

Inhoud.

Voorwoord	6
Over de auteurs	10
Passie	14
Doelen	64
Mindset	104
Presentatie	128
Geldzaken	170
Balans	214
Dankwoord	249
Leestips	251
Kernkwadrant	252

Voorwoord

Emilie

Totaal overdonderd door het succes van ons boek *Babe, you got this*. schrijf ik nu – maar een paar maanden later – het voorwoord van ons tweede boek. En laat ik maar meteen heel eerlijk zijn: dat had ik in de verste verte niet zien aankomen. Natuurlijk hadden Martje Haverkamp en ik gehoopt dat het boek positief zou worden ontvangen, maar de storm – wat zeg ik, de orkaan – aan reacties die volgde hadden we op geen enkele wijze voorspeld, verwacht of zelfs maar durven dromen. Het overviel ons compleet en de hele zomer lang leefden we op een wolk in de kleur van de kaft van het boek. Ineens mocht ik handtekeningen uitdelen in de boekhandel waar ik normaliter in m'n weekendkloffie rustig in een boek stond te bladeren, hing de complete Nederlandse pers aan de telefoon en ontvingen we lange brieven en mails van enthousiaste lezeressen. Allemaal vrouwen die zich in de verhalen van de vrouwen uit *Babe, you got this*. konden herkennen, die hun de kracht gaven om hun eigen pad te kiezen of die knoop door te hakken waar ze al zo lang mee worstelden.

De eerste druk werd binnen een week opgevolgd door een tweede en nog dezelfde week werden de derde en vierde druk in gang gezet. We startten een hotline met de uitgever, want zij hadden immers eerder met dit bijltje gehakt. We haalden de Bestseller Top 60, waarvan we altijd grappend riepen dat als dat lukte, we een flinke fles bubbels zouden opentrekken. Dus toen dat werkelijkheid werd, vlogen Martje en ik beiden tegen het plafond en werd deze mijlpaal uitgebreid gevierd. *Little did we know* dat we tien hele weken in de Bestseller Top 60 zouden blijven plakken. En opnieuw waren we overdonderd. Niet omdat we zelf niet overtuigd waren van het boek, maar simpelweg omdat we niet

konden geloven dat er zóveel vrouwen in Nederland waren die we hadden weten te raken. En dat de support die dankzij *Babe, you got this.* in gang was gezet, zo universeel was. Dat vrouwen elkaar graag helpen en steun bij elkaar kunnen vinden, bleek met ieder verkocht boek opnieuw.

Hier kon het niet bij blijven. We wilden doorgaan. Op een manier waarbij niet alleen de vrouwen die wij inspirerend vinden centraal staan, maar waarin jij, als *Babe*-lezeres, het middelpunt bent. Waarbij we jou helpen er nog beter achter te komen wat jouw passie is. En als je die gevonden hebt, hoe je vervolgens door het stellen van concrete doelen, de juiste mindset, een goede presentatie, verstand van financiële zaken en een beetje balans jouw weg naar succes kunt bewandelen. Maar een boek maken, wist ik inmiddels uit ervaring, dat doe je niet even. In september dook Martje terug de studiebanken in en zat ik met Hashtag Workmode ook niet stil. Niet alleen openden we een nieuwe locatie in Utrecht en sleutelden we aan ons verdienmodel, we startten ook met onze Hashtag Workmode Academy. Ik besloot om voorzichtig om me heen te vragen of er iemand was die aan een vervolgproject van *Babe, you got this.* wilde meewerken. Op Instagram plaatste ik een oproep voor een creatief schrijftalent. En wederom werden we op kantoor overspoeld met berichten – vrouwen uit het hele land meldden zich aan en stuurden enthousiaste brieven, kaarten en video's, maar ook confettiballonnen, zelfgemaakte magazines, illustraties en een heuse snoepwinkel aan zoetheid: roze Bossche bollen, roze macarons en natuurlijk roze koeken. Want de liefde van de vrouw gaat kennelijk óók door de maag.

