

ROUTEKAART NAAR MEER WAARDE IN JE WERK



STAP 1 KICK-OFF

Helder krijgen waar jouw verlangen naar verandering van werk vandaan komt.

Hoofdstuk 1 tot en met 3



STAP 2 WIE IK BEN EN WAT IK KAN

Jouw kwaliteiten in kaart brengen en de omgeving die je nodig hebt om goed te gedijen in je werk.

Hoofdstuk 4 en 5



STAP 3 MIJN IDEALE WERK

Expliciteren wat werk voor jou betekent en de bijdrage die je wilt leveren met je werk, resulterend in het profiel van je ideale werk.

Hoofdstuk 6 tot en met 8



STAP 4 ONDERZOEKEN VAN CONCRETE MOGELIJKHEDEN QUA WERK

Onderzoek doen naar nieuwe mogelijkheden op de arbeidsmarkt of mogelijkheden om je huidige werk passend te maken.

Hoofdstuk 9 en 10



STAP 5 REALISEREN VAN JE IDEALE WERK

Op de meest effectieve manier je ideale werk vinden of creëren.

Hoofdstuk 11 en 12

VOORWOORD

Al bijna twintig jaar werk ik elke dag met veel passie in mijn florerende loopbaanbedrijf. Het is voor mij iedere keer weer genieten als ik tijdens het loopbaantraject steeds meer de glinstering in de ogen van mijn coachklanten zie. Ik zie hen weer stevig rechtop staan, wetend en voelend wat ze te bieden hebben en wat ze daarmee willen doen. Telkens de kroon op mijn werk: weer een coachklant die een mooie baan realiseert.

Niet alleen door mijn werk als zelfstandig loopbaancoach, maar ook door mijn veertien jaar ervaring als opleider van loopbaanbegeleiders aan de hogescholen Fontys in Tilburg en Saxion in Deventer heb ik veel expertise opgebouwd op het terrein van loopbaanbegeleiding. Die expertise draag ik graag uit. Deels doe ik dat al jaren door het schrijven van blogs, maar ik voelde de noodzaak om mijn kennis en inzichten op een gestructureerde manier breder te delen: stapsgewijs, van het begin tot een nieuwe baan, met oefenmateriaal en verdiepende achtergronden.

Want een baan die goed bij je past, is heel belangrijk. Het werk dat je doet, beïnvloedt hoe je jezelf ziet, je identiteit en je gevoel van eigenwaarde. Een goed passende baan is niet alleen leuk om te doen, maar heeft ook een positief effect op je psychische en lichamelijke gezondheid. Daarbij

moet je niet alleen denken aan werk waarvoor jij geschikt bent. Belangrijker nog dan geschiktheid is de vraag of je werk aansluit bij wat zodanig betekenisvol voor je is dat je er je werk van wilt maken. Niet alleen bij mijn coachklanten, maar ook in de samenleving als geheel zie ik een behoefte aan meer zingeving en betekenis in werk. En de wens om te werken bij bedrijven die het beste met ons en onze wereld voorhebben.

Het vinden en behouden van mooi werk wordt steeds moeilijker. De arbeidsmarkt en de banen/functies zijn onderhevig aan snelle veranderingen, waardoor je als werkende vaker geconfronteerd zult worden met transities. Bovendien word je steeds meer zelf verantwoordelijk voor het vormgeven van je loopbaan. Wil je goed voorbereid zijn op de veranderingen op de arbeidsmarkt, dan moet je proactief en strategisch loopbaangedrag kunnen laten zien. Je moet beschikken over de juiste vaardigheden en tools om je succesvol aan te kunnen passen. Bij die vaardigheden kun je denken aan:

- het vormgeven van je eigen loopbaan en in staat zijn om zelfstandig loopbaanbeslissingen te nemen;
- het hebben van een onderzoekende mindset met betrekking tot je loopbaan, jezelf en de markt; actief zoeken naar wat kenmerkend voor je is, wat je te bieden hebt en wat belangrijk voor je is met betrekking tot werk; en onderzoek doen naar de behoeftes op de arbeidsmarkt en actief zoeken waar kansen voor je liggen;
- het stellen van concrete loopbaandoelen en het maken van plannen om die doelen te bereiken;

- vertrouwen hebben in jezelf als het gaat om het succesvol vormgeven van je loopbaan; geloof in eigen kunnen met betrekking tot loopbaantaken, bijvoorbeeld het vinden of creëren van nieuw werk.

