

# DE BEZEM ERDOOR

En soms vind je er opeens geen zak meer aan, aan je werk of dagelijks leven.  
Je bent toe aan iets anders.  
Start hier, met ELLE's practicum nieuwe wegen bewandelen.

Er kriebelt iets, je hebt twijfels over je werk, je kunt niet verder groeien op de plek waar je zit of er dreigt een reorganisatie. Herkenbaar? *Reinvent yourself!* Voor meer voldoening, uitdaging of simpelweg omdat je dat leuk lijkt. Dat kan door het wisselen van baan, van complete carrière, of gewoon door er iets naast te doen. Dit is misschien wel hét moment om dat te doen volgens Sylvain Engelen, oprichter van loopbaanadviesbureau jobpersonality.com: 'De huidige crisis biedt ook kansen, want in tegenstelling tot de vorige economische crisis zijn er ook nog branches waar wel vacatures zijn, zoals in de zorg, het onderwijs en in de IT. Deze periode biedt daarom perspectieven voor een carrièreswitch.' Daarbij: je moet werken tot je 67ste, als het niet langer is, dus het kan geen kwaad om je (loopbaan)ontwikkeling af en toe met een kritische blik te bezien. Maar hoe vind je jezelf opnieuw uit?

FOTOGRAFIE GETTY IMAGES (BEWERKT)

CARRIÈRE

## Ga met jezelf in gesprek

Als loopbaancoach ondersteunt en begeleidt Judith Reemnet mensen die het *workwise* – maar ook privé, want vaak gaat dat hand in hand – even niet meer weten: 'Je voelt onrust, het rommelt en stiekem weet je dat je aan de vooravond van een verandering staat. Het ego zegt vaak dat je die lease-auto onder je kont moet behouden, evenals dat salaris. Maar je onderbewustzijn blijft je bestoken met kritische vragen, zoals: waarom heb ik zondagavond altijd zo'n rotgevoel? Waarom krijg ik geen energie meer van m'n werk? Iedereen stelt die confrontatie met zichzelf het liefst zo lang mogelijk uit, maar als je er te lang mee doorloopt loop je het risico op een burn-out.'

Reemnet stelt vaak de volgende twee vragen: wat is de huidige situatie en wat is de ideale (werk)situatie als je vrij mag dromen? Schrijf vervolgens de beroepen die je echt heel leuk lijken op – dus los van de extra's en het salarisstroompje – en ga dan trechteren: wat is realistisch? Want als je 34 bent is chirurg worden niet echt meer haalbaar. Voor wat er overblijft maak je een stappenplan. Reemnet: 'Want uiteindelijk kom je altijd uit bij de eigen persoonlijkheid en de context waarbinnen iemand zich bevindt. Matchen iemands waarden en persoonlijkheid met de werkomgeving?' Soms is het voldoende om iets naast je werk te doen waar je je ei in kwijt kunt. In andere gevallen is de baan wel een match, maar de werkomgeving niet. Of andersom, dan is het raadzaam om van beroep te wisselen.

Evelien (38) switchte van de financiële sector naar de Koninklijke Marechaussee voor een baan die beter aansluit bij haar persoonlijke waarden: 'Tijdens mijn werk bij de bank ging het me steeds meer tegenstaan dat ik alleen maar met geld bezig was. Ik wilde terug naar mijn kernwaarden: integriteit, rechtvaardigheid en bijdragen aan een betere wereld voor mijn kinderen.' Door een baan te zoeken vanuit haar kernwaarden kwam Evelien snel uit bij Defensie: 'Ik meldde me vrijwel direct aan als reservist (militair op flexibele basis voor specifieke kennis of ondersteuning, red.) bij de marechaussee en daarna zegde ik mijn baan bij de bank op. Inmiddels werk ik fulltime bij de marechaussee en verdeel ik mijn tijd over twee functies: als burgermedewerker bij een eenheid die zich toespitst op onder meer terrorismebestrijding, en als reservist werk ik mee aan een verandertraject van ontwikkelingen aan de grens. Ik ben heel erg blij met mijn keuze.'

Als je het lastig vindt om zelf tot je kernwaarden te komen, kan een coach helpen. Die vind je onder meer op de website van de Nederlandse orde van Beroepscoaches (NOBCO). Via hun website vind je gemakkelijk meer informatie over een coach bij jou in de buurt. Een persoonlijkheidstest doen kan ook nuttig zijn om te ontdekken wat bij je past en wat je krachten en valkuilen zijn. De test van 16personalities.com is gratis en geeft uitgebreide informatie over jouw type persoonlijkheid. ►



## Ken je soft skills

Een groot deel van je persoonlijkheid gaat hand in hand met je *soft skills* – sociale en emotionele vaardigheden zoals goed kunnen luisteren, klantvriendelijk of creatief zijn. Uit een enquête uit 2019 van het UWV onder tweeduizend werkgevers blijkt dat zij verwachten dat met name vaardigheden als klantgerichtheid, probleemoplossend vermogen, samenwerken en aanpassingsvermogen de komende jaren steeds belangrijker zullen worden.

