



Om inzicht te geven in de mogelijkheden om als werkgever een gezonde werkomgeving te creëren, maken wij gebruik van een nieuwe benadering. Hierin combineren wij wetenschappelijke inzichten uit de klinische psychologie, arbeids- en organisatiepsychologie en positieve psychologie.

Het uitgangspunt van deze benadering zijn drie natuurlijke basisbehoeften van ieder mens: **competentie**, **autonomie** en **verbondenheid**. Iemand die in deze behoeften kan voorzien, functioneert optimaal, kent een hoog niveau van welbevinden, groeit als persoon en is intrinsiek gemotiveerd. Dit geldt voor alles in het leven, in het privéleven maar dus ook op het werk.

Op basis van deze drie basisbehoeften hebben wij de **Werkbehoeften Matrix** ontwikkeld. Hierin zijn de Do's opgenomen die je als werkgever en leidinggevende kunt inzetten om aan de basisbehoeften van werknemers te kunnen voldoen. Daarbij zijn de Do's ingedeeld naar de basisbehoefte waarop ze invloed hebben. Voor alles geldt natuurlijk dat er een bepaalde balans moet zijn tussen de belangen van de werkgever en de werknemer en wat het bedrijf op bepaalde momenten nodig heeft. Het bespreekbaar en inzichtelijk maken van keuzes die je als werkgever op dit gebied maakt is trouwens een van de Do's en draagt bij aan het gevoel van verbondenheid van de werknemer.

Misschien wel de belangrijkste Do hebben we niet opgenomen in de matrix, maar benoemen we hier specifiek: **wees zelf een voorbeeld**.

# Werkbehoefte Matrix

Competentie	Autonomie	Verbondenheid
<i>Beheersing van en vertrouwen in het kunnen voldoen aan eisen die gesteld worden en uitdagingen die zich voordoen. Mogelijkheden zien en creëren. Resultaten kunnen behalen.</i>	<i>Zelfbeschikking, individuele vrijheid, onafhankelijkheid. Geen sociale druk, keuzes niet laten afhangen van verwachtingen van anderen, maar van eigen waarden en normen.</i>	<i>Wederkerige interactie en betekenisvolle en vertrouwelijke relaties met anderen. Gevoel ergens bij te horen en geaccepteerd te worden. Betrokkenheid op anderen.</i>
<b>DO</b>	<b>DO</b>	<b>DO</b>
<b>creëer goede taken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- optimale balans tussen uitdaging en vaardigheden</li> <li>- interessant</li> <li>- variatie</li> <li>- duidelijk</li> <li>- afgerond</li> <li>- zinvol</li> </ul>	<b>geef inspraak in taken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inhoud</li> <li>- werkwijze</li> <li>- hoeveelheid</li> <li>- planning, prioriteiten, tempo</li> <li>- werktijden</li> <li>- werkomgeving</li> <li>- oplossingen</li> </ul>	<b>wees rechtvaardig</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interactioneel (correcte omgang, respect, veiligheid)</li> <li>- procedureel (communicatie, uitleg, medezeggenschap)</li> <li>- distributief (salaris, arbeidsvoorwaarden, middelen, taken)</li> </ul>
<b>geef persoonlijke terugkoppeling</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- waardering, complimenten</li> <li>- constructieve feedback</li> <li>- fouten maken mag</li> <li>- geef vertrouwen</li> </ul>	<b>jobcrafting</b> (werknemer creëert zijn eigen taken)	<b>geef persoonlijke aandacht</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ondersteun wanneer nodig</li> <li>- bespreek werkstress</li> <li>- wees waakzaam bij hoge emotionele belasting</li> <li>- heb oog voor privé-situatie</li> </ul>
<b>stimuleer persoonlijke ontwikkeling en een groei-mindset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- training on the job, scholing, mentoraat</li> <li>- doorgroeimogelijkheden</li> <li>- taak- of functieroulatie</li> </ul>	<b>beperk verstoringen</b>	<b>creëer een positieve werksfeer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stimuleer samenwerking, collegiale hulp, omzien naar elkaar</li> <li>- schep duidelijke verantwoordelijkheden</li> <li>- pak conflicten direct aan</li> <li>- bestrijd pesten, roddelen en discriminatie</li> </ul>
<b>investeer in sterke kanten</b> (plezier, energie, flow) in plaats van aangeleerde vaardigheden	<b>bespreek werk-privé balans</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wees alert op bijvoorbeeld rolconflicten en 24/7 online beschikbaar zijn</li> </ul>	<b>stimuleer positieve emoties</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deel en vier successen en speciale gelegenheden</li> <li>- maak samen plezier</li> </ul>
<b>jobcarving</b> (taken afstoten)		<b>geef werkzekerheid</b>
<b>beloon gezond gedrag,</b> verheerlijk geen druk-druk-druk cultus		<b>investeer in maatschappelijke relevantie en betrokkenheid</b> als bedrijf
		<b>stel je kwetsbaar op</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- geef eigen fouten toe</li> <li>- uit twijfels en onzekerheid</li> <li>- benoem teleurstellingen</li> </ul>