

De 5 meest gemaakte fouten



die het **werkplezier** van
mannen rond de 40
laten **verdwijnen** als
sneeuw voor de zon

(en hoe je dat oplost)



Introductie: Waarom dit e-book?

Je bent niet de enige. Veel mannen rond de 40 voelen dat hun werk hen niet meer de voldoening geeft die het ooit deed. Je bent niet per se ongelukkig, maar je voelt dat er iets ontbreekt. De automatische piloot staat aan, je doet wat je moet doen, maar waar is die energie gebleven? Dit e-book helpt je om de controle terug te pakken – zonder dat je je baan hoeft op te zeggen.

Het probleem is niet altijd je baan zelf, maar vooral hoe je ermee omgaat. Met de juiste inzichten en praktische acties kun je weer energie en plezier in je werk ervaren. Dit e-book biedt een no-nonsense plan om weer grip te krijgen op je werkgeluk.

En als je nu niets verandert?

Dan sippelt dat gebrek aan werkplezier door in de rest van je leven. Je lontje wordt korter, je hebt minder energie voor je gezin en je voelt je steeds vaker futloos. De onrust blijft knagen, en voor je het weet is het niet alleen je werk dat tegenstaat, maar voel je het in alles wat je doet.

Tijd om de regie terug te pakken.

Fout 1: Je denkt dat voldoening van de baan zelf moet komen

Veel mannen blijven hangen in de gedachte: "Als ik een andere baan had, dan was alles beter." Maar dat is een misvatting. Onderzoek toont aan dat werkgeluk grotendeels afhangt van hoe jij je werk ervaart en niet alleen van de inhoud ervan. Je hebt daardoor meer invloed dan je denkt.

Wat je wél kunt doen:

- ✓ Identificeer welke aspecten van je werk je energie geven en welke je energie vreten.
- ✓ Zoek manieren om taken die je leuk vindt uit te breiden en de energie-vreters te minimaliseren.
- ✓ Herdefinieer hoe je naar je werk kijkt: zie het als een middel om te groeien, niet als een last.

Oefening: Schrijf op waar jij invloed op hebt in je werk en welke veranderingen je direct kunt maken.

Energie GEVER	Uitbreiden door	Energie VRETER	Minimaliseren door

Fout 2: Je gebruikt je sterke punten niet (hoe ontdek je ze?)

Veel mannen blijven jarenlang in een rol hangen zonder echt stil te staan bij hun unieke talenten. Dit leidt tot verveling en frustratie. Werkgeluk komt voort uit groei en werkelijk een bijdrage kunnen leveren – en dat kan alleen als jij je sterke punten benut.



Wat je wél kunt doen:

- ✓ Doe een 'sterke punten check': Waar ben jij goed in en hoe kun je dit meer in je werk toepassen?
- ✓ Vraag feedback aan collega's of vrienden over jouw unieke kwaliteiten.
- ✓ Onderzoek hoe je jouw sterktes kunt koppelen aan je dagelijkse taken.

Oefening: Maak een lijst van je drie sterkste vaardigheden en schrijf op hoe je deze meer kunt inzetten in je werk.

[zie stap 2 van het werkblad op pagina 11]

Loop je hierin vast?
Boek je **gratis sessie** voor
concrete hulp.
[https://mypeakpotential.nl/
gratis-sessie/](https://mypeakpotential.nl/gratis-sessie/)



Fout 3: Je hebt geen grip op je dag (je werk en agenda bestuurt jou)

Je agenda zit vol, je to-do lijst groeit, en aan het einde van de dag vraag je je af waar je tijd gebleven is. Dit is een klassiek voorbeeld van reactief werken in plaats van proactief sturen.

Wat je wél kunt doen:

- ✓ Begin de dag met een duidelijke intentie: wat wil je bereiken?
- ✓ Gebruik de 80/20 regel: 20% van je inspanningen leveren 80% van je resultaat op. Focus daarop.
- ✓ Plan bewuste pauzes en reflectiemomenten in om overzicht te houden.

