

# Tien tips om beter van te worden!

Als je als apothekermedewerker goed in je vel zit en op een prettige manier kunt werken, dan is dat in je eigen belang én in het belang van de apotheek. Toch gaan niet alle apotheken even enthousiast aan de slag met verbeterpunten, zoals de punten die naar voren komen uit een medewerkerstevredenheids- of werkdrukonderzoek. Hoe kun je als medewerker dan toch zelf bijdragen aan een prettige werkomgeving?



Organisatie- en opleidingsadviseur Bert de Boer geeft, vanuit zijn ruime ervaring met HR-adviestrajecten in apotheken, de volgende tien tips om beter van te worden:

## 1 Bekijk waar je invloed op hebt

Het preferentiebeleid, zorgverzekeraars die bepalen wat vergoed wordt, cliënten die alsmaar mondiger worden... Je hebt er maar mee te dealen, want je hebt er geen invloed op. Gelukkig zijn er nog genoeg dingen waarop je wel invloed kunt uitoefenen. Stoor jij je aan een bepaalde gang van zaken in de apotheek? Vraag je dan af hoe jij daar invloed op kunt hebben. Je kunt altijd je mening geven over nieuwe ontwikkelingen en werkafspraken binnen de apotheek. En suggesties bedenken voor hoe het beter kan.

## 2 Laat van je horen

Wat kan beter in het dagelijks werk? Welke processen lopen niet optimaal? Praat niet alleen over wat niet goed gaat in een onderonsje met een collega, maar toon lef en daadkracht en zet het op de agenda voor het werkoverleg. Bedenk ook wat volgens jou een oplossing kan zijn. En geef aan dat je graag concreet meedenkt, bijvoorbeeld over de invulling van het jaarplan.

## 3 Stap eens uit je comfortzone

Werk jij al jaren in dezelfde apotheek? Of doe je al lange tijd dezelfde werkzaamheden? Dan zit jij waarschijnlijk in je *comfortzone*; je doet bijna alles op de automatische piloot. Terwijl het heel verfrissend en leerzaam kan zijn om eens *uit* je comfortzone te stappen en te kijken wat je anders kan doen. Misschien is het tijd voor een andere manier van werken, andere werkzaamheden, een nieuwe training

*Bert de Boer is organisatie- en opleidingsadviseur bij The Connect Company.*

of zelfs een andere werkplek? Ga eens een nieuwe uitdaging aan en verbaas jezelf over wat je nog meer kan.

## 4 Vraag tijdig hulp

Zit je met een probleem of heb je hulp nodig bij een van je werkzaamheden? Krop het niet op, maar wees assertief en vraag tijdig hulp aan je collega's of leidinggevende. Hoe langer je het voor je houdt, hoe groter het probleem wordt en hoe meer last je ervan hebt. Vind je het moeilijk assertief te zijn? Bespreek met je leidinggevende of je een training kunt doen om hieraan te werken.

## 5 Vraag om feedback

Is er een vaardigheid die je verder wil ontwikkelen, bijvoorbeeld duidelijk en rustig instructies geven bij een eerste uitgifte aan de balie? Bekijk welke collega hierin goed is en vraag haar om tips, advies en feedback. Misschien kun jij je collega op dezelfde manier ondersteunen met iets waar jij goed in bent. Zo kun je elkaar helpen en positief stimuleren.

## 6 Kom dichterbij je eigen gevoel

Kom je regelmatig energie te kort? Word je niet meer helemaal blij van je werk? Bekijk dan eens waar het aan kan liggen. Ga voor jezelf na wat je ervaart bij je dagelijkse werkzaamheden. Waar word je blij van en wat kost alleen maar energie? Benoem je gevoelens en bespreek deze ook met je leidinggevende. Bekijk samen wat je kunt doen om weer meer plezier te krijgen in je werk. Helemaal niet raar, want zowel jij als je werkgever hebben daar belang bij.

## 7 Beweeg mee

Misschien werk je al jaren in de apotheek en heb je vooral voor dit vak gekozen omdat je graag mensen helpt. Dan ervaar jij de laatste jaren wellicht extra sterk hoe de

sba magazine | zomer 2014 | pagina 4

druk op apotheken is toegenomen door een groeiend woud van regels die van buitenaf zijn opgelegd. Waarschijnlijk had je dit niet voor ogen toen je voor dit beroep koos. Aan sommige ontwikkelingen kun je helaas niets veranderen. Probeer je daarom flexibel op te stellen en onderzoek hoe je kunt meebewegen in deze ontwikkelingen, zonder jezelf tekort te doen.

## 8 Wees optimistisch én realistisch

Is jouw glas meestal half vol of half leeg? Oftewel: sta jij positief in het leven of zie je snel beren op de weg? Wees je bewust van je aard, zodat je beter kunt relativeren. Ontdek wat jou plezier geeft in je werk en kijk hoe je daar meer mee kunt doen. Bedenk leuke dingen voor jou en je collega's. Nodig bijvoorbeeld eens iemand uit in jullie werkoverleg om iets te vertellen over een nieuwe ontwikkeling. Of volg een workshop over een onderwerp dat je interesseert. Kijk ook buiten je werk waar je plezier aan beleeft, voor een goede balans tussen werk- en privéleven.

## 9 Start de dag samen

Start samen met je collega's, inclusief leidinggevende(n), de dag met tien minuten aandacht voor elkaar. Bespreek kort wat jullie vandaag te doen staat: welke bijzonderheden staan op de agenda, wie doet wat, hoe gaan jullie het aanpakken, wat zijn de aandachtspunten en hoe zit ieder in zijn vel? Iedereen vertelt binnen pakweg één minuut zijn verhaal. Meld ook als er iets meespeelt op de achtergrond, bijvoorbeeld als je kind ziek is. Dan kunnen je collega's er - waar mogelijk - rekening mee houden. Sluit de dag eventueel ook samen af; bespreek wat goed ging en wat minder goed, en rond het positief af.

## 10 Investeer in jezelf

Er wordt tegenwoordig veel van je gevraagd als apothekermedewerker. Het is belangrijker dan ooit om te zorgen dat je goed in balans bent. Daar moet je wel wat voor doen! Lees verder over deze tip op [www.sbaweb.nl](http://www.sbaweb.nl) onder SBA E-zine!



MEER INFORMATIE



Meer informatie kun je vinden op [www.sbaweb.nl](http://www.sbaweb.nl) onder SBA E-zine.

sba magazine | zomer 2014 | pagina 5