

Zoek de toekomst die wél bij je past

Tijd voor een nieuwe uitdaging? De stap op weg naar een andere baan of opleiding kan moeilijk zijn. Zelfonderzoek en concrete actie kunnen helpen, zegt coach Hilde Backus.

Er zijn mensen die als ze eerlijk zouden zijn, zouden toegeven dat ze niet gelukkig zijn in hun werk. Ze kunnen de druk niet meer aan of raken juist verveeld. Ze krijgen een steeds grotere hekel aan bepaalde taken of collega's of krijgen te weinig waardering voor wat ze doen. Toch vindt haast iedereen

dingen die ze deed was Anja laten schetsen hoe zij haar toekomst het liefst zag. Ze liet Anja berekenen wat de financiële consequenties van een *switch* zouden zijn en hoeveel achteruitgang in inkomen ze zou kunnen opvangen. 'Meestal kan er meer dan mensen durven verwachten,' zegt Backus.

Soms blijkt uit het zelfonderzoek dat de klant helemaal geen nieuwe baan of opleiding nodig heeft, maar gewoon zijn eigen werkzaamheden moet veranderen. Backus: 'Er is vaak meer mogelijk binnen een functie dan mensen denken.' Zowel bij gesprekken met de huidige als een potentiële nieuwe werkgever is duidelijkheid en overtuiging cruciaal. Verwoord bij sollicitaties helder waarom uitgerend jij bij hen aan de slag moet. Backus: 'Belangrijk bij een gesprek met je manager is dat je niet op zijn of haar bordje legt dat je het niet meer ziet zitten. Je moet de situatie ontrafelen en weten te verwoorden wat je wel leuk vindt en goed vindt gaan en wat niet. Benoem wat daar het effect van is – slecht slapen bijvoorbeeld. De kans is dan veel groter dat hij er iets mee kan en doet.'

Backus' klant Anja dacht lang na en sprak onder meer met een studieadviseur en liep mee met een meubelmaker. Ze ontdekte dat ze veel creatiever was dan ze dacht, vertelt Backus. Anja hakte uiteindelijk de knoop door en schreef zich in voor de opleiding conservering en restauratie aan de Universiteit van Amsterdam. Backus sprak een paar weken na Anja's eerste studiedag weer met haar af. 'Ze kon maar op een woord komen om haar nieuwe opleiding en werkende leven te omschrijven: *Exciting!*'

Jop de Vrieze

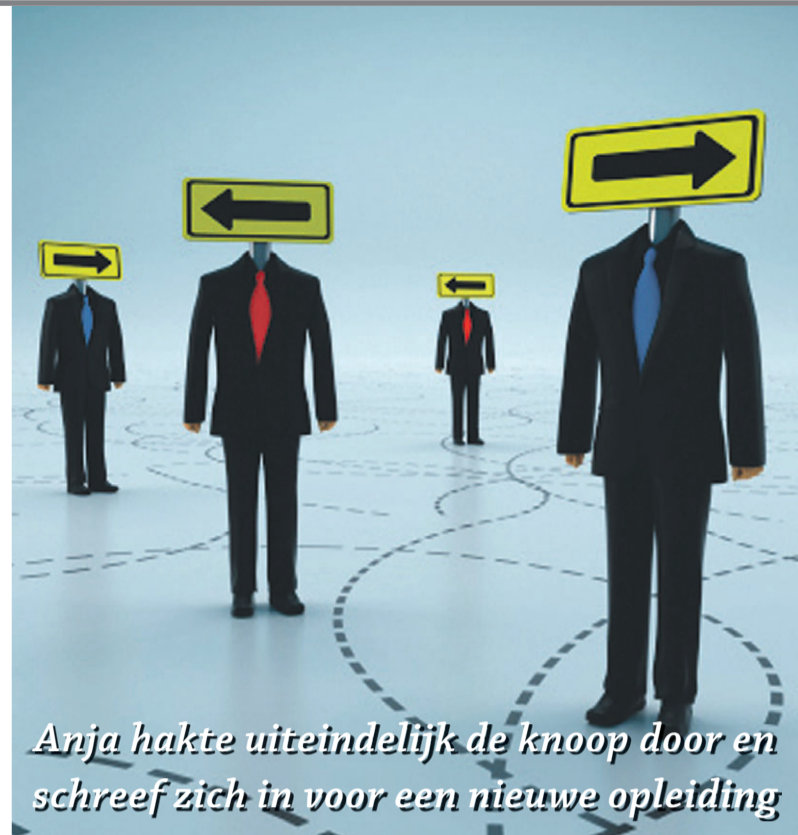
Jarenlang deed ze feitelijk niets anders dan eenvoudige stukjes schrijven voor een website

het moeilijk om hier verandering in te brengen, blijkt uit de ervaringen van psycholoog en wandelcoach Hilde Backus.

