

MARGREET KORS



THEMA.

VOORWOORD

Je loopbaan in je broekzak. Dat gun ik iedereen. In de jaren dat ik werkzaam ben als loopbaanadviseur, psycholoog en hbo-docent zag ik na verloop van tijd regelmatig bepaalde patronen die het mensen in hun loopbaan soms lastiger maken dan nodig is. Binnen het vakgebied van de psychologie zijn daar vaak heldere verklaringen voor. Door deze toe te passen in de praktijk en daar bijbehorende oefeningen voor te ontwikkelen merkte ik dat mensen in beweging komen en meer gemotiveerd raken om met zelfvertrouwen het heft in eigen hand te nemen.

Dit wilde ik graag breder delen en daarom heb ik dit boek geschreven en een bijbehorende app ontwikkeld. Ik hoop je meer inzicht te geven en je te ondersteunen in je ontwikkeling. Misschien ervaar je door het lezen van dit boek bevestiging of krijg je nieuwe inzichten. Elk stapje is er tenslotte weer één. Ik zie dit boek trouwens niet als een zelfhulpboek, maar meer als de support van een ervaringsdeskundige die met je meekijkt en je af en toe een tip geeft.

Als lezer van dit boek kun je de app met de naam nGrow (waar 'productiviteit' bij staat) downloaden in de Apple Appstore of de Google Play-Store en een gratis inlogcode aanvragen via jlijb@ngrow.online. Je krijgt dan via de mail een wachtwoord en je kunt in de app (op smartphone of

tablet) inloggen met jouw mailadres en bijbehorend wachtwoord. Als je liever op een laptop werkt, kun je online inloggen op <https://ngrow.nl/works/> met je mailadres en het opgevraagde wachtwoord. Als je liever met een eigen notitieboekje werkt kan dat ook gewoon.



Appstore



Google Playstore

Uiteraard is elke leidinggevende ook een medewerker, met bijbehorende uitdagingen. Ook voor leidinggevendenden is dit boek daarom interessant. Daarnaast heb je als leidinggevende een cruciale rol voor je medewerkers; daarom is er een apart hoofdstuk opgenomen met tips waar je als leidinggevende je voordeel mee kunt doen.

Wil je meer weten of linken? Stuur me dan een uitnodiging op www.linkedin.com/in/margreet-kors of mail via info@ngrow.online.

INHOUD

Inleiding	9
1 De nGrow-methode, wat ga je doen?	13
1.1 Een wens of noodzaak zorgt voor verandering	13
1.2 Het BOB-principe	16
1.3 Groeimindset of fixed mindset	17
1.4 Het progressieprincipe	18
1.5 Ontwikkeling gaat in stappen	19
1.6 Ikigai	20
1.7 Dagboek	22
1.8 De zelfdeterminatietheorie	24
1.9 De basis van nGrow is een cyclus	25
2 Reflectie: kijken, stilstaan en waarderen	27
2.1 Beeldvorming: wat is er allemaal?	27
2.2 Check je energiekwadrant	29
2.3 Sterke punten en talenten	33
2.4 Verkennen van ontwikkelwensen	38
2.5 Loopbaan(voor)waarden	43
2.6 Balans	47
2.7 Interesses	51

2.8	Teamrollen	56
2.9	Waar sta je nu?	59
3	Actie: verleden, heden en toekomst	61
3.1	Verleden: successen	61
3.2	Heden: actie	64
3.3	Toekomst: wensen	66
3.4	Tot slot	68
4	Communicatie	71
4.1	Op zoek naar verbinding	71
4.2	Feedback, feedforward en feed-up	74
4.3	De kracht van complimenten	75
4.4	En uiteraard het goede gesprek	78
4.5	Het netwerkgesprek	79
4.6	Het ontwikkelgesprek	83
4.7	Het sollicitatiegesprek	86
5	Je loopbaan in je broekzak	89
6	Tips voor leidinggevenden	95
	Nawoord	99
	Bronnen	101

INLEIDING

Hoe blij ben jij met je werk? Krijg je er nog energie van? Ben je in balans? Haal je voldoening uit je werk? Heb je een idee waar je naartoe wilt werken en hoe je daar komt? Weet je wat je wilt betekenen voor jezelf en voor anderen?

De kans is groot dat jouw baan er niet meer zo uitziet als toen je eraan begon. Steeds meebewegen met veranderingen kan, maar het risico bestaat dat je langzamerhand steeds minder plezier krijgt in je werk en steeds verder van jouw eigen doelen komt af te staan. Hoe kun je dat voorkomen? Zingeving, plezier en de juiste balans tussen voldoende uitdaging en taken goed beheersen, zijn dingen die energie geven in je werk. Maar hoe kun je daar naartoe werken en hoe behoud je dat vervolgens?

Dit boek geeft je, eventueel in combinatie met de nGrow-app, handvaten waarmee je jouw leven en loopbaan op een gezonde manier kunt monitoren en inrichten. En, nog belangrijker, waarmee je de door jou gestelde doelen kunt bereiken. Je houdt jouw loopbaan dicht bij jezelf. Met de nGrow-app, die perfect aansluit bij dit boek, zelfs letterlijk in jouw broekzak.

Neem regie over je loopbaan

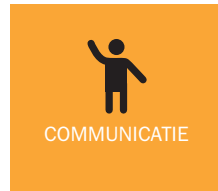
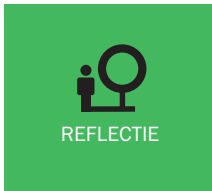
Ik neem je mee op een ontdekkingsreis naar de volgende stap in jouw eigen loopbaan en ontwikkeling. Elk hoofdstuk geeft je praktijkverhalen, psychologische weetjes en praktische oefeningen, zodat de opgedane inzichten ook daadwerkelijk voor jou gaan leven.

En weet je dat je loopbaan vormgeven geen rechte lijn is, maar een proces dat je steeds opnieuw doorloopt? Je hoeft echt niet elke dag bezig te zijn met jouw ontwikkeling. Maar te weinig is ook niet goed. Regelmatig een loopbaan-apk is zeker aan te raden. De uitkomst hoeft niet direct te betekenen dat je grote veranderingen in gang moet zetten, maar het maakt je wel even weer bewust van jouw situatie. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je even bevestigd wordt in het feit dat je goed op weg bent. Het kan ook zijn dat je net in een onrustige periode zit, maar niet goed kunt aangeven waar het hem in zit. Een check maakt je dan weer even alert en je kunt zelf de regie weer nemen.

Wat je zou kunnen doen is per kwartaal, bijvoorbeeld aan het begin van een nieuw seizoen (lente, zomer, herfst en winter) eens te kijken waar je staat. Een andere mogelijkheid is om bij het ontwikkelgesprek, dat je misschien op regelmatige basis voert met jouw leidinggevende, jezelf goed voor te bereiden door de app erbij te pakken en de modules nog eens te doorlopen. Wat zijn dan de belangrijkste zaken die je graag aan de orde wilt stellen in het gesprek?

Nu is het tijd om je eerste apk te gaan doen. Hoofdstuk 3, 4 en 5 vormen samen de kern van dit boek. Die drie, getiteld Reflectie, Actie en Communicatie, komen overeen met de modules in de nGrow-app en ze zijn belangrijk voor jouw inzicht in je loopbaan, je doelen en je volgende stap.

Je kunt deze hoofdstukken in de volgorde van dit boek lezen, maar je kunt ook een volgorde kiezen die jou meer aanspreekt.



De drie fasen van je apk

Helemaal verkeerd kun je het nooit doen. Niet in een aanpak om dit boek te lezen, maar ook niet in je loopbaankeuzes. De perfecte keuze bestaat namelijk niet. En mocht je een foute keuze hebben gemaakt, dan heb je altijd weer de mogelijkheid om nieuwe keuzes te maken. Jouw ervaring is in elk geval gegroeid en je kennis ook. Mensen hebben verschillende talenten en wensen en kunnen daardoor op verschillende plekken tot hun recht komen.

Je kunt kiezen of je aan dit boek genoeg hebt om aan de slag te gaan, of dat je liever tegelijkertijd ook de bijbehorende nGrow-app gebruikt. Als bonus kun je bij dit boek een code downloaden om met de app aan de slag te gaan (zie het voorwoord). De oefeningen die in dit boek staan kun je ook in de app doen. Daarmee heb je direct het overzicht en heb je letterlijk jouw loopbaanontwikkeling in je broekzak. Je krijgt in de app elke week een interessant feitje of inspiratie en je hebt de mogelijkheid om inzichten en successen vast te leggen in jouw dagboek.

De achtergrondinformatie en instructie voor het gebruik van de app vind je in de 'bottom bar' in de app.

Alle inzichten in de app zijn voor jouzelf en de informatie is veilig. Niemand heeft zonder jouw toestemming inzage in de app. Je bepaalt zelf wat je deelt en met wie.

Ik wens je veel plezier met het lezen van dit boek en hoop dat je aanknopingspunten vindt om (weer) zelf met jouw loopbaan aan de slag te gaan.

1 DE NGROW-METHODE: WAT GA JE DOEN?

In dit hoofdstuk lees je over de belangrijkste uitgangspunten van de nGrow-methode. Soms hebben ze enige overlap, maar ze zijn allemaal van belang in jouw ontwikkeling. Ze komen terug in de verschillende hoofdstukken. De uitgangspunten helpen je te begrijpen waarom de oefeningen belangrijk zijn. De oefeningen zijn namelijk onderbouwd door deze uitgangspunten én door wetenschappelijk onderzoek. In dit boek en in de app maken we deze bewezen helpende aanpak voor jou toegankelijk.

‘Doe gewoon de dingen met het vertrouwen van een vierjarige met een supermancape ...’

1.1 Een wens of noodzaak zorgt voor verandering

Aan het eind van de basisschool moest ik net als ieder ander keuzes maken. Ik wilde eigenlijk naar dezelfde school als mijn vriendin die naar de mavo ging, maar mijn ouders vonden dat ik meer in mijn mars had (qua denken) en dat ik daarom naar de brugklas havo/vwo moest. Dat was nog een relatief overzichtelijke keuze die voor mij werd gemaakt. Daarna hadden de keuzes die ik moest maken grotere consequenties: Ga ik studeren of ga ik als au pair naar het buitenland? Wat ga ik stude-

ren en waar? Waar ga ik werken? Waar wil ik wonen? Wat wil ik bijleren? Welke waarde wil ik toevoegen? De vragen blijven komen, nog steeds.

Wat voor mij geldt, geldt ook voor jou. Beweging is er continu en er zijn steeds weer nieuwe keuzes te maken. Het kan zijn dat je gewoon meer te weten wilt komen over jezelf en jouw mogelijkheden op werkgebied en dat je er daarom voor gekozen hebt om dit boek te lezen. Dat is natuurlijk een prima motief. Maar misschien ben je toch enigszins ontevreden in jouw huidige functie en wil je stappen zetten in jouw ontwikkeling.

Om daadwerkelijk een belangrijke beslissing te nemen in jouw leven of loopbaan moet er vaak eerst iets gebeuren. Er moet sprake zijn van een noodzaak of een wens. Als er sprake is van een wens die je kunt benoemen, gaat het vaak om iets dat je heel graag wilt en dat maakt het nemen van stappen gemakkelijker. Je ziet een nieuwe situatie misschien al voor je en wilt iets gaan doen. Bij meer gedwongen keuzes zul je ook al snel in actie moeten komen. In het geval van middelbare-schoolkeuze is de noodzaak helder. Je kunt niet eeuwig op de basisschool blijven en gaan werken op je twaalfde is in Nederland geen optie. En als je je baan dreigt te verliezen moet je zeker iets gaan doen.

Als er geen directe noodzaak is, bestaat het risico dat je blijft zitten op de plek waar je niet helemaal goed zit, bijvoorbeeld in een weinig bevredigende baan of in een 'net-niet' fijne werkrelatie met weinig zicht op verbetering. Soms wil je wel een keuze maken, maar zit je jezelf in de weg en is de noodzaak nog niet groot genoeg. Redenen voor het niet nemen van een beslissing kunnen zijn:

- 1 Je vindt dat jouw keuze **perfect** moet zijn. Je wilt alle voors en tegens tegen elkaar afwegen. Omdat nooit alles perfect kan zijn, stel je een beslissing uit.
- 2 Er is **te veel keuze**. Keuzestress, hoe meer opties er zijn hoe onoverzichtelijker het wordt. Jouw werkgeheugen kan het niet aan en daarom doe je maar niets.

- 3 Jouw keuze is **riskant**. Je bedenkt wat je zou kunnen verliezen. Je weet wat je hebt, maar je weet niet wat je krijgt.
- 4 Je hebt **geen focus**. Je weet wel dat je niet in een goede positie zit, maar je weet niet wat je dan wel zou moeten. Je zegt wel tegen jezelf dat je iets anders wilt. Maar hoe dat eruitziet weet je nog niet.
- 5 Je bent **bang om iets mis te lopen**. Het inmiddels welbekende FOMO: Fear Of Missing Out. Als je voor het één kiest, sluit je het ander uit.
- 6 Je **vergelijkt jezelf te veel met anderen**. Je ziet wat anderen allemaal hebben, doen, of van je verwachten en je wilt ze niet teleurstellen. Dus blijf je op dezelfde voet verdergaan, terwijl dat eigenlijk niet (meer) bij je past.
- 7 Je hebt last van **faalangst**. Door de angst om niet te slagen blijf je zitten waar je zit.

Je herkent hier vast wel iets van. En voorzichtig zijn is op zich niet verkeerd. Maar wanneer je merkt dat jouw voorzichtigheid doorslaat in besluiteloosheid, terwijl je diep in je hart wel weet dat je toe bent aan een volgende stap, is dat natuurlijk minder fijn voor jezelf. Het is dan goed om jouw basis te versterken, zodat je straks beter weet waar je voor kunt kiezen en de beste versie van jezelf kunt worden. En die is altijd anders dan de versie van anderen. In de nGrow-methode ga je hier stap voor stap mee aan de gang.

OPDRACHT Wens of noodzaak?

Heb je een wens of is er een noodzaak om iets te veranderen aan jouw huidige situatie? Je kunt hierbij de volgende overwegingen meenemen:

- Wat wil je achter je laten?
 - Wat brengt een nieuwe situatie je?
 - Als je voorlopig niets wilt of hoeft te veranderen is dat ook een conclusie. Wanneer je aan jezelf merkt dat het tijd wordt voor verandering of je gewoon zin hebt om meer over jezelf te weten te komen, dan gaat dit boek je zeker helpen.
-

1.2 Het BOB-principe

Het eerste uitgangspunt van de nGrow methode is het BOB-principe. Zoals gezegd: als er een noodzaak of wens is, dan kun je de volgende stappen gaan zetten. Doe dat niet te snel en zorg dat je kunt onderbouwen waarom het een juiste keuze is voor jou voor dat moment. Soms zijn impulsieve en intuïtieve keuzes best goed, zeker als het gaat om beslissingen met minder verstrekkende gevolgen, bijvoorbeeld voor de keuze van het hoofdgerecht in een restaurant. Maar als het gaat om grotere beslissingen, waar je niet alle gevolgen van kunt overzien, is een analyse vooraf heel handig. Dan stel je je besluit nog even uit totdat je weet waar je allemaal uit kunt kiezen. Gebruik dan het 'BOB-principe', het eerste uitgangspunt van de nGrow methode. Dat houdt in dat je eerst aan de gang gaat met Beeldvorming, dan de Opties in kaart brengt en pas daarna een Besluit neemt.

