

5 VRAGEN
DIE JE JE ZOU
MOETEN
STELLEN OVER
JE CARRIERE

Werk AAN DE WINKEL

Of je nu wel of niet tevreden bent met je job, het is
altijd goed om even stil te staan bij je loopbaan.

Tekst: **Annemarie van Looij** • Met dank aan loopbaanadviseur **Ria Freijzen** (talentwerk.nl)

I VIND IK MIJN WERK NOG LEUK EN INSPIREREND?

Loopbaanprofessional Ria Freijzen: "Gelukkig zijn de meeste mensen heel tevreden met hun job. Een gezellige sfeer, interessant werk, routine en fijne collega's kunnen allemaal redenen zijn om je loopbaan niet in vraag te stellen. Maar je loopt zo wel het risico dat je onvoldoende stilstaat bij je toekomst. Pas als je werk verandert of je baan gevaar loopt, bijvoorbeeld door inkrim-

ping, reorganisatie of faillissement, besef je waar je in je loopbaan staat. De wereld om ons heen verandert, de economie verandert, bedrijven zijn voortdurend in beweging. Als je je hiervan onvoldoende bewust bent, dan loop je het risico dat je straks met lege handen komt te staan. Om je hiervoor te behoeden ga je best geregeld met jezelf het gesprek aan over je dromen, wensen en ambities. Maar

ook over de veranderingen in je werkomgeving. Ook al vind je het misschien eng, het beste is om in te spelen op de veranderingen, of beter nog: erop te anticiperen. Praat bijvoorbeeld met je leidinggevende over wat je rol kan zijn in een nieuwe situatie. Ga op cursus, blijf leren. Of zoek een loopbaanprofessional die je kan begeleiden. Zo haal je meer uit je werk en ben je klaar voor je toekomst."

2 BEN IK WEL DIGITAAL GENOEG?

Ria Freijzen: "Ik

merk dat vooral vrouwen van de oudere generatie terughoudend zijn als het aankomt op sociale media en werk. Ze zijn er niet mee opgegroeid zoals de jeugd van nu. Het digitale laten ze dan ook liever over aan een jongere collega. Doe dit niet, je kunt meer dan je denkt! Waarschijnlijk heb je wel een smartphone of tablet die je privé gebruikt, en zit je op Facebook. Waarom zou je dan niet meekunnen met de digitalisering op je werk? Misschien vind je het moeilijk om je weg te vinden in de nieuwe media, maar sluit je er niet voor af en dwing jezelf om bij te leren, om mee te gaan met je tijd. En ja, misschien is die jongere collega er handiger en sneller in. Maar laat je er niet van weerhouden om het zelf ook te leren. Stel jezelf open voor nieuwe mogelijkheden, zo laat je ook aan je werkgever zien dat je blijft. Dat maakt je positie sterker in je huidige baan én in de arbeidsmarkt. Bovendien krijg je er meer zelfvertrouwen door. Het zal niet makkelijk zijn in het begin, maar het is een kwestie van de knop omdraaien en meegaan met je tijd."

*Ga altijd op zoek naar
wat je wél kunt,
OF NAAR WAT JE NOG KUNT
ONTWIKKELEN*

Als je blijft doen wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg • Albert Einstein

3 KAN IK ME NOG OMSCHOLEN?

Ria Freijzen: "Je bent nooit te oud om te leren. Verspil geen energie aan de vraag wat je níét kunt. Ga op

zoek naar wat je wél kunt, of naar wat je nog kunt ontwikkelen. Zo had ik een klant die haar job verloor door de inkrimping van haar bedrijf. Ze werkte in de administratie, maar droomde al lang van een eigen pedicurepraktijk. Ze wist niet goed hoe ze dat moest aanpakken, ze was al wat ouder en zag het niet zitten om opnieuw op de schoolbanken te gaan zitten. Maar uit-

