

Het leven wordt leuker en lichter als je doet wat bij je past. Dat geldt voor bijna alles: vriendschappen, relaties, vrije tijd en zeker ook je werk. Doen wat bij je past vraagt om bewuste keuzes. Maar kiezen is een kunst! De mogelijkheden zijn eindeloos, de wereld verandert snel en we worden aan alle kanten beïnvloed en overladen met prikkels.

Met dit guided journal willen we jou helpen om belangrijke keuzes met meer helderheid en rust te maken. Zodat je daarna een stap kunt maken die jou echt verder brengt. Daarom ontwikkelden we dit boek in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen, gebaseerd op wetenschappelijke inzichten. Wij hebben alles zo mooi en helder mogelijk geschreven en vormgegeven, zodat het een waardevol cadeau is om te geven, te krijgen en te gebruiken. We hopen van harte dat je dit boek ook zo zult ervaren.

Elsbeth Boes & Marije van Regenmortel

Inhoud

Inleiding	8
Nooit meer werken Werk dat bij je past Over dit boek	
1. Over mij	14
Dit ben ik Dit vind ik belangrijk Dit vind ik leuk Dit kan ik goed Zo zit ik in elkaar Profielschets	
2. Over werk & carrière	44
Hoe ik tegen werk en carrière aankijk Van huis uit Dit zoek ik in mijn werk en carrière	
3. Terugkijken	60
Mijn loopbaan tot nu toe Mijn huidige werk Conclusie	
4. Anderen over mij	76
5. Vooruitkijken	80
Mijn toekomstwensen Mijn nieuwe functie Mijn nieuwe werkgever Keuzes maken	
6. Solliciteren & starten	116
Solliciteren Een nieuwe start	
7. Tot slot	140
Checklist Evaluatie van je werk	
Bronnenlijst	150
Extra ruimte	152

Inleiding

***'Geef me werk dat bij me past en ik hoef
nooit meer te werken.'***

– CONFUCIUS, CHINESE FILOSOOF EN POLITICUS

Nooit meer werken

Misschien ben je bijna klaar met je studie. De wereld ligt aan je voeten, maar je hebt niet meer dan wat vage gedachten over wat je goed kunt en wat je leuk vindt. Of je hebt een baan met prima arbeidsvoorwaarden, terwijl je al jaren van iets anders droomt. En dat begint nu te knagen. Dat merk je wellicht omdat je met steeds minder plezier naar je werk gaat en aan het einde van je werkdag steeds vermoeider thuiskomt omdat je werk je geen energie meer geeft. Je werk begint als werk te voelen! Of je werd door schade en schande wijs, ziek en opgebrand, door een burn-out. Hoe dan ook: in het werkende leven komt bijna iedereen op een punt waarvan je weet: ik moet een stap gaan zetten. Maar hoe? Vaak weten we beter wat we niet willen, dan wat we wel willen. Om een baan te vinden die (vaak) voelt alsof je niet hoeft te werken, moet je jezelf en de wereld om je heen goed begrijpen. Bovendien kunnen de angst voor het onbekende en de angst om te falen je flink in de weg zitten.

De eerste en misschien wel de belangrijkste stap is dat je jezelf tijd en toestemming geeft om te gaan onderzoeken en ontdekken. Gebruik dit guided journal om uit te vinden en vast te leggen wat je wilt, wat jou uniek maakt en hoe je de stap naar een nieuwe baan het beste kunt maken. Het biedt je geen garantie voor een dreamcarrière zonder barrières, maar het helpt je ongetwijfeld om met een beetje meer vertrouwen een stap in de goede richting te zetten.

**Werk
dat
bij je
past**

Als je fulltime werkt, dan werk je gedurende je leven in zo'n 2000 werkweken ongeveer 80.000 uur. Vroeger was het niet meer dan normaal om al die uren aan één werkgever te besteden en daar carrière te maken. Je koos een vak en werkte om in je levensonderhoud te kunnen voorzien. Tot in de jaren negentig van de vorige eeuw waren we vooral op zoek naar zekerheid, doorgroeimogelijkheden en een goed salaris. Daarna kwam de term 'passie' in zwang: we wilden een baan waarin je kon doen wat je echt leuk vindt. De laatste jaren zijn steeds meer mensen daarnaast ook op zoek naar impact. Ze willen werk dat ertoe doet en op maatschappelijk of duurzaam vlak een verschil maken. De balans tussen werk en privé wordt daarbij steeds belangrijker. Wanneer en waar we werken, willen we zelf bepalen.

