

Laurien van Oers

STAPPENPLAN

ZÓ KIES JE
MET
ZEKERHEID
VOOR EEN
NIEUWE
UITDAGING.

workInglife





Wie ben ik?

Ik weet als geen ander hoe het is om te twijfelen over het werkende leven. Ik weet ook als geen ander hoe je een einde maakt aan deze twijfels en hoe je komt tot succes, plezier, nieuwe uitdagingen en groei.

In 2012 ging ik na mijn afstuderen als coach/studieloopbaandocent aan de slag. Dat was aan het begin leuk en na een aantal jaren raakte ik in een sleur. Ik kende mijn werk en mijn werkzaamheden nu wel. Mijn gedachten over nieuwe uitdagingen gingen alle kanten op: *"Begin ik voor mezelf, wissel ik van werkgever of zoek ik de uitdaging op in mijn huidige baan?"*. Ik maakte plannen waar ik energie van kreeg om vervolgens deze plannen niet uit te voeren. Ik vond mijn werk niet vreselijk en juist dat zorgde ervoor dat ik mijn baan lange tijd aanhield.

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

Ik had mensen om me heen die hun werk heel leuk vonden en ik realiseerde me dat dit voor mij ook haalbaar moest zijn.

Maar ja.. Hoe, wat en waar dan? Ik kon wel stoppen, maar ik had ook mijn vaste lasten te betalen.

Naast mijn werk begon ik aan NLP coaching opleidingen want met mensen werken vond ik altijd al fantastisch. Door deze nieuwe ervaringen ontstonden er nieuwe mogelijkheden en kon ik ontslag nemen op mijn werk. Ik schreef me in bij de KVK en ik startte met opdrachten in de coaching- en gezondheidsbranche.

Ik bloeide helemaal op. Deze werkzaamheden heb ik met veel plezier uitgevoerd tot ik terugsloeg op de twijfels die ik ooit zelf had over mijn werkende leven. Daarbij had ik mensen om me heen die niet helemaal op hun plek zaten en die wilde ik helpen. Ik wilde ze écht iets kunnen bieden en daarvoor heb ik Workinglife opgericht: Om je werkende leven een flinke boost te geven.



Voor wie werk ik en waarom?

Ik deed van alles: ik sportte, ik zag mijn vrienden, ik deed leuke dingen en.... Ik dacht na over werkinvullingen. Ik zat boordevol ideeën en dat waren letterlijk ideeën want ze kwamen nooit tot uitvoering: van een franchise café starten tot een opleiding opzetten.

Dit besef kwam toen ik terugkeek op twee jaar van mijn werkende leven. Ik realiseerde me dat ik veel nadacht en dat er weinig veranderde. Ik dacht veel na over mijn werk en tegelijk stond ik dag in dag uit op om naar dezelfde baan te gaan. Achteraf gezien heb ik mezelf nooit de juiste vragen gesteld en daardoor is er veel tijd overheen gegaan totdat ik op mijn plek zat.

Eén ding weet ik zeker: bovenstaand proces kan veel en veel sneller.

Mijn kennis en ervaringen heb ik vertaald in vijf cruciale stappen die ik in dit E-book met je deel. Want je wilt graag je geld verdienen door leuk werk te hebben, nieuwe dingen te leren, jezelf opnieuw uitgedaagd te voelen en plezier te beleven.

Maar hoe ga je dit dan aanpakken?

Met deze stappen help ik je ontdekken hoe je tot nieuwe uitdagingen kunt komen in je werk.

Heel veel succes en vooral plezier bij het lezen ervan!



Verdien je centen met dát waar je energie van krijgt.

Je kunt ook de balans opmaken door een score te geven op onderstaande stellingen. Je schrijft een cijfer in het linker hokje en een 1 staat voor “niet mee eens”. Een 10 staat voor 100 procent 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 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 wil je deze punten graag zien?

Het is niet erg om de afstand zwart-op-wit te zien. Het is goed om te weten wat je veranderen wilt.



Stap 2: Stel een concreet doel.

Als ik dit tegen mijn klanten zeg is de reactie vaak “Hoe kan ik nou een concreet doel stellen als ik niet weet wat ik wil?”. Wat blijkt: Dát is dan je doel: Erachter komen hoe jij in je flow zit op je werk.

Stel dit doel met een datum, dus bijvoorbeeld:

“Op X datum weet ik in welke richting ik wil groeien in mijn werkende leven”. Of “Op X datum heb ik een andere baan”.

Dat klinkt misschien streng, zo is het niet bedoeld. Het voorkomt dat je er maanden of jaren over doet om je werkende leven richting te geven.

Dit doel wordt gesteld doordat we in twijfelmodus heel lang door blijven rommelen. Dat is niet nodig, voor iedereen bestaat er een invulling van het werkende leven die bij hem/haar past. Door jezelf een doel te stellen maak je een neurologische verbinding aan zodat je ergens naartoe kan werken.

Je kunt dit vergelijken met het uitkiezen van een vakantie. Als je weet wanneer je op vakantie wilt, ga je uitzoeken van welke bestemming je blij wordt. Je stelt dus eerst de datum en vervolgens zoek je uit waar je naartoe gaat. Hierbij praat je misschien met vrienden en je kijkt op internet. Als je genoeg informatie hebt, maak je een besluit. Daar kan je heel veel of heel weinig tijd aan besteden.

Ditzelfde proces kun je ook uitvoeren met je werkende leven. Stel jezelf een doel met een datum en ga vervolgens op pad. Praat met vrienden over nieuwe uitdagingen, ga koffie drinken met iemand die interessant werk doet, ga naar een informatieavond of bekijk opleidingen en kijk eens of je een meeloopdag kunt regelen.

En check dan uiteindelijk... Of het je energie geeft.

“Tussen dromen en resultaat zit gedrag.”



Verdien je centen met dát waar je energie van krijgt.

Stap 3: Onderzoek jezelf.

En dit is een hele belangrijke. Ontdek waar jij blij van wordt, zonder de invloed van buitenaf (dus meningen, ideeën en verwachtingen van ouders, werkgevers, collega's, partners, vrienden, vriendinnen, Instagram etc.).

In het leven word je van sommige dingen blij. Je krijgt er energie van en je merkt dat sommige dingen je op de één of andere manier goed doen.

Aan de andere kant gebeurt er in je omgeving ook van alles waardoor je beïnvloed kan worden:



Schrijf vier dingen op (opleiding/werk/hobby gebonden) waarvan je ooit energie kreeg. Het gaf je een goed gevoel, je werd er blij van en je werd er enthousiast van. Dit kunnen grote dingen en/of kleine dingen zijn. Bijvoorbeeld het oplossen van een probleem, het voeren van een gesprek, grappen maken, of het geven van een presentatie.

-
-
-
-

Kijk eens of je hier een lijn in ziet. Er zijn veel dingen waar je goed in bent, maar krijg je er ook energie van? Dat zijn twee compleet verschillende dingen.



Stap 4: Stop er energie in.

Er breekt geen dag aan waarop iemand naar je toe komt met een nieuwe uitdaging.

Je zult in actie moeten komen om te ontdekken hoe jij verder wilt groeien.

Hoe cliché het ook klinkt: groei en progressie ligt buiten je comfort zone: Een informatieavond bezoeken of een aantal uren meelopen bij een bedrijf op 1 van je weinige vrije dagen is misschien niet je grootste hobby, het levert je wel nuttige informatie op.

Zie het zoeken/creëren van werk als een project: Besteed er elke week een paar uurtjes aan en zie dat vooral als iets leuks!

“Als je altijd blijft doen wat je altijd deed, dan krijg je altijd wat je altijd kreeg”

Zaken veranderen niet zomaar. Doe nieuwe dingen en je krijgt nieuwe informatie.

Uitvinden waar jij in verder wilt groeien gaat met ups en downs. Zorg ervoor dat je helder krijgt waar je het voor doet. Bijvoorbeeld het idee dat je straks de vrijdagmiddagborrel afsluit en met net zoveel energie de maandag weer start, dat je meer geld verdient, dat je jezelf uitgedaagd voelt, dat je creatief bezig bent, problemen oplost, dat je groeit of gezelligheid ervaart.

Waar ligt deze drijfveer voor jou? Waar doe je het voor?



Stap 5: Je hoeft het niet alleen te doen.

Daphne Schippers werd in 2015 wereldkampioene op de 200 meter met behulp van een coach. Bij haar staat 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 inzicht geeft. Je beantwoordt vragen die je jezelf nooit stelt. Processen gaan met een coach nou eenmaal efficiënt en effectief.

Velen proberen hun werk te accepteren en “er het beste van te maken”, echter.. Het leven is geen generale repetitie en we besteden veel tijd ins ons leven op het werk.

Je geld verdienen met groei, plezier en uitdaging ligt om de hoek als je er bewust mee aan de slag gaat.



Dus..

De vijf stappen overzichtelijk:

1. Maak de balans op.
2. Stel een concreet doel.
3. Onderzoek jezelf.
4. Stop er energie in.
5. Je hoeft het niet alleen te doen.

En bij deze nog een laatste tip:

6. Als je iets weet, maar je doet er niets mee, kun je het evenzo goed niet weten. Kennis is niets zolang je er niets mee doet. Kijk dus naar wat je kunt doen om je situatie vooruit te helpen.

Iets om over na te denken 😊.

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

Psychologie magazine, januari 2018



Hoe vond je deze vijf stappen?

Ik ben benieuwd!

Met sommige stappen ben je wellicht bezig, met anderen nog niet. Bij Workinglife start je een traject om je geld te gaan verdienen met dat waar je energie van krijgt, met dat waar je blij van wordt en met dat waarin je verder wilt groeien.

We behandelen allerlei onderwerpen die voor jou waardevol zijn en die ervoor zorgen dat jij gemakkelijker kunt kiezen voor groei en plezier in je werk.

Ik bied je een gratis face-2-face/bel/skype sessie. Klik voor meer info op:

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

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

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

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