Die vaardigheden heb je nodig om proactief loopbaangedrag te laten zien en strategisch met je loopbaan om te gaan. Met dit boek kun je je die vaardigheden eigen maken. De combinatie met de aangereikte tools zorgt ervoor dat je je als professional vrijelijk kunt bewegen op de arbeidsmarkt en tijdig kunt bijsturen als dat nodig is. Ik hoor dat vaak van mijn coachklanten: ‘Ik weet nu hoe het werkt. Mocht mijn project afgerond zijn, mijn functie komen te vervallen of ik uitgekeken raken op mijn werk, dan weet ik wat me te doen staat.’

Marlène Langbroek

INLEIDING

Voor wie dit boek is bedoeld

Dit boek is in de eerste plaats bedoeld voor gedreven hbo'ers en academici die worstelen met de vraag: hoe wil ik verder in mijn loopbaan? Ik denk daarbij aan mensen die op zich een prima baan hebben, maar toch een ongenoegen voelen, een onvervulde behoefte, het gevoel 'is dit het nou?'. Ze zoeken naar meer voldoening in hun werk. Ze hebben het gevoel dat ze hun kwaliteiten onvoldoende benutten. Dat ze meer kunnen, maar dat dit in het huidige werk niet tot ontplooiing komt. Ze hebben het idee dat ze stilstaan en zoeken meer uitdaging. Bovenal zoeken ze naar meer zingeving in hun werk. Ze willen hun kwaliteiten inzetten voor een voor hen nastrevenswaardig doel. Ze willen ervaren dat ze ertoe doen met hun werk: van betekenis zijn door het leveren van een bijdrage aan wat voor hen belangrijk is. Vandaar dat in dit boek veel aandacht wordt besteed aan zin en zingeving.

Vaak zijn ze ook op zoek naar een betere balans tussen werk en privé. Hun ongenoegen – hun onvervulde behoeften – komt tot uiting in weinig energie, een lege batterij, eventueel lichamelijke klachten en een algeheel ongelukkig gevoel. Ze weten niet hoe ze moeten vinden wat ze zoeken, omdat ze

er niet achter komen wat ze willen. Ze solliciteren op vacatures, wisselen vaak van baan, maar vinden het niet. Een van de belangrijkste vragen van mijn coachklanten is dan ook: wat wil ik nu écht?

Herken je je hierin, of in een deel ervan? Dan is dit boek geschreven voor jou. Heb je op dit moment geen baan maar wil je je beraden op een volgende stap in je loopbaan? Ook dan biedt dit boek een denkkader, stappenplannen en veel tips om te komen tot de perfecte match tussen jou als persoon en je werk.

Met behulp van dit boek kom je tot meer waarde in je werk:

- Waarde in de zin van de waarde die jij levert met jouw kwaliteiten voor een werkgever of opdrachtgever.
- Waarde in de zin van de maatschappelijke bijdrage die jij wilt leveren met jouw werk.
- Waarde(n) die jij terug wilt zien in je werk.
- Waarde die werk je impliciet of expliciet teruggeeft in de zin van arbeidsvreugde.
- En de waarde van werk in balans met wat naast werk belangrijk voor je is.

Het kan een baan in loondienst betreffen, een of andere flexibele vorm van werk, maar bijvoorbeeld ook vrijwilligerswerk. Of werk als zelfstandig professional of in een op te zetten eigen bedrijf of consultancybureau. Voor de denk- en werkwijze maakt dat in wezen geen verschil.

Wat je als lezer van dit boek kunt verwachten

Dit is een praktisch boek. Het volgt qua structuur de route die ik met mijn klanten afleg in mijn trainingen en coachtrajecten. Lezend en werkend in het boek kom je tot een antwoord op de kernvraag: wat wil ik nu écht?

