

# Krachtige Keuzes

Pak de regie in je werk en loopbaan

Jessica van Wingerden & Janneke Schenning

# Inhoud

1	Krachtige keuzes, de essentie samengevat	7
2	Jij en je werk, een match made in heaven?	17
3	Sterk in je werk, je talent benutten!	41
4	Betekenisvol werk, maak jij het verschil?	67
5	Krachtige keuzes, bepaal jij?	97
6	Impactvol regie nemen, aan de slag	117
	Bronnen, waar halen ze het vandaan?	141
	Schrijven doe je niet alleen	145
	Over de auteurs	147

# Krachtige keuzes, de essentie samengevat

Wil je direct scherp hebben wat jij kunt doen om je ideale werk en loopbaan te creëren? In dit eerste hoofdstuk lees je een korte en krachtige samenvatting van de essentie van dit boek. Zo heb je direct inspiratie hoe jij impactvol regie kunt nemen in je werk en je loopbaan. Aan het einde van dit hoofdstuk lees je hoe je de verschillende onderdelen in dit boek en de bijbehorende online Krachtige Keuze Scan kunt gebruiken.

## **Je droombaan vinden**

Jij en je werk, een 'match made in heaven'? Dat is natuurlijk maar de vraag. Het antwoord hangt af van verschillende factoren. Niet alleen of die baan geweldig is, maar ook van de plek die werk in jouw leven inneemt. Leef je om te werken, of werk je om te kunnen leven? Krachtige keuzes maken in werk en loopbaan start daarom met het in kaart brengen van essentiële gebieden in je leven. Dus niet alleen het werk zelf, maar juist ook alles daarbuiten. Denk bijvoorbeeld aan thuis, financiën, gezondheid en vrije tijd. Bedenk wat voor jou belangrijk is in het leven, zodat je bewust kiest voor werk dat daaraan kan bijdragen.

Een volgende slag om te maken is het beantwoorden van de vraag waarom je kiest voor het werk dat je nu doet. Je salaris kun je op verschillende plekken verdienen, maar waarom juist op deze manier? Is dat omdat de dingen die je dagelijks doet hand in hand gaan met jouw passie en energie? Of staat de organisatie waar je voor werkt voor iets waar jij graag aan bijdraagt? Kortom, weten wat voor jou belangrijk is in het leven en specifiek in het werk, helpt je om regie te nemen. Grote en kleine veranderingen kunnen veel impact hebben om een voor jou optimale match te creëren. De optimale match gaat niet zozeer over ambities en dromen die groots en meeslepend zijn, het gaat om jouw waarden en geluk in het leven.

**PERSOONLIJKE  
GROEI**

**RELATIE**

**VRIENDEN  
EN FAMILIE**

**GEZONDHEID**

**FYSIEKE  
OMGEVING**

**GELD**

**CARRIÈRE**

**PLEZIER**

## Weet wat je kan

We worden allemaal geboren met unieke talenten, met eigenschappen en kwaliteiten waarin we uitblinken. Doen waar je goed in bent, zorgt ervoor dat je plezier hebt in je werk. Met plezier en energie kunnen werken maakt dat het je makkelijker af gaat om je doelen te realiseren. Het inzetten van je talent geeft energie. Weet jij wat jouw unieke talenten zijn? Dat lijkt een eenvoudig te beantwoorden vraag, maar vaak vinden we het lastig om van onszelf te zeggen waar we goed in zijn. Wat ons goed af gaat, daar staan we vaak niet lang bij stil. Anderen zien soms beter dan jij waar jouw talenten liggen. Je kunt die blik van anderen gebruiken.

Weten waar je goed in bent en wat je graag doet, maakt je wendbaar. Zoals eerder gezegd, kun je jouw salaris op meerdere manieren en plekken verdienen. Dat klinkt mooi, maar je voelt dat vooral als je weet waar je heel goed in bent en weet waar jij een bijdrage kunt leveren. Als je in je werk vertrekt vanuit jouw talent, dan zijn er vaak verschillende mogelijkheden om waarde toe te voegen. Dat beperkt zich meestal niet tot een functie of rol. Kortom, alle redenen om in te zetten op waar je van nature al goed in bent. Dus niet focussen op de dingen die je minder goed af gaan, maar energie investeren om van je 8 een 9 te maken.

### Drie tips om je talent in kaart te brengen

- 1 Kijk eens terug naar je schoolrapport, waarin blonk je uit?
- 2 Vraag feedback aan iemand die dicht bij je staat. Wat is volgens hem/haar jouw unieke talent?
- 3 Waarover krijg je complimenten in je werk?



