

## **Werkplezier belangrijker dan lagere werkdruk**

Gemotiveerde werknemers leveren betere prestaties en zijn minder vaak ziek. Dat is algemeen bekend. Uit het promotie onderzoek van W. van Rhenen, chief medical officer van Arboned, blijkt dat werkplezier hierin een belangrijkere rol speelt dan werkdruk. De positieve kanten van het werk benadrukken en waardering krijgen voor je inzet en wie je bent, heeft direct effect. Een burn-out kan worden voorspeld door een hoge score op stressoren en een lage score op motivatoren. Het omgekeerde blijkt niet waar te zijn: een lage score op stressoren heeft niet direct invloed op de bevlogenheid van de medewerker. Een hoge score op motivatoren, ofwel job resources, heeft dit duidelijk wel. Van Rhenen adviseert werkgevers dan ook om de nadruk te leggen op energiebronnen in het werk zoals de sociale steun van collega's, autonomie, ontwikkelings- en ontplooiingskansen en het krijgen van feedback.