



DEEL I

De oriëntatie op een nieuwe baan



Hoofdstuk 1

Wat zoek ik?

Indien je gaat solliciteren is natuurlijk de belangrijkste vraag: wat zoek ik? Om hierachter te komen is het goed om te kijken naar wie jij bent en wat bij jou past. Als je dit niet goed weet, kun je ook niet gericht zoeken naar de vacatures die bij jou passen. In dit hoofdstuk gaan we achterhalen wat voor baan jij zoekt!

1.1 Wie ben ik?

Wanneer je gaat solliciteren is het belangrijk om te weten wie jij bent en waarom jij gaat solliciteren. Door te achterhalen wie jij bent, is het gemakkelijker om de juiste keuzes te maken voor jouw carrière. Door op zoek te gaan naar jouw intrinsieke motivatie, jouw talenten en jouw sterke en minder sterke punten krijg jij voldoende zelfkennis om te beoordelen wat voor baan jij zoekt!

1.1.1 Weet waarom je solliciteert

'Waar een wil is, is een weg', is een uitspraak die je ongetwijfeld kent. Wanneer het 'waarom' sterk genoeg is, kun je dingen bereiken die je van tevoren voor onmogelijk hield.

Voorbeeld

Iemand vraagt of je jouw hand voor 10 seconden in het vuur wilt steken voor 20 euro. Zeer waarschijnlijk zeg je nee. Maar stel dat je jouw hand in het vuur moet steken om het leven te redden van een geliefde. Dan doe je het zonder twijfel.

In beide scenario's moet jij je hand in het vuur steken, maar in het tweede scenario is het 'waarom' drastisch veranderd. Je handelt zonder twijfelen en redt het leven van jouw geliefde. Hoewel het voorbeeld wat extreem en onwaarschijnlijk is, kun je de 'waarom' werking wel toepassen in het dagelijkse leven. Weten waarom je iets doet, heeft namelijk veel voordelen.

De voordelen van weten waarom

Als je weet waarom:

- Kun je specifieke doelen stellen
- Kun je makkelijker beslissingen nemen op moeilijke momenten
- Ben je gemotiveerder (lange termijn)
- Is het makkelijker om oplossingen te bedenken bij problemen
- Ben je vastberaden en heb je meer zelfvertrouwen
- Is de kans groter dat je zult slagen

Verlangen naar iets wat diep van binnen komt, is een krachtige drijfveer. Als je die drijfveer weet te vinden, weet je precies wat je te doen staat en zal niemand je tegenhouden.

Het verschil tussen weten waarom en weten hoe

In het bedrijfsleven ligt de focus vaak op het 'hoe'. Als je weet hoe je iets doet, kun je met specifieke handelingen een bepaald resultaat behalen. Het is relatief makkelijk om te leren hoe je iets doet: je zoekt online naar tips, je volgt instructies op of je volgt een training.

Achterhalen 'waarom' je iets doet, is een stuk lastiger. Je moet ergens induiken om processen, beslissingen, handelingen en beweegredenen in kaart te brengen en te begrijpen. Je moet op zoek naar de onderliggende gedachte. Juist omdat het lastiger is om het 'waarom' te achterhalen, laten veel mensen dat achterwege, zowel op de werkvloer als in het alledaagse leven. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de goede voornemens met oud en nieuw.

Voorbeeld

Mensen stellen een doel en weten precies hoe ze het moeten bereiken (stoppen met roken of meer sporten). Toch faalt meer dan 80% van de mensen, omdat het verlangen simpelweg niet groot genoeg is om hun levensstijl aan te passen.

Het probleem van goede voornemens is dat het vaak sociaal wenselijke doelen zijn. Het zijn geen verlangens die diep van binnen komen, waardoor de motivatie na verloop van tijd wegebt. En laten we eerlijk wezen, als je iets écht wilt dan wacht je niet langer.

Weten 'waarom' je solliciteert

Bij elke sollicitatie zou je jezelf af moeten vragen waarom je solliciteert. Doe je het omdat het goed betaalt? Solliciteer je omdat het een 'logische' stap is in je carrière? Of doe je het omdat je jouw passie wilt volgen?

Vaak wordt het 'waarom' ook bevraagd in een sollicitatiegesprek. Dit doen jouw gesprekspartner(s) aan de hand van standaardvragen:

1. Waarom wil je hier werken?
2. Waarom moeten we jou aannemen?
3. Waar zie jij jezelf over vijf jaar?

Om een goed antwoord te geven op de bovenstaande vragen moet je onder andere weten wat jouw unieke kwaliteiten zijn, waar je enthousiast van wordt en waar je in de toekomst naartoe wilt. De basis van al deze antwoorden ligt in het 'waarom'. Maar hoe kom je erachter wat jouw 'waarom' is?

Wat is jouw 'waarom'?

Voor sommigen is het makkelijk. Ze weten al van jongs af aan wat hun drijfveer is en waar ze de rest van hun leven mee bezig willen zijn (denk aan topsporters of artiesten).

Voor anderen is het helemaal niet zo voor de hand liggend. Sommigen weten op hun 60ste nog steeds niet wat hun drijfveer is. Om je te helpen bij het ontdekken van jouw 'waarom', geven we een aantal tips.

Tip 1: Focus op intrinsieke motivatie

Als je elke dag met plezier naar je werk wilt gaan, is het belangrijk om je te focussen op je intrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie ontstaat uit gedrag dat wordt gestimuleerd door interne beloningen, zoals plezier, blijdschap en voldoening.

Extrinsieke motivatie is veel minder krachtig. Een financiële beloning (extrinsieke motivatie) is niet voldoende om je te motiveren op de lange termijn of in zware tijden. In paragraaf 1.1.2 gaan we verder in op intrinsieke motivatie.

Tip 2: Achterhaal waar je van nature goed in bent

Datgene waarin je van nature goed bent, ligt vaak in lijn met datgene waarover je gepassioneerd bent. Kijk terug naar vorige functies, hobby's of projecten die je tijdens je studie hebt uitgevoerd. Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke werkzaamheden gingen voor jou gemakkelijk, terwijl anderen er moeite mee hadden?
- Waar blink je in uit zonder moeite ervoor te hoeven doen?

Het antwoord op deze vragen zegt veel over jouw talent. Het zegt iets over wat jou uniek maakt en wat je van nature leuk vindt om te doen. Het kan jouw antwoord zijn op de vraag 'waarom'.

Tip 3: Weet wat jij belangrijk vindt

Wanneer je op zoek gaat naar een baan die écht bij je past, is het cruciaal om te weten waar je waarde aan hecht.

Een aantal voorbeelden:

- Samenwerken
- Zelfontwikkeling
- Status
- Fysieke uitdaging
- Humor
- Waardering
- Reizen
- Duurzaamheid



01 Opdracht: Weet wat jij belangrijk vindt.

Zet voor jezelf minimaal vijf waarden op papier. Vraag jezelf vervolgens af waarom je ze belangrijk vindt. Kijk daarnaast of je een verband kunt vinden tussen de verschillende waarden.

Weten 'waarom' je solliciteert is belangrijker dan weten 'hoe'

Weten waarom je iets doet, is belangrijk in alle aspecten van het leven en dus ook bij het zoeken van een baan. Het zorgt voor een onuitputtelijke bron van energie, het geeft richting aan je carrière en het vergroot de kans dat je zult slagen. Ga op zoek naar jouw 'waarom' en leg de basis voor het vinden van een baan die écht bij jou past!

1.1.2 Intrinsieke motivatie

Als je ergens voor gemotiveerd bent, gaat het je beter af dan wanneer de motivatie ontbreekt. Herken je dat zelf ook? Motivatie is een belangrijke bepaler voor het menselijke gedrag. Motivatie die van binnenuit komt en niet van buitenaf wordt bepaald, noemen we intrinsieke motivatie. Waarom is dat zo belangrijk? En wat levert het je op, als je aandacht geeft aan je intrinsieke motivatie?

Wat is intrinsieke motivatie?

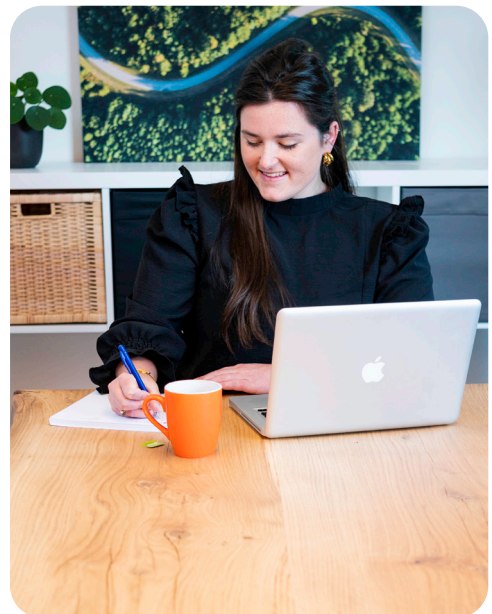
Elk gedrag kent een interne en externe drijfveer. Bij de interne drijfveren kun je denken aan persoonlijke kenmerken; je eigen ervaringen en dingen die jou geleerd zijn. Bij de externe drijfveren kun je denken aan de reactie van anderen op jouw resultaten en gedrag.