Aan de hand van voorbeelden krijg je helder wat de bron is van je ongenoegen met je huidige werk, waar jouw wens tot verandering vandaan komt. Noem het jouw probleem met betrekking tot je huidige werksituatie. Of jouw loopbaanvraag. Overigens spreek ik bij voorkeur niet over ‘loopbaanproblemen’, maar over ‘loopbaanvragen’. Want een loopbaanvraag hoeft helemaal geen probleem te zijn. Integendeel, elke loopbaanvraag biedt een kans voor groei en ontwikkeling naar meer waarde in je werk.

Om te komen tot een antwoord op de kernvraag ‘wat wil ik nu écht?’ onderzoek je een viertal facetten die een cruciale rol spelen. De volgende vier vragen helpen je om daar zicht op te krijgen en vormen de rode draad van het boek:

- Wat zijn mijn kwaliteiten, waar ben ik het best in en welke van mijn kwaliteiten zet ik het liefst in in het werk dat ik doe?
- Wat is voor mij de ideale werkomgeving?
- Wat betekent werk voor mij en welke bijdrage wil ik leveren met wat ik doe in mijn werk?
- Hoe ziet het profiel van mijn ideale werk eruit?

Van die vier vragen is de vraag ‘wat betekent werk voor mij en welke bijdrage wil ik leveren met wat ik doe in mijn werk?’ veruit de belangrijkste. Want afhankelijk van het antwoord op die vraag kies je bijvoorbeeld welke van jouw kwaliteiten je in wilt zetten in je werk en kies je een werkomgeving, zodat jouw doelen met betrekking tot werk aansluiten bij de doelen van de organisatie waarvoor je werkt.

Ook al weet je het antwoord op de vier vragen nu nog niet, ze zitten in je. Daar ben ik van overtuigd. De vraag is: hoe haal je ze eruit? Niet door het maken van tests of het invullen van vragenlijsten. Wel door aan de slag te gaan met opdrachten die inzicht geven en door te oefenen. Deels vind je die opdrachten in dit boek, deels kun je ze downloaden op meerwaardeinwerk.nl/bonus-boek.

Het is een gestructureerd, planmatig, doel- en resultaatgericht proces. Bovendien is het heel concreet. Zoals een van de deelnemers aan mijn training het verwoordde: ‘Wat is dit een mooi proces – en zo gewoon.’ Geen kunst- en vliegwerk dus. En ben je in dit boek aanbeland op het punt dat je helder kunt omschrijven ‘wat wil ik nu écht?’, dan krijg je handreikingen hoe je jouw ideale werk kunt realiseren, in je huidige baan of elders.

Met behulp van dit boek maak je je inzichten en vaardigheden eigen, zodat je zelf kunt sturen in je loopbaan. Niet alleen nu, op dit moment, maar ook op volgende kruispunten in je levensloopbaan. Je weet hoe je zelf de regie pakt en op welke vragen je een antwoord moet hebben om succesvol een volgende stap te zetten.

De narratieve benadering om te komen tot een antwoord op je loopbaanvraag

Misschien heb jij, net als sommige van mijn coachklanten voordat ze bij mij kwamen, een aantal tests gemaakt om te komen tot een antwoord op je loopbaanvraag. En heb je dat antwoord niet gekregen.

Voor mij is dat heel begrijpelijk, want testcores zeggen iets over hoe jij je verhoudt tot anderen, waar je op lijkt, waarin je verschilt en waar je past. Men noemt dat ‘matchen’. De testcores zeggen echter weinig tot niets over jouw doel in het leven en de manier waarop jij van betekenis wilt zijn.

Ook is er lang gedacht dat een loopbaan zich voltrekt in algemeen geldende fasen, zoals: introductiefase, prestatiefase, stabilisatiefase en de fase van terugtrekken. Het begrip ‘midlifecrisis’ komt ook voort uit die manier van denken. Alsof iedereen die fase zou doormaken en je erop kunt wachten tot die komt. De laatste decennia hoort ook een ‘quarterlifecrisis’ in het rijtje thuis.

