltrein nemen wel.

## 6. HOU VAST AAN WAT WERKT

Als je weet hoe je bepaalde zaken op je werk moet aanpakken om te krijgen wat je wenst, hou je je best aan deze tactiek. Deze werkwijze moet wel regelmatig geëvalueerd worden. Als blijkt dat er betere methodes bestaan, kan je opteren om je tactiek wat aan te passen.

*Bijvoorbeeld: Als je diensthoofd vroeger belde met de vraag of je kon inspringen omdat er iemand ziek was, antwoordde je zonder meer “nee” als je iets anders gepland had (wat je goed recht is uiteraard). Jouw diensthoofd werd hierdoor enorm vervelend naar jou toe. Ze weigerde al eens verlof wegens ‘dienstredenen’. Ondertussen ondervind je dat je diensthoofd het minder moeilijk met de ‘nee’ heeft als je dit anders formuleert: “Ik zou natuurlijk willen inspringen, maar ik kan niet”. Ik heb namelijk al een afspraak die ik niet kan afzeggen. Misschien lukt het de volgende keer wel als er iemand ziek is.”*



Je hebt ontdekt dat de boemeltrein trager is dan een sneltrein. In de toekomst neem je steeds de sneltrein.

## 7. GEEF OP WAT NIET WERKT

Je steekt best geen energie in zaken die niet het gewenste resultaat geven. Meestal zijn er meerdere mogelijkheden om op te bereiken wat je wilt.

*Bijvoorbeeld: Je wilt vorming, je hebt dit reeds mondeling gevraagd. Het antwoord van je diensthoofd was echter negatief. Op dat moment opteer je best voor een schriftelijke, gemotiveerde aanvraag. Blijft het antwoord negatief terwijl er een duidelijke link is tussen de gevraagde vorming en jouw functie, kan je de hulp inroepen van de vakbond. De vorming mondeling blijven vragen, zal waarschijnlijk niet tot succes leiden.*



Als het spoor tussen Gent en Brussel geblokkeerd is, kan je nog altijd via Antwerpen naar Brussel reizen.

## 8. GA TERUG NAAR DE BASIS

In een periode waarin je de controle dreigt te verliezen en het bereiken van je doelen verder lijkt dan ooit, probeer je best zo snel mogelijk terug te keren naar de juiste weg. Zo blijft eventuele schade beperkt.

*Bijvoorbeeld: De bibliotheekassistente is 4 jaar geleden bevorderd in een functie zonder menselijk contact, ze mist haar oude functie. Haar loon is wel beter. Nu kan ze bevorderen naar een leidinggevende functie, binnen dezelfde administratie. Dit doet haar nogmaals nadenken. De bevordering zal zorgen dat ze waarschijnlijk nooit meer terug in de bibliotheek zal werken. Ze beslist om haar kandidatuur voor de nieuwe bevordering niet te stellen. In tegendeel, ze vraagt in een gesprek met de gemeentesecretaris of een terugkeer naar de bibliotheek binnenkort mogelijk is.*



Je zit op de trein richting kust. Je moet naar Knokke. In Brugge werden blijkbaar een aantal wagons losgekoppeld die hun weg naar Blankenberge verderzetten. Je had dit niet door en nu zit je in een wagon die naar Blankenberge spoort in plaats van naar Knokke. Je voelt een lichte paniek komen. Je vreest dat je te laat zult komen op het feest. Aangekomen in Blankenberge adem je een aantal keer heel diep in en uit. Je beseft plots dat er geen drama gebeurd is. Knokke ligt niet zo ver van Blankenberge en met de kusttram ben je er zo. 10 minuten later zit je op de tram richting Knokke en ben je toch nog op tijd.

## 9. VERBETER JE ZELFBEHEERSING

Als je een beslissing neemt, schat dan ook alle mogelijke gevolgen ervan in. Probeer vooruit te denken. Dit maakt je weerbaarder als er toch iets fout gaat. Op die manier verminder je de stress, de zorgen en de angsten die bij een beslissing kunnen horen. Als het misloopt, richt je je best op de zaken waar je invloed op kunt uitoefenen.

*Bijvoorbeeld: Je bent tewerkgesteld in een rusthuis. Telkens iemand van de familie zeer lastig tegen je is, kan je dit niet loslaten. 's Nachts lig je te piekeren of je je job wel goed doet. In een dergelijke situatie kan je best jouw eigen houding proberen aan te passen. Je kunt je gedachten proberen stroomlijnen via bv meditatie of je kunt een cursus communicatie volgen zodat het gesprek met de familie beter verloopt. Dit heb je, deels, zelf in de hand. Hier kan je invloed op uitoefenen. De lastige familie zelf kan je niet veranderen, dus kan je je er best zo weinig mogelijk aan ergeren.*



Je zit op de trein, wanneer een bovenleiding afknapt. De trein kan dus niet verder sporen. Je kunt beginnen roepen dat het altijd iets is met de treinen in België en dat je hen zult aanklagen, maar hiermee zal je nog niet op jouw bestemming zijn. Als je nog ietwat op tijd wilt toekomen, kan je misschien beter alternatieven verzinnen. Misschien kan je wel verder met de lijnbussen, of misschien woont er een kennis in de buurt die het niet erg vindt je eventjes tot de bestemming te brengen of misschien kan je je afspraak afbellen en ondertussen het boek lezen waar je anders geen tijd voor hebt. Dat de bovenleiding stuk is en hierdoor de trein niet verder kan, heb je niet in de hand. Op de alternatieven kan je wel enige controle uitoefenen. Dus blijf rustig en overschouw alles.



## 10. NEEM DE JUISTE BESLISSINGEN

Als je de vorige 9 gedragingen al goed opvolgt, zal deze tip vanzelf komen. Als je alles goed overweegt en je blijft gefocust op de doelen in je leven, is de kans veel groter dat je de juiste beslissingen neemt. De kans op verkeerde keuzes verminderen op die manier drastisch. Het belangrijkste is dat je in elk geval durft beslissingen te nemen. Je moet durven veranderen.

49 *Bijvoorbeeld: Voor jou is het extreem belangrijk dat je regelmatig kunt sporten. Je gaat hiervoor 3 maal in de week 's avonds fitnesssen. In de fitnessclub heb je reeds veel vrienden leren kennen. Op een gegeven moment vraagt men jou om zaalwachter te worden in de gemeentelijke sporthallen. Op zich lijkt dit voor jou een leuke job. Je bent immers enorm geïnteresseerd in sport en je gaat graag met mensen om. Bovendien zal je met deze job meer verdienen. Een nadeel is echter dat je uitsluitend avond- en weekendwerk zult hebben. Durf je tegen je vrienden van de sportclub zeggen dat je in de toekomst in de voormiddag komt fitnesssen? Of ben je bang om te veranderen? Let op: als je*

*alles goed afgewogen hebt en je beslist om toch alle bij het oude te houden, is dit zeker ook goed. Het is enkel de bedoeling dat je beslissingen goed overweegt en doordent.*



Als je de trein neemt op het spitsuur, is de kans groot dat de wagons overvol zitten en dat je moet rechtstaan. Op dat moment kan je volgende beslissingen nemen: iets meer betalen en in eerste klas plaatsnemen, blijven rechtstaan of een trein later nemen en wat langer doorwerken. Je beslist dat de extra kosten om in eerste klas te zitten voor aanvaardbaar is omdat je in ruil kunt zitten en een spannend boek lezen. Voor jou is dit de juiste beslissing, ook als blijkt dat de wagons in tweede klasse bij uitzondering toch eens niet vol zijn.

## 11. LEER TE PRESTEREN ONDER DRUK

Er zijn veel mensen die het moeilijk hebben om te presteren onder druk. Als je goed blijft nadenken, blijf je veel rustiger zodat je niet bezwijkt onder de druk.

*Bijvoorbeeld: Het is enorm druk op het werk. Je moet bepaalde taken tegen de avond klaar hebben en er komen je voortdurend mensen storen. Adem 10 keer goed in en uit. Vraag aan de collega's om je het volgende uur niet te storen, tenzij het super dringend is. Probeer vervolgens rustig stukje voor stukje je werk af te werken. Je zult merken dat het werk hierdoor sneller afgehandeld zal zijn. De reden hiervoor is simpel: je blijft nadenken over wat je nu aan het doen en wat je als eerstvolgende taak zult doen.*

50



Ten gevolge van overmatige hitte, durven de bovenleidingen wel eens doorbranden met enorme grote vertragingen en afgeschafte treinen tot gevolg. Op zo'n moment is het aan te raden dat je heel beheerst blijft en goed nadenkt. Wat zijn je opties? Kan ik eventueel via

een omweg op mijn bestemming raken? Kan ik iemand opbellen waarmee ik dichterbij huis kan geraken of die mij kan oppikken? Misschien zijn de problemen binnenkort opgelost en kan ik misschien best eerst iets gaan eten? ...

