

De weg naar flow

'Werken met plezier. De weg naar meer flow', Jolet Plomp, Thema, Uitgeverij Schouten & Nelissen, tel. 0418-683700 ISBN 90 5871 0610

Werk krijgt een negatieve klank zodra geklaagd wordt over werkdruk, stress en burnout. Dat werk leuk, zinvol en uitdagend kan zijn, lees je alleen in wervende personeelsadvertenties. Flow en stress lijken tegengesteld, maar dezelfde elementen in het werk die flow bevorderen, gaan stress tegen. Werknemers op een evenwichtige wijze voor uitdagingen stellen helpt.



Veel mensen kennen wel de flow-toestand, zonder het zo te noemen. Het treedt op als iemand helemaal opgaat in het werk, weet waarom hij dat doet, zeker is van succes, los komt van zijn eigen remmingen en zich niet meer bewust is van zichzelf. Een vorm van geluk waarbij het geluksgevoel ontbreekt. Duursporters kennen zo'n toestand als zij tijdens de 'easy-going' het gevoel van mentale uittreding krijgen.

De toestand treedt op bij uitdagende taken. Maar kan ook bij simpele taken gezocht worden door zelf uitdagingen te formuleren. Een simpele brief esthetisch verantwoord opmaken bijvoorbeeld. Flow wordt bespoedigd door heldere doelen en regels, adequate feedback, evenwicht met de beschikbare vaardigheden, vrijheid in de uitvoering en mogelijkheden om grenzen te verleggen. En het werk mag niet verstoord worden door plotselinge ingrepen van hogerhand.

Psychologe Jolet Plomp heeft ruim twintig jaar ervaring in functies binnen de personeelsselectie, het organisatieadvieswerk en de arbozorg. Zij wijst de weg naar het ervaren van geluismomenten in het werk. Voor mensen die zich afvragen of 'dit het nu is?', die overwegen weer te gaan werken of die willen stilstaan bij zingevingsvraagstukken.

Vlot geschreven, korte hoofdstukjes. Veel praktijkvoorbeelden, huiswerkopdrachten, behulpzame vragenlijsten. In die opbouw onderscheidt het boekje zich niet van andere vakliteratuur. De positieve toon en het impliciete optimisme over menselijke mogelijkheden werken aanstekelijk en zijn geheel in lijn met de inhoud van het betoog.

In de basis worden bekende levenslessen gegeven. 'Maak je alleen druk om dat wat je kunt beïnvloeden!' 'Alles wat je wilt, is leuker dan alles wat je moet!' 'Kijk naar de feiten en verval niet in interpretaties!' 'Sommige gebeurtenissen zijn echt toeval!' 'Elk nadeel heeft zijn voordeel!' Maar een herhaling van wijze lessen kan nooit kwaad.

Soms lijkt het erop dat mensen volledig zelf verantwoordelijk zijn voor hun geluk en dus ook voor hun verdriet. In een andere context schreef Karin Spaink ooit over de 'tussen-de-oren-maffia', medici die elk ziektebeeld verklaren uit de psychische gesteldheid van de patiënt.

Zo ver gaat Plomp niet, omdat zij oog blijft houden voor objectieve omstandigheden. Toch heeft niet iedereen die gebukt gaat onder een drukkende chef iets aan het advies dat je altijd kunt kiezen voor een andere baan.

Lezen is uitdagend genoeg om er plezier aan te beleven.

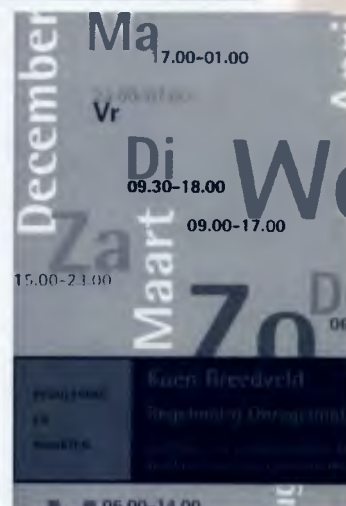
Jaap de Jong

Onderkant van de arbeidsmarkt

Van TNO Arbeid een overzicht van recent onderzoek naar structurele kenmerken van de onderkant van arbeidsmarkt. De voortdurende druk bij bedrijven om te streven naar hogere productiviteit vormt een bedreiging voor de laaggekwalificeerde werkgelegenheid, terwijl de structurele langdurige werkloosheid zich vooral concentreert bij laaggeschoolden, allochtonen en ouderen. Bedrijven, branche-organisaties, sociale partners en intermediaire organisaties kunnen met een positievere instelling wel wat verbeteren. Voor het ministerie van SZW, subsidiënt van het onderzoek, ligt vooral de taak weggelegd de andere partijen daarop aan te spreken. *Vaarwel! Wees Welkom! Over het uitgestelde afscheid van de onderkant van de arbeidsmarkt, TNO Arbeid, ISBN 90-6365-181-3. Voor fl. 45,- te bestellen bij 023-554 94 94.*

Spreiding van arbeidstijden

Promotie-onderzoek naar de gevolgen van de spreiding van arbeidstijden voor vrije tijd en recreatie. In het moderne denken zijn flexibilisering en deregulering de kernwoorden. Tegenover de propaganda voor de 24-uur-economie en koopzondagen staat het beroep op de noodzaak van een collectief tijdsritme van werkdagen en weekenden. Anders dan verwacht blijkt dat er nu minder gespreid wordt gewerkt dan in jaren vijftig en zestig. Het collectieve ritme is veel sterker maatschappelijk verankerd om zo maar te verdwijnen. Hoogstens is het verbod op zondagsarbeid vervangen door de mogelijkheid niet te hoeven werken op de rustdag. Van een wetenschapper mag verwacht worden dat hij de hitte van het maatschappelijk debat relativeert. *Regelmatig onregelmatig. Spreiding van arbeidstijden en de gevolgen voor vrije tijd en recreatie, Thela Thesis, ISBN 90-5170-478-x. Tel. 020-625 54 29 (fl. 39,50).*



Een goede zaak

Ondernemingen worden steeds meer aangesproken op hun maatschappelijke en morele verantwoordelijkheden. De bedrijfsethiek, een vrij nieuw vakgebied, houdt zich bezig met de praktische betekenis van waarden en morele normen voor de bedrijfspraktijk. Een bundel bedoeld als inleiding, door een team van gerenommeerde deskundigen, waarin de 'state of the art' in de bedrijfsethiek wordt beschreven. Geïllustreerd met actuele cases en voorzien van te beantwoorden studievragen. Als bezinning geschikt voor zelfstudie. *Bedrijfsethiek: een goede zaak, Van Gorcum, ISBN 90-232-3547-9 (fl. 55,00).*