Maar het leven verloopt niet volgens een standaardproces. De maatschappij is steeds minder voorspelbaar, minder stabiel en minder geordend geworden. We zien een ontwikkeling van een geïnstitutionaliseerd naar een geïndividualiseerd leven. Je moet flexibel zijn en je kunnen aanpassen in een wereld vol onzekerheid.

De loopbaan in vaste stappen is niet meer van deze tijd – geen loopbaanpaden, maar een grenzeloze loopbaan. Sturend daarin is jouw individuele verhaal, dat jou door je loopbaan leidt. Wat je te doen hebt, is het construeren van dat

verhaal: dit ben ik, dit is mijn missie en dit is wat ik wil doen. Dat vraagt reflectie en schrijven. Zelf verantwoordelijk zijn voor het begrijpen van je behoeften, je doelen bepalen, alternatieven wegen, kijken wat er gebeurt en zo je leven creëren in wisselwerking met de context. Je eigen verhaal kennen en weten wanneer en hoe je moet veranderen om je te kunnen aanpassen.

Met mijn methode leer je stap voor stap jouw verhaal construeren, en ontdek je hoe je jouw verhaal in een loopbaan-transitieproces gebruikt.

Wat er in het boek achtereenvolgens aan de orde komt

In de eerste drie hoofdstukken krijg je helder wat de bron is van je ongenoegen met je huidige werk, waar jouw wens tot verandering vandaan komt. Je leest redenen voor werken om in de huidige baan te blijven of te gaan voor nieuw werk. Waarom het goed is om van tijd tot tijd van baan te veranderen en wat de signalen zijn dat het daarvoor tijd is, ook al heb je een vaste baan. En heb je eenmaal het besluit genomen om je bakens te verzetten, dan kun je zien wat er nodig is om écht een doorbraak in je loopbaan te realiseren. In de daaropvolgende vijf hoofdstukken, de hoofdstukken 4 tot en met 8, kom je tot een antwoord op de kernvraag ‘wat wil ik nu écht?’. Je komt tot antwoorden op vragen als ‘waar ben ik met name goed in en welke waarde lever ik met mijn kwaliteiten?’, ‘welke omgeving is waardevol voor mij?’, ‘wat betekent werk voor mij?’ en ‘welke bijdrage wil ik leveren

met wat ik doe in mijn werk?'. Die laatste vraag heeft veel te maken met zingeving, het zinvolle van werk. Het zinvolle is een van de vier vormen van zin. Zin is cruciaal om gelukkig te zijn met je werk. En zingeving in de zin van zinmaking is belangrijk om je teweer te stellen tegen verschijnselen als burn-out en depressie. Handreikingen voor zinmaking bied ik je in hoofdstuk 7.

In hoofdstuk 8 voeg je alle informatie die je over jezelf hebt verzameld samen en kom je tot een omschrijving van jouw ideale werk aan de hand van antwoorden op de vragen 'wat wil ik?', 'waar wil ik dat?' en 'wat is daarbij verder belangrijk voor mij?'

Heb je jouw ideale werk in kaart gebracht, dan wil dat niet per definitie zeggen dat je van baan moet veranderen om het te realiseren. Misschien kun je je baan zo kneden dat die weer beter bij je past: *jobcraften*. Over *jobcraften* lees je meer in hoofdstuk 9.

Is duidelijk dat je je werk niet zo kunt kneden dat het beter bij je past? In de hoofdstukken 10 en 11 begeleid ik je stap voor stap bij het realiseren van het werk dat je voor ogen hebt. Je maakt kennis met een proactieve manier van baanverwerving, zodat je niet langer afhankelijk bent van vacatures, een wervings- en selectiebureau of een recruiter.

Tot slot lees je in hoofdstuk 12 meer over hoe om te gaan met belemmeringen en beperkende overtuigingen in je werkvindproces.

In nagenoeg elk hoofdstuk vind je naast achtergrondinformatie concrete punten voor zelfreflectie die je helpen om beter

te doorgronden wat ik je aanreik, stappenplannen en tips. En maak gebruik van de downloads op meerwaardeinwerk.nl/bonus-boek. Zo wordt *Wat wil ik nu echt* naast een leesboek ook een werkboek.