Bij intrinsieke motivatie maak je de keuzes vanuit jezelf, omdat er positieve gevoelens voortvloeien uit de activiteit die je doet. Dit gevoel kan bijvoorbeeld ontstaan bij het koken van een lekkere maaltijd, het adviseren van een klant over een product waar je van overtuigd bent of het telefonisch te woord staan van klanten.

Wat is de invloed van intrinsieke motivatie op de werkvloer?

Intrinsieke motivatie leidt tot betere prestaties en een verhoging van het welzijn en geluk van de mens. Het zorgt ervoor dat jij je blijft inzetten om doelen te behalen. Organisatorisch gezien leidt dit tot een lager personeelsverloop en een hogere mate van inzet van medewerkers. En wees eens eerlijk, wie wil dat niet? Een werkgever wil niets liever dan gedreven medewerkers.

Als jij gedreven bent, zul jij jezelf betrokken voelen en je inzetten voor het bedrijf. Je wilt bijdragen aan het succes van het bedrijf en je kunt je indenken dat dit betere resultaten oplevert. Als werknemer zorgt intrinsieke motivatie ervoor, dat je met meer plezier naar je werk gaat en jij je meer betrokken voelt bij de organisatie waarvoor je werkt.



Als je werkgeluk ervaart, zal dit ook een positieve invloed hebben op het welzijn buiten je werk. Denk aan bijvoorbeeld een beter humeur, meer energie om dingen te ondernemen en het gevoel van voldoening. Zoals al eerder aangegeven zorgt intrinsieke motivatie ervoor, dat je jouw doelen wilt blijven halen. Voor jou is dit natuurlijk waardevol en voor jouw werkgever net zo goed!

De basisbehoeftes

In psychologische termen kennen we drie basisbehoeftes: autonomie, competentie en verbondenheid. Wanneer deze drie basisbehoeftes in balans zijn, kan de motivatie vastgehouden worden.

Autonomie kunnen we ook wel lezen als keuzevrijheid in het handelen, zonder volledig afhankelijk te zijn van anderen. Dit stimuleert betrokkenheid.

Competentie vind je terug in het goed zijn in iets en het ontwikkelen van jezelf. Het is belangrijk om de ruimte te krijgen en te pakken om jezelf te ontwikkelen.

Verbondenheid is een belangrijke factor om de intrinsieke motivatie te stimuleren. Hiermee bedoelen we verbonden zijn met de mensen om je heen en het bedrijf waarvoor je werkt.

Hoe achterhaal je jouw intrinsieke motivatie?

Bij het achterhalen van jouw intrinsieke motivatie is het goed om eens te gaan zitten en voor jezelf een aantal dingen inzichtelijk te maken als het gaat om je werk:

- Wanneer ging je voor het laatst met plezier naar je werk? En wat zorgde voor dat plezier?
- Wat wil je bereiken met jouw baan en wat is je drijfveer om daar naartoe te werken?
- Wat heb jij nodig om gestimuleerd te worden?

02 Opdracht: Achterhaal je intrinsieke motivatie.

Als je op zoek bent naar werk, kan het je erg helpen om een lijstje te maken met bedrijven waar jij tegenop kijkt. Iedereen heeft wel een bedrijf waar hij of zij bewondering voor heeft. Beschrijf wat deze bedrijven in jou oproepen. Maak een lijstje van functies die je zou willen bekleden. Waarom kies je voor deze functies? Ga vervolgens strepen tot je er maximaal drie overhoudt. Denk hierbij niet aan externe factoren die jouw keuze kunnen beïnvloeden.

1.1.3 Zoektocht naar jouw talent

Je hebt goed achterhaald wat je diep van binnen wilt, zowel vanuit je hart als vanuit jouw intrinsieke motivatie. De volgende stap is om op zoek te gaan naar wat je talent is en hoe je dat kunt inzetten in jouw toekomstige baan.

Wat is jouw talent?

De ontdekkingsreis naar jouw talent: vraag een willekeurige vriend, vriendin, collega of familielid eens wat zijn of haar talent is. De kans is groot dat hij of zij hier niet direct een antwoord op kan geven. Je denkt misschien: hoe komt dit nu? Het antwoord hierop is simpel: de meeste mensen weten niet wat hun talent is. Dat is een bizar antwoord, als je erbij stilstaat dat talent je meest kostbare bezit is. Het is namelijk 'iets' waarmee je geboren wordt en wat alleen van jou is. Hoe spijtig is het dat jouw vriend, vriendin, collega of familielid vanaf zijn geboorte met talent rondloopt, maar dat zelf ongetwijfeld nog niet heeft ontdekt? Om nog maar te zwijgen over jezelf. Door de volgende tips ga jij aan de slag met de zoektocht naar jouw talenten.

Zie de toegevoegde waarde

Waarom moet ik mijn talent ontdekken? Dit zou een vraag kunnen zijn die bij je opkomt. Laten we beginnen te benadrukken dat het ontdekken van je talent voor jezelf van groot belang is. Jouw motivatie neemt namelijk toe, wanneer je jouw talent gebruikt. Daarnaast krijg je er energie van.

Je talent is namelijk iets waarin jij je onderscheidt van jouw omgeving en waarin jij uitblinkt. Door gebruik te maken van je talent, word je zelf gemotiveerder en energiever. Tevens ben je in staat om de mensen om je heen gelukkiger te maken. Dat is geweldig toch? Alleen moet je om dit te bereiken natuurlijk allereerst je talent ontdekken. Om je ontdekkingsreis naar jouw talent succesvol te maken, is het belangrijk dat je de toegevoegde waarde ervan inziet.

Kom van je stoel af!

Iets 'ontdekken' is een actieve bezigheid. Denk maar eens aan de momenten wanneer jij het woord 'ontdekken' gebruikt. Ik heb ontdekt dat ik dat kan. Ik ontdek dat ik dat leuk vind. Ik heb een fout ontdekt. Dit zijn alle drie voorbeelden van actieve bezigheden.

En jij maar denken dat jouw unieke talent vanzelf wel een keer naar boven komt, zonder daar iets voor te hoeven doen? Of dat jouw droombaan waarin jij jouw talent kwijt kunt, zomaar komt aanwaaien? Helaas, dat gaat niet 'zomaar' gebeuren! Het wordt dus tijd om van je stoel af te komen en je talent te gaan ontdekken.

Vraag, vraag, vraag?

Het ontdekken van je talent begint uit nieuwsgierigheid. Oftewel: vraag, vraag, vraag! Je talent is namelijk 'iets' waar je van nature uitzonderlijk goed in bent. Je blinkt hierin uit ten opzichte van anderen. Het is voor jezelf zo vanzelfsprekend dat je dit goed kunt, dat je het soms zelf niet eens meer door hebt. Je hoeft er immers ook maar weinig moeite voor te doen.

03 **Opdracht: Vraag het aan anderen.**

Stel bijvoorbeeld je collega's, vrienden en familieleden eens de vraag hoe ze denken over jouw talent. Wat valt ze op wanneer ze je spreken? Wat waarderen ze aan jou? Waarom gaan ze graag met jou om? Waar vinden zij jou goed in en waar zouden ze jouw hulp voor inschakelen? Noteer de antwoorden zorgvuldig en structureer ze. Voeg de zinnen samen tot keywords, waardoor je voor jezelf een woordspinnet met kernkwaliteiten kunt maken die passen bij jouw talent.

Terug naar de jaren 90? 80? 70? 60? of 50?

Nadat je de antwoorden verzameld en gestructureerd hebt, is het tijd voor de volgende stap in jouw ontdekkingsreis naar jouw talent. Je gaat terug in de tijd. Ga eens terug naar je kindertijd! Waar was je toen goed in? Wat deed je op school graag? Waar hield je je mee bezig na schooltijd? Waar speelde je mee? Stel dit soort vragen ook aan je ouders, ooms, tantes, neven en nichten. Zij kennen jou namelijk al vanaf je kindertijd.

Vergeet niet dat jij jouw talent je hele leven al bezit. In al die jaren die voorbij zijn gegaan, is jouw talent door anderen steeds verbeterd, afgekeurd of zelfs verboden. Jouw talent kan in het verleden afgekeurd zijn door anderen, waardoor jij zelf bent gaan denken dat dit fout of verkeerd is. Door terug te gaan in de tijd kom je erachter wat jouw natuurlijke drijfveren zijn. Oftewel: wat van nature kenmerkend is voor jou, voordat jij je ging gedragen zoals iedereen dat van jou verwachtte.

Maak een activiteitendagboek

Je bent van je stoel af gekomen, je hebt vragen gesteld aan vrienden en familie en je bent teruggegaan naar je kindertijd. De volgende stap wordt het maken van een activiteitendagboek!