## 12. HAAL HET MEESTE UIT JE TIJD

Bij tegenslag mag je niet in paniek raken. Eerst een goed nadenken vooraleer je iets doet of zegt, is altijd aan te raden. De tijd die je hiervoor reserveert, zal je later niet nodig hebben om eventuele brokken te lijmen.

*Bijvoorbeeld: Het zit allemaal tegen. Je werkt op de dienst burgerlijke zaken. Je hebt enorm veel achterstand in de dossiers en je moet de loketten bemannen tussen 14 en 16 uur. Om 18 uur moeten er een aantal van de onafgewerkte dossiers klaar zijn. Je staat onder een enorme druk. Hierdoor begin je mensen af te snauwen. Nochtans zal dit het werk niet sneller doen gaan. Integendeel. De mensen worden kregelig en gaan zich beklagen bij jouw leidinggevende. Om 16 uur wordt je bij jouw leidinggevende geroepen. Hij wil je spreken over jouw gedrag tegenover de burgers. Voor je het weet ben je weer een half uur verder. Was je rustig gebleven tijdens je permanentie aan de loketten, was je tijd beter besteed. Je had tevreden burgers, je had meer tijd voor het afwerken van de dossiers en je baas zou je niet op het matje geroepen hebben.*



Je moet van Antwerpen naar de kust. Hiervoor moet je in Gent overstappen. Hiervoor heb je slechts 3 minuten. De trein is stipt vertrokken, maar om een onduidelijke reden stopt hij gedurende 5 minuten net voor de aankomst te Gent. Verdorie, de aansluiting gemist. Nog eens verdorie, want de batterij van je gsm blijkt plat. Je had een afspraak met een vriendin en nu kunnen jullie elkaar niet bereiken. Aangekomen in het station moet je een half uur wachten vooraleer de volgende trein naar de kust vertrekt. Uiteindelijk bleek er een heel simpele oplossing te zijn. Je hebt in het station via de publieke telefoon je vriendin kunnen verwittigen.

## 13. ZOEK HULP

Als je je kans op succes nog wilt vergroten, zoek je ook best hulp bij mensen die de kennis bezitten die je zelf misschien niet hebt. Dit is geen teken van zwakte; dit is eerder een vorm van je mogelijkheden uit te breiden doordat je goed geïnformeerd bent.

*Bijvoorbeeld: Het werkschriftje is geen eindpunt, maar eerder een beginpunt. Door het invullen van dit schrift zal je waarschijnlijk een aantal elementen tegengekomen zijn waarvan je denkt: "Dit is toch niet goed geregeld op mijn werk". Mogelijks wil je liever een andere functie uitoefenen dan je nu huidige. Twijfel niet om hulp te vragen bij het ACV. Wij kunnen mee helpen zoeken naar oplossingen voor problemen of we kunnen jou doorverwijzen naar specialisten.*

52



Als je het echt niet meer weet, vraag raad aan de conducteur!

## JE VERANDERT CONTINUE

Onderzoeken wie je bent, is een voortdurend proces. Daarom kan je dit werkschriftje best op regelmatige tijdstippen herhalen bv. om de 2 jaar. Zoals meerdere malen aangehaald, verander je doorheen je leven. Wat ooit zo belangrijk leek zoals 'veel geld verdienen', kan als je 50 jaar bent veranderen naar 'een goede gezondheid hebben'. Door je ervaringen verandert jouw beeld over het leven. Hierdoor kan de functie die je altijd met veel plezier gedaan hebt, na verloop van tijd wat meer negatieve kantjes vertonen.

Het omgekeerde kan uiteraard ook het geval zijn. Zaken die je voorheen als nadeel beschouwde van het werk, zijn hopelijk veranderd naar een voordeel. Zo kan de score uit opdracht 10 snel omhoog gaan als dit zaken betrof die je ook als belangrijk aangeduid had.

Willens nillens verandert jouw leven. Wanneer je zelf de controle behoudt in wat je doormaakt, zal je ervaren dat het leven veel meer voldoening geeft.

## WAT ALS JE EIGEN KEUZES BEPERKT ZIJN?

Uiteindelijk kunnen niet alle mensen kiezen. Ze zijn soms gewoon bezig met het overleven. Er moet brood op de plank komen.

Soms worden keuzes ook in jouw plaats genomen. Bijvoorbeeld als men jou moet ontslaan na 6 jaar omdat degene die je vervangt terug aan het werk komt. In deze gevallen kan je soms niet anders dan deels berusten, je neerleggen bij je situatie. Probeer desalniettemin zo positief mogelijk naar jouw werk te kijken.