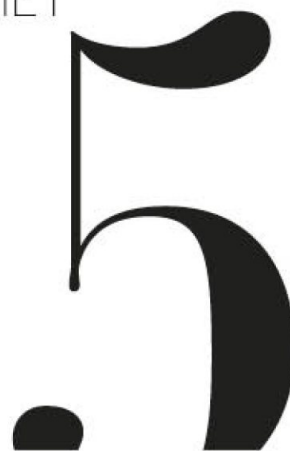
eindelijk heeft ze er toch voor gekozen haar droom te volgen en is ze aan een opleiding begonnen. En nu heeft ze haar eigen praktijk en geniet ze van de keuze die ze gemaakt heeft. Je moet je niet laten tegenhouden door je leeftijd, omgeving of angsten. Breng in kaart welke stappen je moet zetten, dat geeft overzicht en rust, en neem je tijd voor omscholing. Geef niet na drie maanden de hoop al op als het even tegen zit. Pas na een jaar kun je een juiste conclusie trekken: past dit bij mij en wil ik dit écht? En bedenk: van elke cursus word je sowieso wijzer."

Vrouwen laten zich vaker tegenhouden DOOR NEGATIEVE GEDACHTEN OVER ZICHZELF DAN MANNEN: 'DAT KAN IK TOCH NIET'

WAT WIL IK BEREIKEN?

Ria Freijzen: "Veel mensen weten heel goed wat ze het liefst zouden willen doen, maar zien allerlei hindernissen op de weg, die hen beletten dat doel te bereiken. Veel mensen vinden zóveel dingen leuk, dat ze niet kunnen kiezen waarvoor ze echt willen gaan. Ze zetten geen stappen omdat ze bang en onzeker zijn en een gebrek aan zelfvertrouwen hebben. Is er bijvoorbeeld een vacature voor een zwaardere functie, dan zijn vrouwen sneller geneigd om die aan zich voorbij te laten gaan. Want 'wat zullen mijn collega's wel niet denken?' Of ze twijfelen aan hun eigen deskundigheid. Ook tijdens de onderhandelingen over het salaris zijn vrouwen vaak terughoudend. Ze gaan sneller akkoord met

een lager salaris om maar niet lastig gevonden te worden. Mannen 'bluffen' zich hier gemakkelijker doorheen. Vrouwen laten zich jammer genoeg vaker dan mannen belemmeren door negatieve gedachten over zichzelf 'Dat kan ik toch niet', 'Ik ben niet goed genoeg', 'Dat durf ik niet', 'Wie zit er nu op mij te wachten?' Dat is jammer, want zo kom je geen stap verder. Vrouwen zijn vaak heel erg betrokken bij hun werk, hun collega's, de sfeer enzovoort. Maar als er dingen misgaan of niet goed lopen, kan dat al gauw leiden tot mopperen en roddelen. Maar je betrokken voelen is iets anders dan echte invloed uitoefenen. Als je merkt dat je geen invloed op de situatie kunt uitoefenen, laat het dan los. Het is efficiënter om je energie te steken in het ontwikkelen van jezelf, dan aan het veranderen van anderen of de omgeving. Als je het idee hebt dat je te weinig betaald wordt, praat er dan over met je leidinggevende in plaats van te mopperen bij het thuisfront of collega's. Dat geldt ook voor ontwikkelingen en kansen op het werk. Laat merken dat je bereid bent om in jezelf te investeren, of dat je bereid bent om een nieuwe klus op te pakken. Dan zal je baas je sneller een cursus aanbieden. Zorg dat je in beweging blijft. Want stilstaan, betekent achteruitgaan."



HOE STA IK ER STRAKS FINANCIEEL VOOR?

Ria Freijzen: "Hoeveel mensen liggen niet wakker van deze vraag? Een laag pensioen, almaar lagere uitkeringen, veel mensen zijn er bang voor. Toch moet je jezelf niet bang maken met doemscenario's. Zorg dat je goed geïnformeerd bent en dat je financieel zelfstandig bent. Verdiep je in financiële zaken en beslissingen. Het geeft je inzicht in hoe je ervoor staat, maakt dat je goede keuzes kunt maken en dat je 's nachts beter kunt slapen. Wil je weten hoe je er financieel voor komt te staan, bereken dan je pensioen op mypension.be. Wil je minder werken? Maak dan een afspraak met de personeelsafdeling van je werk om te bespreken wat de eventuele gevolgen zijn voor je loon en pensioen."

*Stel je open
voor nieuwe
mogelijkheden.*
ZO LAAT JE AAN JE
WERKGEVER ZIEN
DAT JE BIJBLIJFT