Uit onderzoek weten we dat betaald werk je welzijn vergroot en de kans op een depressie verkleint. Het hebben van werk dat je zelf zinvol vindt, is zelfs de belangrijkste voorspellende factor voor levensgeluk. Wanneer je in je werk daarbij ook nog zelfstandigheid en uitdaging ervaart, leuke collega's hebt en interessante relaties opbouwt, plezier en waardering ervaart en jezelf kunt ontwikkelen, kun je je geluk niet op. Het vinden van een baan waar je echt voor wilt gaan is dus heel wat waard.

Om erachter te komen waar je echt voor wilt gaan, is het nodig om na te denken over jezelf: wie ben ik, wat kan ik goed, wat vind ik belangrijk? Maar het gaat ook over de buitenwereld. Wat heeft de wereld nodig? Hoe zien anderen mij? Hoe zien mijn ideale baan, werkweek en werkomgeving eruit? Daarnaast gaat het vooral ook over doen. Want je kunt blijven denken en dromen, maar je leert pas wat bij je past, door het te ervaren en je bemachtigt een baan alleen als je in actie komt.

Over dit boek

Voor je begint

- Iedereen heeft recht op werkgeluk. Dit boek is dus voor iedereen die het beste wil maken van de vele duizenden uren die je werkt. Of je nu praktisch of theoretisch opgeleid bent, ambitieus of juist niet, een jonge starter, een laatbloeiër, een oude rot in het vak of iets daartussenin.
- Wees open en nieuwsgierig. Kijk eens buiten de gebaande paden. Maak ruimte voor wat er allemaal mogelijk is. Je ideale baan kan iets heel anders blijken te zijn dan je altijd voor ogen had.
- Sta stil, neem de tijd. Dit boek is geen quick fix. Je carrière is een langetermijnproject waar je aan moet blijven werken en waar elke stap tijd kost. Ook al heb je je ideale baan nog niet gevonden, je zult merken dat het al veel voldoening geeft als je serieus tijd en aandacht besteedt aan je zoektocht.
- Ontdek wat jij nodig hebt om bij jezelf te komen. Misschien is dat een lange wandeling, een meditatie of intensief sporten. Misschien thuis, of juist boven op een berg of aan zee? Alleen of tijdens een goed gesprek met vrienden? Zoek regelmatig de setting op die jou helpt als je aan de slag gaat met een belangrijke stap in je leven.
- Normen en waarden over werk krijgen we van jongs af aan mee. Ze scheppen verwachtingen en sturen ons soms in een specifieke richting. Het is altijd goed bedoeld, maar durf ook je eigen keuzes te maken. Als je jezelf bent, dan ben je op je best.

- Denk en droom niet alleen, maar doe, ervaar, probeer en leer! Zo ontdek je wat je wel en vooral ook níét wilt.
- Bekijk altijd het complete plaatje. Je bent meer dan je werk. En wat je niet kunt vinden in je werk, kun je misschien kwijt in een hobby en vrijwilligerswerk.
- Het is leuk om na te denken over een nieuwe baan, maar de stap daadwerkelijk maken kan doodeng zijn. Praat erover met mensen die dicht bij je staan of zoek hulp bij een professional die ervoor is opgeleid om je hierbij te helpen. Samen kom je verder.

Hoe gebruik je dit boek?

- Dit boek is van jou en gaat over jou. Gebruik het dus zoals jij wilt. Schrijf, teken, kras weer door en pas aan wat jij wilt. Gebruik de extra schrijfruimte achterin voor nieuwe inzichten en ideeën.
- Dit boek is geschikt als je voor de eerste, tweede of zoveelste keer aan een nieuwe baan gaat beginnen. Als je het roer volledig om wilt gooien, ergens anders wilt werken of als je je huidige werk wilt heruitvinden.
- Focus met dit boek niet op het zo snel mogelijk vinden van een nieuwe baan. Richt je op een baan die je een paar jaar wilt doen en neem jezelf voor om daarna weer verder te kijken.
- Mensen die dicht bij je staan, zien meer dan jijzelf. Zij kennen je in verschillende levensfasen en situaties. Wat voor jou een blinde vlek is, is voor hen vaak kraakhelder. Betrek hen dus vooral bij je zoektocht.
- In dit boek staan vragen waar je misschien niet iedere dag over nadentkt of waar je niet zomaar een antwoord op hebt. We adviseren je daarom om dit boek in te vullen wanneer je daar echt de tijd voor hebt. Dus niet wanneer je net thuiskomt na een drukke dag, maar liever op een rustige vrije dag, als je op reis bent of tijdens een vakantie.
- Tijdens het lezen en invullen van dit boek kun je negatieve gevoelens zoals onzekerheid, spijt of ontevredenheid ervaren. Dit betekent dat je werkt aan iets wat er echt toe doet! Geef op die momenten niet op, maar zet door. Wedden dat het je daarna veel voldoening geeft?
- Werken aan je carrière is een continu proces. Pak dit boek er dus af en toe weer eens bij als je over je werk wilt nadenken. Gebruik als dat helpt de vragen voor een jaarlijkse review achter in dit boek.