Vraag eens aan mensen om je heen waar ze jou echt sterk in vinden.

## Het verschil maken

Ervaar je momenteel dat je door het inzetten van jouw talenten het verschil maakt? Als het antwoord ja is, dan is dat heel mooi. Het is echter niet vanzelfsprekend. En het kan zijn dat het nu wel zo is, maar dat je voorziet dat veranderingen en ontwikkelingen wellicht roet in het eten kunnen gooien. Denk maar eens aan mogelijke technologische en economische veranderingen die de samenleving en ook jouw werk raken. Ook een mogelijke verandering van jouw eigen interesses maakt dat het niet vanzelfsprekend is dat jij het verschil wil blijven maken in je huidige werk. Het is daarom belangrijk om regelmatig om je heen te kijken en je af te vragen hoe alle ontwikkelingen jouw werk mogelijk kunnen beïnvloeden. Dat maakt dat je in staat bent om zelf te kiezen, in plaats van dat een ander dat voor jou doet.

Wanneer je het verschil kunt maken door je talenten in te zetten in een omgeving waaraan je wilt bijdragen, dan zul je ervaren dat je werk betekenisvol is. De impact van zichtbaar toegevoegde waarde kunnen leveren gaat verder dan het werk. Zo laat onderzoek zien dat het ervaren van betekenisvol werk ook invloed heeft op je welzijn en geluk in het leven. De andere kant van de medaille is dat het ervaren dat je werk niet betekenisvol is, kan leiden tot demotivatie en ziekte. Het ervaren van betekenisvol werk is dus geen luxe die alleen weggelegd is voor de *happy few*, maar een randvoorwaarde voor medewerkers op alle niveaus en functies binnen organisaties. Ervaar jij je werk momenteel als betekenisvol? Aan de hand van vier simpele vragen kun je toetsen of dat voor jou het geval is:

- 1 Sluit je werk momenteel aan op wat belangrijk is voor jou?
- 2 Kun je in je werk jouw talenten inzetten?
- 3 Weet je of en hoe je het verschil maakt?
- 4 Waar maak je graag het verschil?

**WAAR?**

**WAAROM?**



**HOE?**

**WAT?**

# Jij en je werk, een match made in heaven?

Jij en je werk, een 'match made in heaven'? Dat willen we allemaal, maar zoals onze vraag wellicht al doet vermoeden, is dat helemaal niet zo vanzelfsprekend. Dat komt omdat organisaties, en daarmee dus ook jouw werk, continu worden beïnvloed door ontwikkelingen die zowel binnen als buiten de organisatie plaatsvinden: andere vragen en eisen van klanten, technologische ontwikkelingen die ervoor zorgen dat werkzaamheden niet langer nodig zijn, of een interne koerswijziging van het bedrijf. Maar die veranderingen vinden natuurlijk niet alleen buiten jezelf plaats. Je ontwikkelt jezelf als mens ook doorlopend. Je krijgt in de loop van de tijd wellicht andere interesses en doet in het dagelijks leven nieuwe kennis en vaardigheden op. Dat maakt dat je ook zelf behoefte hebt aan verandering. Al die veranderingen leiden ertoe dat de optimale match tussen jou en je werk een doorlopend proces van keuzes is.

Weet je nog waarom je eigenlijk ooit bent begonnen aan de baan waarin je nu werkzaam bent? Een belangrijke start om krachtige keuzes te maken is om eerst stil te staan bij de vraag waarom je kiest voor het werk dat je doet binnen of voor de organisatie waaraan jij nu een bijdrage mag leveren. Wat is belangrijk voor jou en zie je dat ook daadwerkelijk terug in je werk? Oftewel, komen jouw waarden overeen met die van de organisatie? De mate waarin jouw persoonlijke waarden en de waarden van de organisatie op elkaar aansluiten, heeft invloed op zowel je motivatie als je werkplezier. Wetenschappelijk onderzoek laat daarbij zien dat een goede aansluiting van waarden ook een voorspeller is voor duurzaam met passie en energie kunnen werken.