Sylvain Engelen onderschrijft dat: ‘Door robotisering en automatisering worden steeds meer *hard skills* – praktische vaardigheden die je nodig hebt voor je baan, zoals een machine kunnen bedienen – door systemen overgenomen. Met alles wat niet geautomatiseerd kan worden, onderscheiden mensen zich van robots. Dus empathie, creativiteit en veel dingen tegelijkertijd kunnen doen zullen in de toekomst steeds belangrijker worden.’ Ook kunnen *soft skills* de brug zijn naar een ander beroep. Engelen: ‘Een mooi voorbeeld is een vriendin van mij. Zij is al jaren stewardess, maar maakt nu een switch naar leraar Frans. In beide functies moet ze vriendelijk iets kunnen uitleggen en tegelijkertijd gezag kunnen uitdragen naar lastige klanten en scholieren, en bij beide functies moet ze voor een groep mensen durven staan en orde kunnen houden.’

Behoeft om aan je vaardigheden te sleutelen? Kijk dan op [skillstown.com](http://skillstown.com), een platform met ruim duizend e-cursussen op het gebied van communicatie, samenwerken, presenteren en timemanagement. Als je eerst wilt ontdekken wat überhaupt je sterke punten zijn, doe dan de competentietest op [jobpersonality.com](http://jobpersonality.com) of de uitgebreide *soft skill*-tests via [planet-talent.com](http://planet-talent.com). Maar doe vooral ook navraag in je omgeving. Engelen: ‘Vraag aan collega’s waar je goed in bent. Ze zullen *hard skills* noemen, maar bijvoorbeeld ook dat je

altijd op tijd bent en je afspraken nakomt. Vraag ook rond in je privéomgeving, want misschien heb je ook andere competenties die nu niet helemaal tot hun recht komen in je baan.’ Die kennis brengt je wellicht op het idee voor een nieuwe job, óf een nieuwe hobby.

Een belangrijke *soft skill* van Veerle is creativiteit, maar dat is exact waar het haar aan ontbreekt

in haar baan: ‘Ik ben altijd creatief bezig geweest, maar in mijn functie van projectmedewerker bij een gezondheidsorganisatie is weinig – zeg maar gerust geen – ruimte voor creativiteit, en dat frustreerde me een beetje. Naast mijn werk ben ik begonnen met het maken van sieraden voor vrienden, en in m’n enthousiasme had ik voor veel te veel geld kralen gekocht. Om een beetje uit de kosten te komen ben ik een Instagramaccount gestart waarop ik de sieraden verkoop. Nu doe ik dit elke dag na werk. Het is onwijs leuk om samen met iemand een ontwerp voor een kettinkje te bedenken en dat vervolgens te maken. Het geeft rust en voldoening om dit erbij te doen.’

‘EMPATHIE, *creativiteit* EN KUNNEN  
MULTITASKEN WORDEN  
*in de toekomst* STEEDS *belangrijker*’

## Blijf een leven lang leren

Iets nieuws leren is wat veel loopbaancoaches en andere experts beschouwen als een van de sleutelfactoren in het opbouwen van emotionele weerbaarheid. De theorie erachter is dat als je jezelf regelmatig uitdaagt door iets nieuws te leren, je beter met tegenslagen om kunt gaan. Simpelweg omdat je gewend raakt aan niet bij de pakken neer te zitten, maar in oplossingen te denken, en omdat je zelfvertrouwen groeit als je nieuwe dingen onder de knie krijgt. Dat sijpelt door naar alle terreinen van je leven. Nieuwe dingen leren zorgt er bovendien voor dat je perspectief verandert, waardoor je verbanden ziet die je eerder niet opmerkte.

Dat ondervond theatervormgever Marloes (39). Tijdens de lockdown heeft ze een cursus gevolgd die raakvlakken heeft met haar werk: ‘Ik ben scenograaf en steeds vaker wordt in mijn vak video gebruikt, omdat het toegankelijk is en relatief goedkoop. Maar ik miste de achtergrondkennis over dit medium en de bijbehorende projectietechnieken, dus dit voorjaar ben ik een cursus video- en projectietechnieken gaan volgen. Ik merkte meteen dat het mijn manier van ontwerpen enorm verrijkt.’

Jezelf ontwikkelen kan tegenwoordig altijd en overal, juist tijdens een pandemie, want veel cursussen zijn gewoon online te volgen – voor een behapbare prijs. Google bijvoorbeeld op MOOC’s, Massive Open Online Courses. Coursera is een aanbieder van MOOC’s en werkt samen met 140 gerenommeerde bedrijven en universiteiten zoals onder meer Columbia University, Princeton University en Universiteit Leiden. Een deel van de te volgen cursussen zijn gratis. In dezelfde categorie vallen Udemy, The Great Courses en EdX.

Als je je creatief wilt ontplooiën is Skillshare de online place to be. Op dit platform kun je onder meer workshops illustreren, fotografie en grafisch ontwerpen volgen, gratis of tegen betaling. Masterclass.com heb je vast voorbij zien komen op Instagram. Voor een bedrag van tweehonderd euro per jaar kun je vooraf opgenomen masterclasses volgen van grootheden als designer Diane von Furstenberg, toptennisser Serena Williams en hiphopproducer Timbaland. Net als Skillshare biedt Masterclass creatievere onderwerpen aan – variërend van design, fotografie, muziek en mode – maar er zijn ook cursussen te volgen over business, politiek en maatschappij.

Het volgen van een MOOC kan ook voor een carrièreswitch nuttig zijn, want hoewel Evelien bij de marechaussee al door de selectie was, heeft het volgen van masterclasses cybersecurity, informatiesystemen en terrorismebestrijding via Coursera zeker geholpen. Evelien: ‘Mede daardoor heb ik de specialistische functie gekregen die ik nu heb.’ ♦

*Blijf leren: JE zelfvertrouwen GROEIT  
ALS JE nieuwe dingen ONDER DE KNIE KRIJGT*