Vraag jij je af of je huidige werk is wat je écht wilt? Of heb je al helder dat je je huidige werk niet langer wilt doen, maar weet je niet in welke richting je verder wilt en wat je eerstvolgende stap moet zijn? Lees dan snel verder. Laat je meenemen in het proces en laat je begeleiden naar het voor jou juiste spoor.

Lees je dit boek als loopbaancoach of hr-functionaris met loopbaanmanagement en talentontwikkeling in je takenpakket en wil je je laten inspireren voor de begeleiding van je coachklanten of medewerkers? Meer informatie over hoe te werken met mijn aanpak en het denkkader dat erachter zit, lees je op meerwaardeinwerk.nl.



HOOFDSTUK 1

HOE BEVLOGEN EN BETROKKEN BEN JIJ IN JE WERK?

Kom je 's morgens met tegenzin je bed uit omdat je geen zin hebt om naar je werk te gaan? Zie je werk als een noodzakelijk kwaad om inkomsten te genereren? Werk je om te leven en ben je blij als de werkweek er weer op zit? Of kost je werk je zoveel energie dat je het weekend nodig hebt om weer bij te tanken? Dan gaat het niet goed met jou en je werk.

Als je werk doet dat niet echt bij je past, kost werk je meer energie dan het je oplevert. Op den duur trek je daarmee je accu leeg. En die accu heb je niet zomaar weer opgeladen. Want heb je eenmaal een lege accu en ben je chronisch moe, dan loop je het risico in een negatieve spiraal te belanden. Je hebt dan nergens zin in, en hebt de neiging om af te wachten en reactief te worden. Dat betekent dat je niet herstelt en de volgende dag weer moe op je werk verschijnt. Zo begin je een nieuwe werkdag dus al met een achterstand.

Ben jij nu niet gelukkig met je werk en wil je het tij keren, dan is het belangrijk dat je zicht krijgt op wat er schort aan je huidige werk, waar jouw wens tot verandering vandaan komt.

In dit hoofdstuk lees je meer over bevoegenheid en betrokkenheid: wat bevoegenheid is, wat bepalend is voor bevoegenheid en hoe bevoegenheid en betrokkenheid zich tot elkaar verhouden. Ook aan bod komt welke factoren een rol spelen als je gelukkig wilt zijn met je werk, zodat je erachter komt wat je mist in je huidige werk.

Bevoegen en betrokken door waardevol werk

Werk, zeker als je fulltime werkt, neemt een groot deel van je beschikbare tijd in beslag. Dat geldt des te meer als je ook nog eens alle uren rondom werk meeneemt, zoals je woonwerkverkeer, werk dat je mee naar huis neemt en de mail die je thuis beantwoordt.

Het Sociaal Cultureel Planbureau (2019) vroeg 1900 Nederlanders om een week lang een dagboek bij te houden waarin ze hun tijdsbesteding noteerden. Per week heb je 168 uur te besteden. Uit de resultaten blijkt dat we van die 168 uur gemiddeld 46 uur besteden aan werk, scholing, huishouden en zorg voor anderen. Persoonlijke verzorging, zoals slapen, eten en drinken, vraagt 77 uur. Daarvan brengen we 59 uur slapend of wakker in bed door, dus ongeveer 8,5 uur per dag. Met eten en drinken zijn we 11 uur bezig en 7 uur gaan op aan douchen en aankleden. Van de 44 uur vrije tijd zijn we 20 uur bezig met media (gamen, tv-kijken, internetten et cetera) en 9 uur lang hebben we contact met anderen. De overige tijd is voor hobby's, cultuur en sport.

Hoeveel uur schat je in dat werk bij jou wekelijks in beslag neemt? Als je dat aantal uren in aanmerking neemt, is het

dan niet mooi om die uren aan leuke en voor jou zinvolle doelen te besteden, om daarmee een bijdrage te leveren aan waar jij warm voor loopt? In een baan waarin je jouw talenten in kunt zetten en waar je energie van krijgt? In een omgeving die optimaal bij jou past, zodat je bevlogen en betrokken aan het werk kunt zijn?

