

Louise Boelens is arbeidspsycholoog en jurist. U kunt haar uw vraag over de omgang met collega's, chefs en personeel, promotie, stress en andere kwesties rondom werk voorleggen. Eén van die vragen beantwoordt zij wekelijks op deze plek.

l.boelens@bureauboelens.nl
Maximaal 200 woorden.
Anonimiteit verzekerd.



Bedenk hoe uw ideale baan er moet uitzien en wees eerlijk

Veranderen

Ik ben zo'n twijfelende veertiger. Ik heb het best naar mijn zin in het onderwijs, maar ik ben tegelijkertijd op zoek naar werk waar ik meer uit kan halen: voor mezelf, voor anderen en laten we eerlijk zijn, ook financieel. Ik wil graag in kaart brengen wat ik kan en wat ik belangrijk vind om richting te geven aan dit gevoel van 'ik wil wat anders'. Het afgelopen jaar had ik een loopbaancoach binnen onze organisatie. Ik heb wat kunnen freewheelen, maar zou het graag wat zakelijker, professioneler aanpakken. Ik heb op het internet gekeken naar verschillende tests, maar ik weet niet zo goed waar ik op moet letten bij zo'n test of bureau. Ik ben bereid om er geld in te steken, maar het mag geen losse flodder worden. Heeft u een advies?

Een mooie vraag voor het begin van het jaar. U wilt een verandering en wellicht dat u, om dat te bereiken,

zelf ook een beetje moet veranderen. Voordat u een bureau kiest, kunt u voorwerk doen. Richt u zich eens op de vraag: wat heb ik precies nodig? U heeft al een jaar kunnen freewheelen, wat heeft dat opgeleverd? Wat heeft u ontdekt over uzelf? Gloort er al een nieuwe richting of sector? Echt veranderen is helemaal niet zo gemakkelijk. Het houdt altijd in dat je dingen moet loslaten, dat je je eigen sterktes maar ook je zwaktes onder ogen moet zien, dat je dingen moet uitproberen en dus jezelf moet toestaan om leerling te zijn. Zo op papier lijkt dit een 'eitje' maar uit mijn praktijk weet ik dat in deze dingen het ongemak zit. Veranderen (en groeien) vereist dat je 'uit je comfortzone' komt. Daarvoor zijn toewijding en discipline nodig. Mensen vragen dikwijls om een test of een beroepskeuzeadvies, en soms is dat inderdaad nodig, maar even zo vaak verhult die vraag iets anders. De eerste stap is altijd dat je echt verantwoordelijkheid neemt voor je wens om te veranderen.

Daarom mijn vraag: wat heeft u precies nodig? Stelt u zich eens voor dat u aan het einde van dit jaar uw ideale baan heeft gevonden. U weet nog niet om wat voor functie het gaat, maar probeer zo goed mogelijk voor ogen te krijgen waaraan de functie voldoet. Bureauwerk? Mensenwerk? Soort dienstverlening of product, type organisatie, uw bijdrage? Schrijf op wat u er nu van weet en fantasieer er lustig op los.

Ga vervolgens zitten en concentreer u. Kijk naar waar u nu staat en waar u naar toe wilt. Vraag u af: welke stappen zitten hier tussen, en waar zit mijn moeite? Neem ook het materiaal van de loopbaancoaching die u heeft gehad, erbij. Zoek eventueel een maatje en zet samen alle stappen op een rij.

Ik raad u aan om eerlijk over uzelf te zijn. U bent al een tijd bezig en kennelijk heeft dat nog niets of onvoldoende opgeleverd. Een goede oefening: stel u voor dat u de ideale persoon was voor het loopbaantraject dat u kreeg. Het gebodene blijft hetzelfde en stelt u zich voor dat het voor honderd procent had gewerkt. Hoe had u er dan in gestaan? Iets anders gedaan? Andere gedachten over uzelf?

Dergelijk voorwerk helpt om de juiste vragen voor de loopbaanbegeleiding te formuleren. Ook helpt het om een houding te vinden waarin leren en veranderen gemakkelijker gaat. Veranderen is als een plantje: het vereist toewijding en dagelijkse zorg. Zie het als 'jezelf liefdevol aan de hand nemen'.

Echt veranderen is helemaal niet gemakkelijk