Oefening: Bepaal de top 3 taken die de grootste impact hebben op je werk en focus hier dagelijks op. Blok dagelijks min. 90 minuten in je agenda voor deze belangrijkste taken.



Fout 4: Je focust op wat je niet wilt, i.p.v. wat je wél wilt

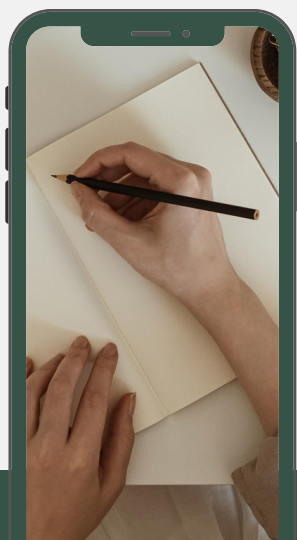
Wat je aandacht geeft, groeit. Als je je constant richt op wat er misgaat in je werk, zul je steeds meer negativiteit ervaren. Onze focus bepaalt hoe we ons voelen en wat we ervaren. Maak hier gebruik van.

Wat je wél kunt doen:

- ✓ Begin en eindig je dag met dankbaarheid: schrijf dagelijks 3 positieve werkervaringen op.
- ✓ Train je brein door het gebruik van positieve bewoordingen, bijv. uitdagingen in plaats van problemen.
- ✓ Creëer een lijst met aspecten van je werk die je waardeert en bekijk deze wekelijks.

Oefening: Houd een 'positieve werkdagboek' bij en noteer elke dag minimaal één goed moment. Dit kan ook heel goed in je Outlook agenda bijvoorbeeld.

[zie ook stap 4 van het werkblad op pagina 12]





Fout 5: Je onderschat kleine veranderingen

Veel mannen denken dat een grote, radicale verandering nodig is om hun werkplezier terug te vinden. Maar dat is een illusie. Zelfs kleine aanpassingen (1% beter iedere dag) hebben een enorme impact op lange termijn.

Wat je wél kunt doen:

- ✓ Maak een lijst van kleine gewoontes die je werkdag aangenamer kunnen maken (bijvoorbeeld een korte wandeling na de lunch, elke ochtend beginnen met een planning, of vaker opstaan tijdens het werk).
- ✓ Voer één kleine verbetering per week door en evalueer het effect na zeven dagen.
- ✓ Reflecteer wekelijks op wat goed werkte en pas je gewoontes aan waar nodig.

Oefening: Kies één kleine verandering en committeer jezelf eraan voor de komende 7 dagen. Zet dagelijks een reminder in je telefoon, om je te helpen en evalueer na 7 dagen hoe het gegaan is.

[zie ook stap 5 van het werkblad op pagina 13]



Conclusie & Actieplan

Werkplezier is geen luxe, het is een **keuze**.

Door bewust te werken aan je mindset, sterke punten, tijdsmanagement en kleine aanpassingen, kun je weer voldoening halen uit je werk – **zonder dat je je baan hoeft op te zeggen.**

Bonus: Actieblad: "Ontdek in 10 minuten hoe jij jouw werkplezier boost." – een invulblad met de oefeningen uit het e-book.

Aan de slag!

Wil jij echt stappen zetten? Begin vandaag met één oefening uit dit boek en ontdek hoeveel invloed jij hebt op je eigen werkgeluk. Succes!





Tenslotte

Wanneer je helemaal tot hier gekomen bent, heb je aan jezelf laten zien dat je bereid bent om actie te ondernemen, goed gedaan!

Je besteed veel tijd aan je werk, en daarmee is het een belangrijk onderdeel van jouw leven. Wanneer je geen voldoening of plezier meer uit je werk haalt, heeft dit automatisch ook impact op je gezin, relatie en jouw (mentale) gezondheid.

Dit e-book helpt jou om je werkplezier weer terug te krijgen. Met kleine veranderingen, zonder je baan op te zeggen.

Om dit voor elkaar te krijgen, is het belangrijk dat je eerlijk bent naar jezelf, en het vraagt een stukje doorzettingsvermogen. Want hoe kleine sommige stappen ook zullen zijn, het is wel belangrijk dat je deze consistent blijft uitvoeren. Doe je dit niet, dan zit je over een jaar nog in precies dezelfde situatie.

Tijdens deze verandering, zijn er veel mannen die met vragen blijven zitten. Daar wil ik je bij helpen

Omdat je mijn e-book hebt gedownload, kan je één gratis sessie bij me boeken. In 30 minuten geef ik je drie concrete acties, waardoor jij verder kan om jouw verandering succesvol te maken.

Accepteer niet langer de situatie waarin je niet écht gelukkig bent, maar grijp deze kans aan om op koers te komen naar een leven zoals jij het wilt leven!

<https://mypeakpotential.nl/gratis-sessie/>

**Claim je GRATIS
sessie** ➔



MY PEAK POTENTIAL

Actieblad 1/3: Ontdek in 10 minuten hoe jij jouw werkplezier boost

Stap 1: Waar sta je nu? (Huidige situatie)

Beantwoord deze vragen kort en eerlijk:

1. Hoe voel jij je aan het einde van een werkdag?
 - 😊 Energiek en voldaan
 - 😐 Neutraal, het is gewoon een werkdag
 - 😞 Moe, gefrustreerd of leeggezogen
2. Welke taken geven je energie? (Schrijf er minimaal drie op)
 -
 -
 -
3. Welke taken kosten je de meeste energie of irriteren je? (Schrijf er minimaal drie op)
 -
 -
 -

Stap 2: Jouw unieke talenten in kaart brengen Gebruik de volgende vragen om jouw sterke punten te ontdekken:

1. Waar ben je écht goed in? (Denk aan zowel werk als privé)
 -
2. Wat zeggen collega's of vrienden vaak over jouw kwaliteiten?
 -
3. Welke taken zou je vaker willen doen, omdat ze je voldoening geven?
 -

Actiepunt: Kies één sterke eigenschap en beschrijf hoe je deze vaker kunt inzetten op je werk:

➡ Mijn sterkte:

➡ Hoe ik dit meer ga inzetten:

Actieblad 2/3: Ontdek in 10 minuten hoe jij jouw werkplezier boost

Stap 3: De 80/20-regel toepassen (minder doen, meer bereiken)

Schrijf op:

1. Wat zijn de 3 taken die de meeste impact hebben op je werkplezier en prestaties?

-
-
-

2. Welke 3 taken kosten veel tijd, maar leveren weinig op?

-
-
-

Actiepunt: Wat kun je schrappen, automatiseren of delegeren?

➡

Stap 4: Positieve focus trainen

1. Noteer dagelijks 3 positieve werkmomenten (begin hier vandaag al mee!):

Wat ging er goed vandaag?

-
-
-

2. Welke kleine verandering kun je morgen doorvoeren om je werkdag fijner te maken?

➡



Actieblad 3/3: Ontdek in 10 minuten hoe jij jouw werkplezier boost

Stap 5: 7-Daagse Werkboost Uitdaging

Kies één kleine verandering en committeer jezelf hieraan voor de komende 7 dagen.

Bijvoorbeeld: elke dag beginnen met 5 minuten planning, een compliment geven aan een collega, vaker pauzes nemen etc.

Mijn kleine verandering:

Startdatum:

Mijn motivatie:

Check-in na 7 dagen:

Hoe voel je je? Wat werkte goed?

Gefeliciteerd! Je hebt de eerste stap gezet naar meer werkplezier en daardoor een gelukkiger leven.

Vragen?

Stel ze gerust:

Jelle Klein

jelle@mypeakpotential.nl

06-27 26 50 56