Uiteindelijk nodigden we dertig vrouwen bij ons uit op kantoor voor een speeddatesollicitatie. We vroegen hen in drie minuten te pitchten waarom zij onze nieuwe 'babe' waren. Na uitgebreid beraad hakten we een knoop door.

En als je goed hebt gekeken naar de cover van dit werkboek, weet je inmiddels al wie het geworden is: de megagetalenteerde Rosa Dammers, die dol is op verhalen vertellen, op haar woonplaats Den Bosch en ja, ook op roze Bossche bollen. En dat haar voornaam zo perfect past bij onze kaftkleur speelde natuurlijk ook een rol. Nee, even zonder dollen, Rosa was met haar ervaring als tekstschrijver en vrolijke verschijning de perfecte persoon om het stokje van Martje over te nemen.

De afgelopen maanden hebben we samen keihard gewerkt om de juiste woorden te vinden en erachter te komen wat een passend vervolg zou zijn voor *Babe, you got this*. En met veel trots presenteren we je *Babe, you got this. Het werkboek*.

Voor je ligt een werkboek tjokvol opdrachten, adviezen, lijstjes, tips en tricks die je zullen helpen om jouw girlboss-proof carrièreplannen uit te stippelen. Of je nu voor jezelf werkt of voor een werkgever, de opdrachten zijn voor alle ambitieuze goalgetters geschikt. We hebben hiervoor nauw samengewerkt met twee bijzondere vrouwen: Annemijn Briët, personal-developmentcoach en fanatieke sporter, en Kathleen Oerlemans, businessbooster en ook wel de groeicoach voor ondernemend Nederland genoemd. Zij gaven ons inzichten, hielpen bij het verzamelen van interessante theorie en het stellen van de juiste vragen en opdrachten.

Als er één ding is dat ik heb geleerd, is dat er niet één weg naar succes is. Dat er geen stappenplan bestaat waardoor je gegarandeerd dát leven gaat leiden waar je al zo lang van droomt. In *Het werkboek* gaan we je dus niet vertellen hoe je succesvol wordt, maar we reiken je wel graag praktische tools en tips aan om erachter te komen welke opties er allemaal zijn, zodat je daarover na kunt denken, je gedachten kunt opschrijven wat je hopelijk helpt om richting te geven aan jouw pad.

We laten je kennismaken met interessante theorieën en tippen je boeken, apps en video's om nog meer over die onderwerpen te lezen en te leren. Maak de verschillende concepten je eigen en verander van alles om er helemaal jouw proces van te maken. Vind je iets wat beter voor jou werkt? Doe dat dan vooral.

Het werkboek heeft bewust veel ruimte om te schrijven, zodat je aantekeningen kunt maken en de gedachten die bij je opkomen meteen kunt neerknallen op papier. Wees er dus vooral niet te zuinig op: markeer stukken die je aanspreken, vouw ezelsoren in de pagina's en vul de bladzijden met jouw ideeën. Niet alles in *Het werkboek* zal nieuw voor je zijn. Sterker nog, ik denk dat je af en toe best zult denken: ja, dat weet ik heus wel. En op dat soort momenten daag ik je uit. Om net even wat langer stil te staan bij de oefening. Door op je gemak dit boek te lezen en rustig in te vullen, zul je er veel meer uit halen dan wanneer je het in sneltreinvaart uitleest. Dus neem je tijd, pak het af en toe weer uit je kast en kijk dan opnieuw naar wat je hebt ingevuld. Realiseer je groei, sta stil bij je voortgang en besef wat een bijzondere vrouw je bent. Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: babe, you got this.

Liefs,
Emilie

Kathleen Oerlemans.

