

work^{ing}life

5 TIPS

VOOR HET
ZETTEN VAN DE
VOLGENDE ÉN
JUISTE STAP IN
JOUW WERKENDE
LEVEN





Wie ben ik?

Vanuit mijn ervaring van jaren geleden weet ik als geen ander hoe het is om “niet te weten wat dan wel” en om te twijfelen. Ik weet ook als geen ander hoe je een einde maakt aan twijfels en hoe je korte metten maakt met loopbaanvragen.

In 2012 ging ik na mijn afstuderen als docent/loopbaancoach aan de slag. Dat was aan het begin leuk maar al snel merkte ik dat mijn gedachten alle kanten op gingen: Voor mezelf beginnen, de commerciële wereld ingaan of naar het buitenland vertrekken. Eigenlijk zat ik in een vicieuze cirkel: nadenken, plannen maken, ze niet uitvoeren, weer nadenken etc. Ik vond mijn werk niet vreselijk en juist dat zorgde ervoor dat ik nog lang in mijn baan bleef werken, mijn gedachten gingen alle kanten op. Naast mijn twijfels hield ook de veiligheid van mijn vaste inkomen me op mijn plek.

"Lots of people don't like their jobs, but they don't hate it enough to quit".

Ik realiseerde me dat er wat moest veranderen.

Naast mijn werk begon ik aan een NLP coachingsopleiding want met mensen werken vond ik altijd al fantastisch. Al snel kwam ik erachter dat ik NLP coach en trainer wilde worden en dus nam ik ontslag. Daarbij ging ik nog meer opleidingen volgen die ik echt tof vond: van personal trainers opleidingen tot nog meer NLP opleidingen. Ik kwam erachter dat ik eigen baas wilde zijn: ik schreef me in bij de KVK en ik startte met opdrachten in de coachings- en gezondheidsbranche én ik werd personal trainer.

Ik bloeide helemaal op: ik voelde geen sleur meer, ik voelde me vrij, ik kon doen wat ik wilde en ik was van alles aan het leren: Precies wat bij mij als persoon past. Deze werkzaamheden heb ik lange tijd uitgevoerd met veel plezier totdat ik terughadte aan jaren geleden dat ik zelf twijfelde over mijn werkende leven. Ook had ik mensen om me heen die ook niet helemaal op hun plek zaten, die wilde ik graag helpen, ik wilde ze écht iets kunnen bieden.

Mijn ervaringen als loopbaancoach/docent en mijn (NLP) coachingsopleidingen heb ik samengevoegd en hiermee ben ik mijn eigen bedrijf Workinglife gestart.



Voor wie werk ik en waarom?

Ik had altijd het idee dat ik proactief was: ik sportte veel, ik zag mijn vrienden en ik dacht na over werkinvullingen: ik zat altijd boordevol ideeën. Toch bleek ik, achteraf gezien, in een vicieuze cirkel te zitten. Dit besef kwam vooral toen ik op een gegeven moment terugkeek op twee jaren van mijn werkende leven en toen ik me realiseerde dat ik al die tijd al heen en weer ging met mijn gedachten: “Zal ik dit.. Of zal ik dan toch?”

Mijn kennis en ervaringen heb ik vertaald in vijf cruciale tips die ik in dit E-book met je deel. Ik realiseer me hoe lastig het kan zijn als je werk doet waar je niet (meer) op je plek zit terwijl je niet weet wat je dan wél gaat doen.

Met deze tips wil ik je helpen de juiste keuze te maken in jouw werkende leven.

Heel veel succes en vooral plezier bij het lezen ervan!



Tip 1: Maak de balans op.

Wanneer ik vroeger vertelde over mijn werk vertelde ik wel vaker dat ik “niet zeker wist of dit werk wel bij me paste” of “dat ik niet zeker wist of ik dit werk (nog) wel zo leuk vond”. Op een dag sprak ik deze woorden ook uit naar een goede vriend die voor mij de vinger op de zere plek legde:

“Als dit werk bij je paste, dan had jij mij nu enthousiast zitten vertellen over je werk en wat je dan zo leuk vindt aan je werkzaamheden”.

En natuurlijk is je werk niet altijd 100 procent leuk. Soms horen er minder leuke werkzaamheden bij, maar geloof mij: Als je werk doet dat bij je past dan voel je diep van binnen, in de kern, dat je het juiste werk doet. Soms is er maar een kleine aanpassing nodig om wél op je plek te komen. Bijvoorbeeld hetzelfde werk doen, maar dan bij een andere werkgever. Soms is een wat grotere aanpassing nodig.

Een manier om te onderzoeken of jij werk doet dat bij je past/dat je leuk vindt is door drie kolommen te maken (zie hieronder, maar dan met meer rijen). In de eerste kolom zet je de aspecten/werkzaamheden in je huidige baan die je echt leuk vindt, maar dan ook écht leuk: hier krijg je dus energie van. In de middelste kolom zet je de aspecten die je “wel prima” vindt, zo van: “dat hoort er nou eenmaal bij”. In de laatste kolom schrijf je op wat je niet leuk vindt aan je werk en waar je wel eens van baalt. Note: Wees, heel, heel, heel eerlijk naar jezelf toe! Als je je overzicht hebt gemaakt, wat vind je hier dan van? Kun je hier iets uithalen? Laat het ook eens zien aan je omgeving en vraag wat zij ervan vinden.

SUPER LEUK!	HOORT ERBIJ	NIET LEUK



Een andere manier om de balans op te maken is door aan te geven in hoeverre je het eens bent met de stellingen. Je schrijft een cijfer in het linker hokje. Een 1 staat voor helemaal niet eens. Een 10 staat voor heel erg mee eens.

- Aan het einde van de dag heb ik nog energie over:

- Ik kan mijn creativiteit en talent kwijt:

- Ik doe wat ik het aller-leukste vind:

- Ik voel dat ik van betekenis ben en dat ik gewaardeerd word:

Schrijf in het tweede vakje eens op hoe hoog je zou willen dat de cijfers zijn. Hoe zou je het graag willen zien?

Het is niet erg om zwart-op-wit te zien welke afstand je hebt van hoe je het eigenlijk graag zou zien. Het is goed om te voelen wat je veranderen wilt.



Tip 2: Stel een concreet doel.

De eerste keer dat dit tegen me gezegd werd dacht ik meteen: “Hoe kan ik nou een concreet doel stellen als ik niet weet wat ik wil?”. Wat bleek: Dát is dan je doel: Erachter komen wat je wél wilt. Dit doel stel je met een datum, dus:

“Op X datum weet ik wat mijn volgende stap is in mijn werkende leven”. Dat klinkt misschien streng, maar zo is het niet bedoeld. Het is de bedoeling dat het voorkomt dat je maanden of misschien zelfs wel jaren erover doet om erachter te komen wat je wél wilt doordat je veel gaat nadenken en acties uitstelt. Uitvinden wat je leuk vindt is vooral veel “doen”!

Dit doel wordt simpelweg gesteld doordat we allemaal weten dat je in twijfelmodus heel lang door kunt blijven gaan en door kunt blijven rommelen: Het is alleen zo zonde van je tijd en het kan ten kosten gaan van je gezondheid. Voor iedereen is er een invulling van het werkende leven dat bij hem/haar past.

Je kunt dit vergelijken met het uitkiezen van een vakantie. Je stelt de datum dat je op vakantie gaat, voor die tijd wil je weten waar je naartoe gaat. Hiervoor voer je acties uit: met vrienden en kennissen praten, zoeken op internet en bekijken wat er allemaal te vinden is: een all-inclusive of juist van air bnb naar air bnb. Nadat je informatie hebt, maak je een besluit. Daar kan je heel veel of heel weinig tijd aan besteden.

Ditzelfde proces kun je ook uitvoeren met jouw werkende leven: Ga een keer solliciteren: gewoon voor de ervaring, ga een keer koffie drinken met iemand die interessant werk doet, ga naar een informatieavond, bekijk opleidingen, doe mee met meeloopdagen, zoek het internet af, loop vrijblijvend een uitzendbureau binnen, bekijk je financiële situatie en ga een dag minder werken en het allerbelangrijkste: praat met iedereen over het feit dat je met deze loopbaanvraag bezig bent.

Op deze manier werk je stukje bij beetje aan je doel en dat is ook nog eens hartstikke leuk!

“Tussen dromen en resultaat zit gedrag.”



Tip 3: Stop er energie in.

Dingen gaan niet vanzelf; er breekt geen dag aan waarop iemand naar je toe komt met jouw perfecte baan. Je zult minder comfortabele dingen moeten doen om te komen tot werk of werkomstandigheden die bij jou passen. Als je accepteert dat jouw weg soms oncomfortabel zal voelen dan zal een fijn werkend leven om de hoek liggen voor je. Want hoe cliché het ook klinkt: groei en progressie ligt buiten je veilige zone: Een nieuwe baan, een nieuwe werkgever of een bedrijf opzetten is nou eenmaal spannend. Een informatieavond bezoeken op 1 van je weinige vrije avonden is niet altijd prettig, maar meestal voel je je wel beter als je eenmaal bent gegaan.

Zie het zoeken/creëren van werk dat bij je past als een project: Besteed er bijvoorbeeld elke week een avondje tijd aan en zie dat vooral als iets leuks!

Vergelijk dit project met het verbouwen van een huis: Je werkt elke week aan het huis: ook als je soms geen zin hebt of moe bent. Aan het einde van de rit heb je een mooi huis staan met een stevige fundering. Zo werkt het ook met je werkende leven:

*“Als je altijd blijft doen wat je altijd deed, dan krijg je altijd wat je altijd deed”:
Verwacht niet dat zaken zomaar veranderen, daar is actie voor nodig.*

Tijdens deze zoektocht kunnen er tegenslagen op je pad komen en dat kan behoorlijk oncomfortabel aanvoelen. Zorg ervoor dat je je drijvende kracht vindt die je ook door de moeilijkere momenten heen helpt. Een drijvende kracht kan van alles zijn: Bijvoorbeeld de gedachte dat je je straks ontspannen voelt op zondagavond, voordat je werkweek begint. Of bijvoorbeeld dat je straks betere arbeidsvoorwaarden hebt, meer vrije tijd, een leuke uitdaging of meer inkomen en dat jij je daardoor veel fijner gaat voelen. Waar ligt deze drijfveer voor jou? Schrijf 'm op en hang 'm ergens zichtbaar op. Kijk hier elke keer naar als je door een dipje gaat.



Tip 4: Jouw kernwaarden.

Ga op zoek naar jouw kernwaarden, jouw drijfveren (in deze levensfase) en jouw helpende en beperkende overtuigingen. Ga op zoek naar wat jouw baan minimaal moet hebben zodat jij blij bent en ga in het algemeen op zoek naar waar je blij van wordt.

Als je werkt in een omgeving die overeenkomt met jouw overtuigingen, kernwaarden en drijfveren dan zal je voelen dat je beter op je plek zit.



Tip 5: Je hoeft het niet alleen te doen.

Daphne Schippers werd ook in 2015 wereldkampioene op de 200 meter met behulp van een coach. Bij haar stond (en staat) ook iemand langs de zijlijn om haar te coachen, sturen en aanwijzingen te geven. Waarschijnlijk was zij in haar eentje nooit zo ver gekomen.

Ook ondernemers, zzp-ers, docenten, artsen etc. maken gebruik van een coach of een mentor om richting, duidelijkheid en overzicht te krijgen. Simpelweg omdat het heel veel inzicht geeft en doordat bepaalde processen met een coach nou eenmaal sneller gaan.

De zoektocht in het werkende leven klinkt op papier misschien eenvoudig: onderzoek jezelf, *wees heel eerlijk naar jezelf(!)*, maak keuzes en kom tot actie. De uitvoering hiervan is echter alles behalve eenvoudig, je moet jezelf écht de juiste vragen stellen.



Dus..

De vijf tips overzichtelijk 😊

1. Maak de balans op.
2. Stel een concreet doel.
3. Stop er energie in.
4. Ga op zoek naar jouw kernwaarden en drijfveren.
5. Je hoeft het niet alleen te doen.

Bij deze geef ik je nog een laatste tip mee omdat ik weet dat het je gaat helpen:

6. Een belangrijke uitspraak die ik leerde van mijn coach is: Als je iets weet, maar je doet er niets mee, dan kun je het net zo goed niet weten. Kennis is niets zolang er geen acties bij horen. Kijk dus vooral naar wat je kunt doen om je situatie vooruit te helpen. Dit zorgt voor minder nadenken of piekeren. Nogmaals: niet dat je nu elke dag keihard moet gaan solliciteren, maar bouw er gewoon per week wat ruimte voor in.

Iets om over na te denken 😊.

**"Doorzettingsvermogen
blijkt belangrijker dan een
talent of hoog IQ"**

Psychologie magazine, januari 2018



Hoe vond je deze vijf tips?

Ik ben benieuwd!

Wellicht heb je kunnen lezen dat er meer dan vijf tips voorbij kwamen in dit e-book. Met sommigen ben je misschien al bezig, met andere tips nog niet. Bij Workinglife ga je een traject aan om jezelf beter te leren kennen omtrent werk: We gaan aan de slag om jouw drijfveren, jouw kernwaarden, jouw overtuigingen en jouw vaardigheden over werk naar boven te krijgen. Dit maakt de zoektocht naar een fijn werkend leven een stuk gemakkelijker.

Door bij Workinglife een traject te volgen zet je jouw werkende leven in de versnelmodus. We behandelen allerlei onderwerpen die voor jou zeer waardevol zijn en die ervoor zorgen dat jij jezelf nog beter leert kennen en gemakkelijker een keuze kunt maken.

Ik bied je een gratis face-2-face/bel/skype sessie van 30 minuten aan waarbij we jouw situatie samen onder de loep nemen. Klik voor meer info op:

<http://www.working-life.nl/gratis-sessie/>

Check ook de workshop: "Vind werk dat bij je past!". Hier wordt ingegaan op jouw drijfveren voor een investering van slechts 25,-

Heb je nog vragen of kan ik je ergens mee helpen?

Neem contact met me op via info@working-life.nl of check de website:

<http://www.working-life.nl/>