En een stap verder richting die 'match made in haven': leef jij je droom omdat je die baan hebt waarin jouw passie en talent samenkomen? In dit hoofdstuk lees je hoe die optimale match start vanuit de keuze om dingen te doen waarvan jouw hart echt sneller gaat kloppen. Het mooie inspirerende verhaal van Robin laat zien hoe kiezen voor je passie je





## Van je hobby je werk maken

*De krachtige keuze van Robin van Galen*

### Elk nadeel heeft zijn voordeel

Na mijn studie Economie in Rotterdam stond ik vier jaar voor de klas als docent Economie. Dat was superleuk, maar op dat moment (ik was toen 27) kreeg ik de kans om fulltime in de sport te gaan werken. Door een schouderblessure had ik mijn 'olympische droom' als speler niet kunnen waarmaken en was ik vanaf mijn zestiende al actief als trainer/coach. Dat bleek een goede keuze. Elk nadeel heeft dus blijkbaar echt ook een voordeel.

### Aan de slag als coach

Van jongs af aan had ik al heel sterk de drang om het maximale uit mijn talenten te halen. Ik was best een talentvolle speler, maar merkte dat ik nog veel meer talent had als trainer/coach. Toen ik op jonge leeftijd de kans kreeg om die kwaliteiten fulltime verder te ontplooiën, heb ik die kans dus met beide handen aangegrepen.

Ik ben een sportgek en volg iedere sport, maar voor waterpolo voel ik een nog diepere passie. Ik wilde heel graag de beste van de wereld worden en toen dat in 2008 lukte door olympisch goud te winnen met de waterpolodames en ik later de waardering kreeg van de vaderlandse sportwereld door 'coach van het jaar' te worden, gaf me dat een enorme voldoening en innerlijke rust. Missie volbracht, zeg maar.

We hebben met de waterpolodames drie jaar fulltime in afzondering getraind. Dat zorgde soms voor moeilijke situaties in het teamproces binnen en buiten het water. Daaraan moet je leiding geven als coach. Je moet dan soms harde beslissingen nemen die niet altijd leuk zijn maar wel noodzakelijk, zoals conflicten bespreken, mensen uitselecteren en impopulaire beslissingen nemen.

### Verbinding

Van al die teamprocessen heb ik veel geleerd en ik coach nu al dertig jaar, een periode waarin ik veertien verschillende teams begeleid heb. Om echt de laatste stap naar je uiteindelijke doel te zetten moet je wel echte verbinding maken met je mensen. Dus geen oppervlakkig contact, maar juist een vertrouwensband waarin eerlijkheid, discipline en transparantie centraal staan. Als je zelf daarin het goed voorbeeld geeft, krijg je dat vroeg of laat terug van je mensen. Je krijgt wat je geeft, ofwel 'lead by example'.

### Bio

Naam: Robin van Galen

Leeftijd: 46 jaar

Werkzaam in branche: sport

Functie of rol: bondscoach waterpolo mannen

Motto: Je krijgt wat je geeft.

Wat draagt bij aan jouw werkgeluk? Als je weet wat op dit moment de belangrijkste waarden in je leven en werk zijn, dan wordt het makkelijker om de regie te nemen op je werkgeluk. De waarden kunnen dienen als jouw kompas, ze geven richting en helpen je om jouw koers uit te zetten. Wil je meer zicht op je waarden? Op de volgende pagina vind je tal van waarden die voor jou belangrijk kunnen zijn. Vergeet wat anderen vinden of wat sociaal wenselijk is en concentreer je op wat jouw waarden zijn. Vergeet ook even of je dit in je huidige leven en werk vindt; het gaat nu niet om wat er 'is', maar om wat je belangrijk vindt.

**Stap 1. Kies maximaal tien waarden uit die nu voor jou belangrijk zijn.**

---

---

---

**Stap 2. Heb je er tien gevonden, kies daaruit dan de vijf waarden die voor jou het belangrijkste zijn.**

---

---

Vind je ze allemaal belangrijk, vraag je dan af wat je belangrijker vindt. Weegt erkenning zwaarder dan succes? Integriteit zwaarder dan vriendschap? Denk eens terug aan je leukste baan. Welke waarde was daarin goed vertegenwoordigd?

**Stap 3. Wat moet een baan je zeker geven?**

---

---



discipline



plezier



zekerheid



kennis



eerlijkheid



rechtvaardigheid



ontspanning



wijsheid



waardering



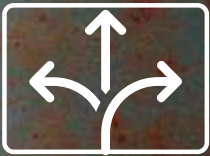
toewijding



bezit



macht



flexibiliteit



tolerantie



gezondheid



afwisseling



humor



verantwoordelijk-  
heid



integriteit



zelfvertrouwen