Kathleen Oerlemans (45) is businessbooster en wordt ook wel de groeicoach voor ondernemend Nederland genoemd. Ze is scale-up coach, trusted advisor en mediator voor ondernemers met groeiambitie. Een businessboost die staat voor succes en hernieuwd plezier in het ondernemen.



Annemijn Briët .



Annemijn Briët (37) is personal-developmentcoach, trainer en spreker. Haar missie: mensen inspireren om vanuit hun passie te leven. Door haar jarenlange ervaring als sportmarketeer – ze werkte onder andere voor Nike en de KNVB – een internationale sportcarrière en haar eigen zoektocht naar geluk, weet Annemijn als geen ander hoe ze ieders ware kracht naar boven haalt.

Rosa Dammers.

Rosa Dammers (29) is dol op schrijven en verhalen vertellen. Ze ruilde daarom twee jaar geleden haar vaste baan in voor een bestaan als freelancetekstschrijver en -journalist. Naast schrijven houdt deze Brabantse ook van eten. Haar tips deelt ze op Waar Nederland Eet, de grootste eetclub van Nederland. Binnenkort lanceert ze samen met haar schrijfpartner in crime een eigen tekstbureau: Buro Citroen. Rosa woont en werkt in 's-Hertogenbosch.



Emilie Sobels .



Emilie Sobels (30) richtte drie jaar geleden Hashtag Workmode op en opende op eigen kracht vier locaties met co-working spaces. Haar visie om een fysieke plek te creëren waar ambitieuze en ondernemende vrouwen samen kunnen werken en van elkaar kunnen leren, leidde tot een levendige community met meer dan 150 vrouwen die een werkplek bij haar huren. Emilie droomt van een internationaal merk dat ambitieuze vrouwen wereldwijd inspireert en samenbrengt.

**MAAK EEN TOP DRIE EN ZET DE BELANGRIJKSTE
WAARDE OP ÉÉN.**

1. _____
2. _____
3. _____



Voorbeeld

Spontaniteit betekent voor mij: het onbekende omarmen en nieuwe grenzen opzoeken. Dat doe ik bijvoorbeeld door in het weekend weinig tot geen afspraken te maken en te ontdekken wat die twee vrije dagen me brengen.

Emilie

**OMSCHRIJF WAT DEZE KERNWAARDEN VOOR
JOU BETEKENEN. MAAK HET ZO PRAKTISCH EN
CONCREET MOGELIJK DOOR ER EEN ACTIE AAN
TE KOPPELEN.**

1. _____ betekent voor mij

Op dit moment doe ik daar wel / niet al wat mee, namelijk

2. _____ betekent voor mij

Op dit moment doe ik daar wel / niet al wat mee, namelijk

3. _____ betekent voor mij

Op dit moment doe ik daar wel / niet al wat mee, namelijk

Kernkwaliteiten

Kernkwaliteiten zijn de sterke eigenschappen die jou jou maken. Het zijn de positieve karaktertrekken die een ander meteen op zal noemen als je ernaar vraagt. Bijvoorbeeld dat je creatief, optimistisch, loyaal of juist kritisch bent. Ze onderscheiden je van de rest en maken je uniek.

Opdracht.

Focus op kernkwaliteiten

**WAAR BEN JE GOED IN? WAT ZIJN JOUW
KERNKWALITEITEN? NOEM ER DRIE.**

Vind je het lastig om je eigen kernkwaliteiten te benoemen? Denk dan eens aan de dingen waarin je anderen aanmoedigt, waar je je vriendinnen in stimuleert of wat je eist van je collega's.

1. _____
2. _____
3. _____

Kernkwaliteit

Valkuil

Daadkrachtig +

- *Drammerig*

Passief -

+ *Geduldig*

Allergie

Uitdaging

Opdracht.

■ Kernkwadrant ■

WERK OP BASIS VAN EEN VAN JE KERNKWALITEITEN EEN KERNKWADRANT UIT.

Kernkwaliteit

Valkuil

+

-

-

+

Allergie

Uitdaging