En vergeet ook het volgende niet: je bent 30% van de beschikbare tijd op het werk. Maar dit wil vooral zeggen dat je uiteindelijk nog 70% van je tijd vrij bent van het werk! Als je weinig keuze hebt met betrekking tot je werk, probeer dan te focussen op de 70% van je vrije tijd, want geluk en tevredenheid vind je zeker niet alleen op het werk!

# NUTTIGE INFORMATIE

## BOEKEN

- Branch, R., Willson, R., De kleine cognitieve gedragstherapie voor dummies, tweede druk, Pearson, Amsterdam, 2011.
- Cornette de Saint Syr, X., Feel good-werkschrift. Ontdek je verborgen talenten, Inspirerende oefeningen om het beste uit jezelf te halen, Deltas, Aartselaar, 2011.
- Leimon, A., McMahon, G., Positieve psychologie voor dummies, tweede druk, Pearson, Amsterdam, 2010.
- Mumford, J., Lifecoaching voor dummies, eerste druk, Pearson, Amsterdam, 2009.
- Shinar, Y., Denk als een winnaar, en haal het beste uit jezelf, Deltas, Aartselaar, 2008.
- 54 • Van den Berg, I., Van Galen, A., Lopen doe je zelf, vanuit persoonlijke kracht je levensloopbaan sturen, vijfde druk, Thema, Zaltbommel, 2011.

## WEBSITES LOOPBAANBEGELEIDING

Op de website van de VDAB vind je alle erkende loopbaanbegeleidingscentra: [www.vdab.be/loopbaanbegeleiding/loopbaanbegeleidingscentra](http://www.vdab.be/loopbaanbegeleiding/loopbaanbegeleidingscentra)

Hieronder vind je de contactgegevens van de centra waar we als ACV het meest mee samenwerken. Indien je contact opneemt, vergeet niet te vermelden dat je lid bent van het ACV.

- Arabel: [www.arabel.org](http://www.arabel.org)
  - Vokans: [www.vokans.be](http://www.vokans.be)
  - Lbc-nvk-loopbaanontwikkeling: [www.lbc-nvk.acv-online.be/wiezijnwij/centrum\\_voor\\_loopbaanontwikkeling](http://www.lbc-nvk.acv-online.be/wiezijnwij/centrum_voor_loopbaanontwikkeling)
-

## SECRETARIATEN ACV

Contacteer ons. U hebt altijd een secretariaat bij u in de buurt.

### AALST-OUDENAARDE

Hopmarkt 45

9300 Aalst

☎ 053/73.45.81

✉ [openbardiensten.aalst@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.aalst@acv-csc.be)

### ANTWERPEN

Nationalestraat 111

2000 Antwerpen

☎ 03/222.70.40

✉ [openbardiensten.antwerpen@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.antwerpen@acv-csc.be)

### BRUGGE

Oude Burg 17

8000 Brugge

☎ 050/44.41.82

✉ [openbardiensten.brugge@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.brugge@acv-csc.be)

### BRUSSEL

Helihavenlaan 21

1000 Brussel

☎ 02/208.23.94

✉ [openbardiensten.brussel@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.brussel@acv-csc.be)

### GENT

Poel 7

9000 Gent

☎ 09/265.43.30

✉ [openbardiensten.gent@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.gent@acv-csc.be)

### HASSELT

Mgr. Broekxplein 6

3500 Hasselt

☎ 011/29.09.36

✉ [openbardiensten.hasselt@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.hasselt@acv-csc.be)

## KORTRIJK

Pr. Kennedypark 16 D

8500 Kortrijk

☎ 056/23.56.07

✉ [openbardiensten.kortrijk@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.kortrijk@acv-csc.be)

## LEUVEN

Martelarenlaan 8

3010 Kessel-Lo

☎ 016/21.94.01

✉ [openbardiensten.leuven@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.leuven@acv-csc.be)

## MECHELEN

Onder den Toren 5

2800 Mechelen

☎ 015/71.85.42

✉ [openbardiensten.mechelen@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.mechelen@acv-csc.be)

## OOSTENDE

Dr. L. Colensstraat 7

8400 Oostende

☎ 059/55.25.46-47

✉ [openbardiensten.oostende@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.oostende@acv-csc.be)

## SINT-NIKLAAS

H. Heymanplein 7

9100 Sint-Niklaas

☎ 03/765.23.90

✉ [openbardiensten.st-niklaas@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.st-niklaas@acv-csc.be)

## TURNHOUT

Korte Begijnenstraat 20

2300 Turnhout

☎ 014/40.32.63

✉ [openbardiensten.kempen@acv-csc.be](mailto:openbardiensten.kempen@acv-csc.be)