1.1 Bevlogenheid; wat is het eigenlijk?

In plaats van over bevlogenheid als losstaand begrip te praten heb ik het liever over ‘met bevlogenheid je werk doen’. Voor mij zegt bevlogenheid vooral iets over hoe je doet wat je doet.

Mensen die met bevlogenheid hun werk doen, gaan helemaal op in wat ze doen. Dat kan zijn in betaald werk, maar ook daarbuiten, bijvoorbeeld in hun vrije tijd. Ze hebben een positieve attitude, zijn enthousiast over wat ze doen en vol energie. Als ze bezig zijn met iets, kunnen ze zich er helemaal in verliezen en alles om zich heen vergeten, ook de tijd. Ze lopen warm voor wat ze doen (willen) en voelen zich capabel in hun werk (kunnen). Die twee componenten, willen en kunnen, maken dat ze zich met passie inzetten voor hun werk en daar helemaal in opgaan. Gefocust werken ze aan hun taken en met focus kun je goede prestaties leveren. Dat is wat je bij bevlogen mensen ziet.

Zo durf ik mezelf een bevlogen loopbaancoach te noemen. Ik ben enthousiast over mijn werk en kan er helemaal in opgaan, zodanig dat ik mijn klokje nodig heb om de tijd niet te vergeten. Mijn werk levert me ook energie op. Ik ervaar

dat heel duidelijk op de spaarzame dagen dat ik, om wat voor reden dan ook, minder energie aan mijn dag begin. Door bezig te gaan met mijn werk voel ik dat ik mijn accu oplaad. Ik voel me gedurende de dag energiever worden.

HOE ZIT HET MET JOUW BEVLOGENHEID IN JE WERK?

- Sta je op een enthousiaste en energieke manier in je werk?
- Of heb je het gevoel dat je er meer plezier en bevrediging uit zou kunnen halen dan nu?
- Of heb je nu misschien nauwelijks plezier in je werk en raak je er ook totaal niet door geboeid?

Bevlogenheid is niet hetzelfde als flow

Bevlogenheid en flow zijn niet hetzelfde, maar hebben wel met elkaar te maken. Volgens Arnold Bakker, hoogleraar Arbeids- en Organisationspsychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, wordt bevlogenheid meestal gedefinieerd als een algemene toestand, hoe je in het algemeen in je werk staat. Flow daarentegen is een piekervaring en gaat over hoe je je voelt op een bepaald moment of tijdens het uitvoeren van een bepaalde activiteit. Het verschil zit hem dus vooral in de timing. Flow kun je niet altijd ervaren, maar je kunt wel in zijn algemeenheid bevlogen zijn over je werk.

Overigens is het verstandig, ook als je een bevlogen werker bent, om te zorgen voor een goed ritme tussen enerzijds bevlogen zijn op je werk en anderzijds afstand nemen buiten je werk. Want als je als bevlogen werker doordraaft, dan gaat

Heb je het gevoel dat je niet al je kwaliteiten benut?
Wil je waarde toevoegen met wat je te bieden hebt?
Neem zelf de regie over je loopbaan.

Met de strategie in dit boek realiseer je het werk dat je echt wilt. Met de inzichten op basis van onderzoek en ervaring en de praktische tips vind of creëer je werk waarin je een bijdrage kunt leveren die voor jou van betekenis is. Je ontdekt:

- Dat je voor fijn werk niet afhankelijk bent van vacatures, recruiters of werving- en selectiebureaus.
- Hoe je je overtuigend profileert met wat jij te bieden hebt.
- Hoe je je ideale baan creëert door een werkgever een voorstel te doen.
- Hoe je na het doorlopen van het stappenplan de moed hebt om je huidige baan op te zeggen en je droom achterna te gaan.



Marlène Langbroek is expert op het terrein van loopbaanbegeleiding. Ze heeft veertien jaar ervaring als opleider van loopbaanbegeleiders en coaches bij de Hogescholen Fontys en Saxion. Daarna heeft ze als zelfstandig loopbaancoach al vele honderden gedreven hbo'ers en academici met loopbaanvragen begeleid, al dan niet in opdracht van organisaties. Met als resultaat: werk dat optimaal bij hen past.