Zij spreekt veel mensen die vastzitten in hun werk. Backus neemt een voorbeeld uit haar praktijk: de 34-jarige Anja. Zij was communicatieadviseur. Hoogopgeleid, intelligent en ambitieus. Maar jarenlang deed ze feitelijk niets anders dan eenvoudige stukjes schrijven voor een website. Ze vond het lange tijd wel goed zo. Tot het begon te knagen.

Anja had allerlei bezwaren, vertelt Backus. Ze wist niet goed wat ze wél wilde. Soortgelijk werk zou haar situatie niet verbeteren. Het roer totaal omgooien vond ze een te grote stap. Ze verdiende een aardig salaris in haar functie. Backus ging met haar aan de slag om concreet te krijgen waar Anja mee worstelde. Een van de eerste

De psycholoog laat haar klanten tijdens het zelfonderzoek vooral denken vanuit hun talenten. Iedere menselijke eigenschap kan in een werkomgeving een zwakte, maar ook een kracht zijn. Het is een kwestie van werk zoeken waar deze eigenschappen goed van pas komen. Ook belangrijk zijn de diepere drijfveren: word je gelukkig van het halen van targets of van het helpen of stimuleren van anderen? De ene persoon is erg autonoom en houdt van dynamische omgevingen, waardoor ondernemerschap hem waarschijnlijk goed ligt. De andere persoon hecht aan zekerheid en voert heel consistent zijn vaste taken uit. Backus: 'Mensen denken veel te weinig vanuit deze eigenschappen, wanneer ze een opleiding of beroep kiezen. Ze bedenken wel of werk ze "leuk" lijkt, maar niet of het ook echt bij ze past.'



Anja hakte uiteindelijk de knoop door en schreef zich in voor een nieuwe opleiding

Wat voor persoon je bent, zegt veel over jou als professional. Onderzoeksbureau Motivaction ontwikkelde een mentality test, die je ook veel kan leren over je werkvoorkeuren. De test kun je gratis doen op <http://tinyurl.com/mentaliteit>. De verschillende types zijn:

Opwaarts mobielen

De conformistische, statusgevoelige burgerij die het evenwicht zoekt tussen traditie en moderne waarden als consumeren en genieten.

Nieuwe conservatieven

De liberaal-conservatieve maatschappelijke bovenlaag die technologische ontwikkeling omarmt en zich verzet tegen sociale en culturele vernieuwing.

Moderne burgerij

De carrièregerichte individualisten met een uitgesproken fascinatie voor sociale status, nieuwe technologie, risico en spanning.

Gemaksgeïntendeerden

De impulsieve en passieve consument die in de eerste plaats streeft naar een onbezorgd, plezierig en comfortabel leven.

Postmaterialisten

De maatschappijkritische idealisten die zichzelf willen ontplooiën, stelling nemen tegen sociaal onrecht en opkomen voor het milieu.

Postmoderne hedonisten

De pioniers van de beleveniscultuur, waarin experiment en het breken met morele en sociale conventies doelen op zichzelf zijn geworden.



NR.1
MBA

Business School Nederland

Dé Action Learning business school

businessschool
nederland

Business School Nederland biedt MBA-opleidingen voor managers die méér willen dan hun kennis vergroten. In onze Action Learning MBA-opleidingen leert u door te doen, ervaringen te delen, actie te ondernemen en door theorie toe te passen binnen uw eigen praktijk.

- ◆ Nederlandstalig
- ◆ Parttime
- ◆ Persoonlijke ontwikkeling en groei
- ◆ Geen tentamens maar projecten
- ◆ Direct resultaat en rendement
- ◆ Kleinschalig en persoonlijk
- ◆ Executive netwerk

www.bsn.eu

Radboud Universiteit Nijmegen



MSc BA/drs
Bedrijfskunde

avondopleiding 2½ jaar

Start Nijmegen | maart 2012
Start Utrecht | oktober 2012

Infobijeenkomst in Nijmegen
donderdag 2 februari 2012

www.abk-opleidingen.nl

ABK
anders organiseren

ABK Radboud Universiteit Nijmegen 024-3612108 abk@fm.ru.nl