

## 10 tips om een bore-out bij hoogbegaafde volwassenen te voorkomen

### Wordt alles weer als voorheen?

Als straks alles weer 'gewoon' is. Iedereen weer naar kantoor gaat, de zorg weer de reguliere werkdruk heeft, als we gaan evalueren wat corona ons geleerd heeft....

Op die momenten gaan mensen uitvallen. En daar maak ik me zorgen om!

We kijken er naar uit dat alles weer 'gewoon' wordt, maar de veerkracht en het werkplezier heeft een jaar lang een grote knauw gekregen.

Dit leidt tot uitputting van medewerkers, van ondernemers en vooral van hoogbegaafden.

Zij hebben andere energiegevers dan de gemiddelde mens. Zij lopen een grote kans op bore-out.

### 4 cruciale factoren voor werkplezier

Werkplezier wordt bepaald door de relatie met collega's optimaal benutten van competenties regelruimte en vrijheid om te doen waar men energie van krijgt maatschappelijke relevantie van het werk.

Hoogbegaafden hebben meer behoefte aan het vervullen van punt twee, drie en vier.

### Thuiswerken en behoeften hoogbegaafden

Tijdens de coronacrisis wordt veel thuisgewerkt.

Er is minder aandacht voor persoonlijke ontwikkeling en eigen initiatief kan gevoelig liggen.

Het ontbreken van veel uitdaging, regelruimte en variatie in taken leidt tot bore-out bij hoogbegaafden.

Ondernemers kunnen makkelijker zelf uitdagingen zoeken, al blijft focus houden een terugkerend aandachtspunt.

Juist bij thuiswerken ligt afleiding en verveling voor de hand. Herken je dat? Afleiding en verveling demotiveert, biedt onvoldoende uitdaging en kan leiden tot bore-out.

## Vicieuze cirkel

Veel hoogbegaafde medewerkers draaien rond in een vicieuze cirkel. Zij zijn bang voor ontslag of problemen.

Ook durven zij vanwege hun hoge ethische normen en waarden, niet te vertellen dat ze niet veel te doen hebben of dat ze uitgekeken zijn op hun werk.

Dat voelt voor hen als de kantjes eraf lopen en dat voelt niet goed.

Toch zijn juist dit, de signalen van een bore-out.

Ondernemers voelen zich overweldigd door alles wat op hen afkomt.

Sommigen verdwalen in de informatiestroom of bedreigingen en niet iedereen ziet kansen.

Het fysieke netwerk wordt kleiner terwijl het online netwerk enorm kan uitbreiden.

Uitbreiding van een online netwerk vraagt wel lef, weten wat je te bieden hebt en vaardigheden om dit te effectief te profileren.

## Uitputting en stress bij thuiswerken

Medewerkers die niets zeggen ontwikkelen meer uitputting en stress wat ervoor zorgt dat zij vast gaan zitten in de situatie welke uitmondt in depressiviteit. Met alle gevolgen en kosten van dien.

Voor leidinggevendenden is het een veeleisende taak om in deze online tijd signalen van bore-out op te pikken.

Ondernemers geven leiding aan zichzelf, dit lukt de een beter dan de ander.

Onderstaande tips zijn ook op ondernemers van toepassing.

## Hoe voorkom je bore-out tijdens thuiswerken?

### Signalen bore-out

Mensen

- zijn snel geïrriteerd
- ervaren geen plezier meer in hun werk
- ontwikkelen een laag zelfbeeld
- nemen geen initiatief meer
- voelen zich futloos en/of komen moe over.

## **Onwetendheid en taboe over de bore-out**

Hoogbegaafde mensen met een bore-out, proberen een bore-out te verbergen. Er is sprake van taboe en schaamte, of onwetendheid.

Ze doen alsof er niets aan de hand is en alsof ze het heel druk hebben, terwijl ze eigenlijk, uit verveling of missende uitdaging, andere dingen gaan doen zoals veel internetten in plaats van werken.

## **5 tips voor leidinggevenden van hoogbegaafde medewerkers**

1. Vraag bewust naar de energiebalans van je medewerkers en vraag wat de medewerker nodig heeft om geen energie te verliezen.
2. Wees alert op signalen van terugtrekken of juist geïrriteerde, kort door de bocht reacties.
3. Bied proactief ontwikkelmogelijkheden in de vorm van korte trainingen en cursussen.
4. Geef gehoor aan de behoefte van hoogbegaafde medewerkers om vanuit autonomie en op hoog niveau meer vrijheid op het werk te krijgen. Deze vrijheid helpt om beter om te kunnen gaan met stressvolle situaties. De hoogbegaafde medewerker ziet zelf wel de ontwikkel- en verbeterkansen in het werk.
5. Faciliteer onderzoek naar de sterkste punten van de hoogbegaafde medewerker, in plaats van te investeren in datgene waar iemand minder goed in is. Werken vanuit de sterke punten levert meer effect, werkplezier, efficiency en rendement op.

## **5 tips voor hoogbegaafde medewerkers en ondernemers**

Zit je op dit moment lekker in je vel en leef je voluit jouw talenten uit? Werken vanuit je sterke kanten geeft energie. Als jij merkt dat je weinig plezier meer in je werk hebt, futloos bent, je verveelt tijdens het thuiswerken wordt het hoog tijd om actie te ondernemen.

Doe je dat niet, dan ben je hard op weg naar een bore-out.

## Voorkom een bore-out!

Probeer een bore-out te voorkomen door onderstaande tips toe te passen.

1. Onderzoek wat je leuk vindt.
2. Vraag je leidinggevende om jouw persoonlijke opleidings- of scholingsbudget te mogen besteden aan een talentenonderzoek.
3. Praat over je werkbeleving met je leidinggevende of de bedrijfsarts. Je kunt ook in gesprek gaan met een vertrouwenspersoon.
4. Ga een interessante korte en inspirerende cursus of training volgen. Je intellect wordt geprikkeld en je ontmoet vast interessante mensen.
5. Ontdek wat je wel wilt! Investeer voor een klein bedrag in een complete cursus, waar je als hoogbegaafde ontdekt wat jou betekenis en energie geeft. Onderzoek waar jouw regie en regelruimte in je werk zit.

## Kijk naar kansen!

Wat kan wel, waar heb je invloed op en hoe kan je dat voor elkaar krijgen? Als je je focust op de ene reden waarom iets wel kan, wegen de duizend redenen waarom iets niet kan minder zwaar.

Schaam je niet en bespreek je gevoel en waar je tegenaan loopt met een leidinggevende.

Zoek naar veranderingen in je werkzaamheden.

En, als je zelfstandig ondernemer bent, zoek zelf naar mogelijkheden meer uitdaging te vinden in je werk en kom je daar niet goed uit, bespreek het dan met een coach of een mentor.

Laat je inspireren door voorbeeldfiguren. Daar krijg je weer energie en ideeën van.

Meer weten over het voorkomen van een bore-out of kennismaken om te zien waar jij energie van krijgt?

Stel je vraag via een mail naar: [larinda@hoogbegaafdexpert.nl](mailto:larinda@hoogbegaafdexpert.nl) en ik neem vrijblijvend contact met je op.

