

### **Taak crafting:**

= alles wat je doet om jouw taken of job zelf te gaan veranderen. Vaak door verschillende aspecten van de taak toe te voegen of te delegeren.

#### **Voorbeeld:**

Je houdt er niet van om administratieve taken te doen. Je vindt het saai en haalt er geen voldoening uit. Daarentegen zit jouw mede-collega heel graag aan de administratieve taken, maar vindt het niet fijn om te data te analyseren in Excel. Omdat je dit te weten bent gekomen, kan je aan hem/ haar vragen om (delen van) jouw administratieve taken te geven in ruil voor de Excel taken die hij/ zij niet graag uitoefent.

### **Chrono crafting:**

= veranderen van timing van jouw verschillende taken.

#### **Voorbeeld:**

Je weet dat je vaak een energiedip hebt (moe worden na de middagpauze). Het is dus goed om niet alleen energie te krijgen van koffie, maar om taken uit te voeren die jou veel energie zullen geven!

### **Tijd crafting:**

= negatieve gevolgen tegengaan wanneer je een discrepantie ervaart tussen jouw chronotype, organisatorische eisen en sociale vereisten bij je thuis.

#### **Voorbeeld:**

Je neemt vaak een grote lunchpauze en bent het productiefste in de ochtend. Je plant jouw tijd dan ook zo in dat je de meeste taken in de voormiddag hebt uitgevoerd. In de middag voer je taken uit waarbij je denkt dat je veel energie uit kan halen.

### **Relatie crafting:**

= veranderen van interacties die je hebt op het werk.

#### **Voorbeeld:**

Je neemt vaak een koffie pauze met diezelfde collega en vind het altijd gezellig praten. Er ligt een taak op tafel die je niet graag doet. Je kunt diezelfde collega vragen om samen aan deze taak te werken. Hierdoor wordt je relationeel aspect aan jouw job toegevoegd. Je haalt samen voldoening uit deze taak en het is fijner werken!

### **Cognitieve crafting:**

= veranderen van jouw mindset. Verander je perspectief op wat je doet om meer betekenis te gaan creëren. Dit zeer zinvol als er taken zijn die hinder met zich meebrengen en je geen taak kan craften.

#### **Voorbeeld:**

Vraag aan jouw collega's en leidinggevende wat het voor hen betekent als je bijvoorbeeld wekelijkse rapportages maakt. Voor jou hebben de wekelijkse rapportages niet veel betekenis, maar jouw collega's en leidinggevende vinden het een belangrijke taak! Zo kan er aangegeven worden wanneer er een crisis op komst zou zijn.

### **Context crafting:**

= veranderingen in jouw werkomgeving.

#### **Voorbeeld:**

Je kan je niet goed concentreren in de woonkamer omdat je hond je vaak afleidt. Dan is het beter om in je kantoor kamer of een kamer waar je geen afleidingen hebt te werken. Of waar je je omgeving mooi en fleurig maakt om een beter humeur te hebben.