Hoofdstuk 1

'Zelfkennis is het begin van alle wijsheid.'

– SOCRATES, FILOSOF

Over mij

Kun je te specifiek zijn over je ideale baan, waardoor je mogelijkheden misloopt? Je zou denken dat dit een van de eerste valkuilen is, maar niets is minder waar. Wil je een goede kans maken, dan is het belangrijk dat je 'arbeidsmarktfit' bent. Dit betekent dat je:

1. Heel duidelijk op het niveau van functietitel weet wat je wilt en welke werkgevers bij jou passen.
2. Die functie óf al goed kunt vervullen óf je het goed zou kunnen leren.
3. Echt heel enthousiast bent om de stap naar die betreffende functie te gaan maken.

Hoe specifieker je bent, hoe gericht je aan de slag kunt en hoe beter andere mensen jou kunnen helpen. Een vaag verlangen als 'iets in de buurt' zal je echt minder snel je droombaan opleveren dan: 'Ik wil graag nieuwe producten ontwikkelen bij een duurzaam voedingsbedrijf op maximaal 30 minuten reizen van mijn woonplaats Amersfoort.'

Je ideale baan zo specifiek mogelijk definiëren vraagt in eerste instantie om zelfkennis. Dit hoofdstuk gaat daarom over jou. Wie ben jij? Wat drijft je? Wat vind je interessant? Wat kun je als de beste?

Dit ben ik

Mijn gegevens

Naam:

Geboortedatum en plaats:

Gender:

Woonplaats:

Mijn partner/kinderen/huisgenoten:

Opleiding(en):

Ik heb _____ jaar werkervaring.

Mijn huidige/laatste baan:

Door het lezen en invullen van dit boek hoop ik dat:

Ik geloof dat dit voor mij - O nog niet; O wel - het goede moment is voor een nieuwe baan omdat:

Grote en belangrijke projecten en missies krijgen vaak een aansprekende naam. Zo kun je er gemakkelijk naar verwijzen en krijgt het meer lading. Jouw loopbaan is ook belangrijk, dus waarom zou je de zoektocht en stap naar een nieuwe baan geen naam geven? Vind een projectnaam die positief is en jou aanzet tot actie.

Mijn zoektocht naar werk dat bij me past noem ik vanaf dit moment:

Dit of dat

Wat kies jij? Omcirkel wat het best bij jou past.

altijd online – liever offline

bellen – mailen

digital first – een beetje digibeeet

the only way is up – ik ben niet zo ambitieus

gezellig ouwehoeren – silence please

meer vrijdagmiddagborrels graag – altijd om 17.00 uur thuis

binnen werken – buiten werken

fulltime – parttime

goed salaris – echt leuk werk

lekker in mijn eentje – teamwork makes the dream work

(door)studeren – werkervaring opdoen

praktisch – theoretisch

gezonde chaos – strak georganiseerd

dicht bij huis werken – reizen is geen probleem

gangmaker – stille kracht

auto van mijn werk – sportschool op het werk

op één plek – lekker op pad

werk en privé gescheiden houden – mijn collega's zijn ook mijn vrienden

maatschappelijke missie van werkgever – bestaanszekerheid van werkgever

bazen zijn sukkels – bazen zijn helden

Even voorstellen

Wanneer je mensen vraagt om zichzelf voor te stellen, zullen ze negen van de tien keer iets zeggen over hun beroep, bedrijf of opleiding. Werk en studie bepalen in onze samenleving nu eenmaal voor een groot gedeelte onze identiteit. Maar we zijn meer dan ons werk. Wie ben jij als professional en wie ben jij als persoon?

Zo stel ik mezelf in een paar woorden voor als professional:

Zo omschrijf ik mezelf in een paar woorden, los van mijn werk of opleiding:
