

# 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

© 2011 Frederike Mewe, train je talent



## 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

### Inleiding

**Al van jongsaf aan ben ik bezig met de vraag waarom mensen doen wat ze doen.** Op de middelbare school luisterde ik graag naar verhalen van vriendinnen en probeerde ze bij te staan met raad en advies. De stap om psychologie te gaan studeren was voor mij dan ook een logische.

**Na mijn studie klinische psychologie sloeg de twijfel toe.** Ik had stage gelopen in een instelling voor psychiatrie en ik wist dat dit niet de richting was waarin ik verder wilde.

**Maar wat dan wel?** Ik ben toen min of meer in de functie van projectmanager bij een marktonderzoeksbureau gerold. De veelzijdigheid sprak me wel aan, maar ik miste diepgang. Gelukkig kon ik na een jaar vrij gemakkelijk als psycholoog bij een arbeidsreïntegratiebureau terecht. Ik begeleidde mensen op weg naar de arbeidsmarkt.

**Tot dusver lijkt mijn carrièrepad vrij vlekkeloos te zijn verlopen. Toch haalde ik niet genoeg voldoening uit mijn werk.** In de reïntegratie begeleiding kon ik vanwege de lage budgetten, mensen vaak niet echt goed begeleiden. Bovendien zat ik aan de regels en protocollen van het bureau vast. Ik kon mijn ei niet kwijt en had het gevoel dat ik niet tot mijn recht kwam.

In 2004 heb ik daarom de stap gezet om een eigen bedrijf op te zetten. **Mensen in beweging krijgen en hen helpen het beste uit zichzelf te halen, is nog elke dag een uitdaging en een feestje.** Vandaar ook de naam van mijn bedrijf: train je talent.

**De focus ligt daarbij op dertigers, omdat juist dertigers in de huidige tijd worstelen met belangrijke loopbaan- en levensvraagstukken.** Dertigers kunnen veel en willen veel, maar door de vaak hoge eisen die ze aan zichzelf stellen en de haast oneindige hoeveelheid mogelijkheden weten ze vaak niet wat ze willen en moeten kiezen op het gebied van werk, relaties, woonplaats, het kindervraagstuk, etc. Dit geeft onrust en maakt dertigers onzeker.

In de loop der jaren heb ik honderden dertigers begeleid bij hun loopbaan- en levensvragen en het resultaat is dat ze beter weten wie ze zijn, wat ze willen en van daaruit de juiste keuzes kunnen maken.

## 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

**Als je eenmaal weet wat je echt wilt en wat bij je past, wordt het hele leven lichter.** Je piekert minder, maakt gemakkelijker keuzes en je voelt je zelfverzekerder. In je werk, maar ook in je privéleven.

**Wil jij dat ook?** Lees dan snel verder, zodat je straks precies weet wat er nodig is om fluitend naar je werk te gaan en je daarnaast ook nog energie hebt voor de dingen naast je werk.

**Nieuwsgierig naar de begeleiding die ik aanbied?** Neem eens een kijkje bij:

<http://www.trainjetalent.nl/begeleiding>

Daar vind je vast een workshop of programma waar jij wat aan hebt in je zoektocht naar voldoening in je werk en leven.

Ik hoop dat ook jij binnenkort fluitend naar je werk gaat!

Hartelijke groet,  
Frederike Mewe



## 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

### Stap 1: bedenk of je echt wilt weten wat bij je past

**Huh, dat klinkt raar. Natuurlijk wil je echt weten wat er bij je past.**

Toch is dat niet voor iedereen waar. Wees eens eerlijk. Ben jij niet een beetje bang voor de uitkomst? Wat nou als je ontdekt dat je het roer helemaal om moet gooien? Of dat je een lange, dure opleiding moet volgen voor datgene wat je echt wilt? Of dat er in je gewenste werksituatie bijna geen banen te vinden zijn? En wat als je eenmaal hebt ontdekt wat echt bij je past en je de stap niet durft te zetten om dat te gaan doen?

Deze twijfels heb ik door de jaren heen gehoord van cliënten die ik begeleid. Ze willen graag uit hun huidige situatie komen, maar vinden dat ook eng. Logisch, want wie kan ze garanderen wat ze ervoor terug krijgen.

**Vaak worden ze toch zo ongelukkig van hun huidige situatie dat het verlangen om erachter waar ze wel voldoening uit kunnen krijgen groter is.** En daarom nemen ze het besluit om actie te ondernemen in het ontdekken van wat ze willen en wat ze kunnen, om zo tot een gewenste werksituatie te komen.

Pas als je het besluit hebt genomen om te gaan werken aan je situatie, kun je in actie komen. Eerder niet! **Dus als jij wilt dat er iets in je situatie verandert, neem dan nu het besluit om hier iets aan te gaan doen.**

## 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

### Stap 2: stel een doel

**Als je het besluit hebt genomen dat je iets wilt veranderen, is het belangrijk om een doel te stellen.** Belangrijk hierbij is dat je jezelf een realistisch doel stelt. Als je weet waar je naar toe wilt, heb je een houvast en kan je nagaan of je bezig bent met wat je wilt bereiken. Als je geen duidelijk doel hebt, is de kans op mislukken groot. Ga voor jezelf eens na: hoe lang wil je al ander werk? En hoe vaak is het gelukt om dat te bereiken?

Waarschijnlijk had je jezelf geen duidelijk doel gesteld.

**Om tot resultaat te komen, moet je een duidelijk en realistisch doel stellen.** Stel dus niet als doel dat je volgende maand weet wat je wilt. Als je een te hoog doel stelt, zul je gefrustreerd raken. Dat is juist wat je met doelen stellen probeert te voorkomen.

**Je kunt het DAT-principe hanteren bij het stellen van een doel.** DAT staat voor Duidelijk, Acceptabel en Tijdgebonden.

Een voorbeeld: "Ik wil ontdekken wat ik wil in mijn werk". Dit is nog een beetje een vaag doel. Je kunt dit duidelijker maken door middel van het DAT-principe.

**Duidelijk:** Ik wil weten waar mijn talenten liggen en wat mijn sterke eigenschappen, valkuilen en mijn interesses zijn.

**Acceptabel:** Ik heb per week 1 dagdeel de tijd om activiteiten te ondernemen om hier onderzoek naar te doen.

**Tijdgeboden:** Over drie maanden heb ik dit voor mezelf uitgezocht. \*

*\*realiseer je dat voor het doel in het voorbeeld drie maanden een korte periode is, zeker als je dit in je eentje wilt gaan uitzoeken.*

## 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

### Stap 3: breng je huidige situatie in kaart

**Om tot verandering te komen is het goed om eerst een goed beeld te hebben van je huidige situatie.** Maak een overzicht van je huidige (werk)situatie. Dit kun je doen met tekst, beeldmateriaal of in de vorm van een 'map'. Neem hierin het volgende op:

- Wat voor werk doe je?
- Hoeveel uren per week?
- Hoe ziet je werkplek eruit?
- Hoe ziet een werkdag eruit?
- Hoeveel energie haal je uit je werk?
- Wat zou je willen behouden?
- Wat zou je anders willen?
- Wat voor gevoel wekt je huidige situatie bij je op?
- Kun je je huidige werk in een kleur of symbool weergeven?

Je hoeft deze opdracht uiteraard niet in een dag af te maken. Leg de opdracht eens weg en pak het er op een ander moment weer bij. Wat kun je aanvullen?

## 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

### Stap 4: breng je ideale situatie in kaart

**Om verandering in je situatie tot stand te brengen is het goed om te weten waar je naar toe wilt.** Misschien droom je stiekem al over een nieuwe baan. Of heb je in je gedachten het roer al omgegooid. Om je ideeën verder uit te werken, ga je nu je fantasie de vrije loop laten.

**Maak een voorstelling van je ideale werksituatie.** Je mag helemaal los gaan. Als er een schaalverdeling van je werksituatie zou bestaan dan zou je ideale werksituatie een 10 zijn. Maak ook hiervan een overzicht met tekst, beeldmateriaal of in de vorm van een 'map'. Neem hierin het volgende op:

- Wat voor werk doe je? Of welke elementen komen er in voor?
- Wat voor werkzaamheden doe je?
- Hoe ziet je werkplek er in de ideale situatie uit?
- Hoeveel uren per week?
- Hoe ziet een werkdag eruit?
- Wat doe je naast je werk?
- Werk je samen of alleen?
- In binnen- of buitenland?
- Hoe ziet de werk-privé balans eruit?
- Wat voor gevoel wekt je ideale situatie bij je op?
- Kun je dit in een kleur of symbool weergeven?

Het kan zijn dat je voor deze opdracht nog gegevens moet verzamelen. De volgende vragen kunnen je helpen:

- Welke werkzaamheden herinner je je waarin je heel gemotiveerd en productief was en het een feest was om te werken?
- Waar krijg je energie van?

## 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

- Waar droom je van en hoe kun je dat omzetten in werk?
- Wat zijn je hobby's? Kun je daar iets mee op loopbaangebied?
- Wat waren je favoriete vakken op school? Wat was daar zo leuk aan?
- Wat zijn jouw talenten?
- Wat wil je bijdragen?
- Welke werkzaamheden in je werk geven het meest voldoening?
- Waar haal je energie uit?

Je hoeft deze opdracht uiteraard niet in een dag af te maken. Leg de opdracht eens weg en pak het er op een ander moment weer bij. Wat kun je aanvullen?

## 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

### Stap 5: breng je gewenste situatie in kaart

**Ga vanuit je ideale situatie een gewenste situatie maken.** Aan welke voorwaarden moet je werksituatie en loopbaan voldoen wil je met voldoening kunnen werken. Schrijf die hierop:

Mijn gewenste werksituatie moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Maak hieruit een top 5 van voorwaarden die een baan minimaal moet hebben om er voldoening uit te halen:**

Mijn top 5 van voorwaarden:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Stel je een schaalverdeling voor, waarbij 0 de meest *ongewenste* werksituatie aangeeft en 10 de door jouw gemaakte *ideale* situatie.** Welk cijfer zou je jouw huidige situatie geven? En welk cijfer krijgt je gewenste situatie? Is er een groot verschil tussen deze?

## 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

### Stap 6: maak een stappenplan

Je hebt nu zicht op je huidige situatie, je ideale situatie en je gewenste situatie.

**Kijk eens kritisch naar je gewenste situatie. In hoeverre is deze situatie haalbaar.** Wat moet je ervoor doen? Of laten? Past het binnen je verplichtingen thuis of financiële mogelijkheden?

**Als je je gewenste situatie te rooskleurig of te hoog hebt gesteld, lees dan stap 2 (doelen stellen) nog eens terug.** Wat voor het stellen van een doel geldt, geldt ook voor je gewenste situatie. Deze moet wel realistisch zijn.

Als je een realistische gewenste situatie hebt gecreëerd op papier, ga dan na in welke richting of branche jouw gewenste werk zich bevindt. Je kunt dan heel gericht gaan zoeken naar werk dat hier zoveel mogelijk aan voldoet.

**Je kunt nu een stappenplan maken om deze gewenste situatie te creëren.** Een stappenplan helpt je om overzicht te creëren en bij te houden of je je situatie bereikt hebt.

Een stappenplan maak je als volgt:

1. Maak een overzicht met activiteiten die je gaat ondernemen om je gewenste situatie te bereiken
2. Bedenk in welke volgorde je deze activiteiten gaat doen
3. Bepaal per week wanneer en hoe lang je aan je activiteiten gaat werken
4. Bepaal hoe je het resultaat gaat bijhouden

**Bij het maken van je stappenplan is het belangrijk dat je stappen durft te zetten die je tot nu toe nog niet hebt gezet.** Misschien heb je al een aantal dingen gedaan om erachter te komen wat je wilt, zoals vacatures bekijken, een beroepskeuzeonderzoek of misschien heb je zelfs al gesolliciteerd op een nieuwe functie.

## 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

Dit is heel goed, maar als dit had gewerkt, had je inmiddels geweten wat je wilde op loopbaangebied.

Blijkbaar is er meer nodig. Stel je open voor nieuwe methoden, ook al vind je ze misschien eng of vaag en weet je (nog) niet wat ze je opleveren.

**Succes met het maken en uitvoeren van je stappenplan!**

## 6 stappen om voldoening in je werk te krijgen

Je hebt nu alle 6 de stappen doorlopen. Ik hoop dat dit eBook voor jou een zet in de goede richting was om te wat voor jou de gewenste werksituatie is, zodat je voldoening kunt ervaren in je werk.

Het gevoel hebben niet tot je recht te komen op je werk en met tegenzin naar je werk gaan, is ontzettend vervelend en bovendien ongezond. Niets is zo fijn om fluitend naar je werk te gaan en uitgerust weer naar huis. Gun jezelf te ontdekken hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Als je het lastig vindt er in je eentje achter te komen, zoek dan ondersteuning.

Ik help je er graag bij. Kijk op <http://www.trainjetalent.nl/begeleiding> voor de verschillende vormen van begeleiding die ik bied. Je vind vast een workshop of programma waar jij wat aan hebt in je zoektocht naar voldoening in je werk en leven.

Heb je vragen over een programma of vind je het lastig te beoordelen waar je het meeste baat bij zult hebben, neem dan gerust contact met me op.

**Als je dit e-book van iemand hebt gekregen en je hebt nog geen abonnement op mijn gratis eZine, kan je je hier alsnog aanmelden:**

<http://www.trainjetalent.nl/gratis/ezine>

Het train je talent eZine geeft je waardevolle tips en informatie om meer voldoening in je werk te vinden.

Heel veel succes gewenst!

Hartelijke groet,  
Frederike Mewe