Beeldvorming wil zeggen dat je reflecteert op alle, voor jou, belangrijke aspecten. Dat gaat dan bijvoorbeeld over jouw talenten, ontwikkelwensen, interesses, waarden en voorwaarden en drijfveren. Maar ook over wat je nodig hebt, welk gevoel je erbij hebt, hoe je in het leven staat en jouw persoonlijke omstandigheden. En wat in deze tijd steeds meer aandacht krijgt: wat is jouw doel en wat wil je betekenen in de wereld? Reflectie geeft inzicht en helpt je verder. In deze fase hoef je geen beslissing te nemen, maar ben je vooral aan het onderzoeken, zonder oordeel. In deze fase sluit je niets uit en ga je geen redenen verzinnen waarom iets niet mogelijk is. Een nieuwsgierige houding gaat je hierbij helpen. Je wijst niets af, maar blijft vooral openstaan voor verschillende invalshoeken.

Na de beeldvorming komt de fase van het in kaart krijgen van jouw opties. Opties zijn dan alle mogelijke keuzes die passend voor jou zouden kunnen zijn. Denk bijvoorbeeld aan dezelfde functie in een andere organisatie, een andere functie binnen de eigen organisatie, een eigen bedrijf starten, een opleiding starten of eventueel een combinatie van de verschillende opties.

De volgende stap is het afwegen van de verschillende opties. Als je weet wat de mogelijkheden zijn, kun je gaan kijken welke optie het beste voor jou is voor dit moment, waarbij je alle aspecten die belangrijk voor je zijn laat meewegen. Je zet alle opties voor jezelf op een rijtje. Je kunt ze vervolgens toetsen aan de belangrijkste criteria voor jouzelf, zoals woonplaats, mogelijkheden voor studie, interesses en zo meer. Pas dan neem je een Besluit, de tweede B uit het BOB-principe. Je kunt jezelf bijvoorbeeld afvragen of je het echt leuk vindt, of je er voldoende inkomen mee kunt verdienen, of het voldoet aan jouw (voor)waarden voor dit moment, et cetera. Hierbij maak je onderscheid tussen korte en middellange termijn. Sommige opties zullen misschien voor jou op dit moment nog niet mogelijk zijn, maar wel op de wat langere termijn. Bijvoorbeeld een functie waarvoor een bepaald diploma nodig is dat je nog niet hebt. Dit komt allemaal aan de orde vanaf hoofdstuk 3 Actie.

‘Alles begint met niets.’

1.3 Groeimindset of fixed mindset

Een volgend belangrijk uitgangspunt waar de nGrow-methode mee werkt is de Groeimindset. Carol Dweck, een Amerikaanse psychologe, heeft in diverse onderzoeken ontdekt dat hoe je in het leven staat veel uitmaakt voor je welzijn en ontwikkeling. Ze maakt daarbij onderscheid tussen twee manieren van kijken naar de wereld. De ene manier noemt ze de *fixed mindset* en de andere de *growth mindset* oftewel de groeimindset.

- **Fixed mindset:** Als je opgroeit in een omgeving die sterk gericht is op prestaties, dan ligt de nadruk op de fixed mindset. Je krijgt aangeleerd dat vaardigheden en intelligentie vaststaan. Je wordt nooit beter dan wat je in aanleg al hebt. De focus ligt op het eindresultaat. Fouten zie je als onvermogen. Feedback vat je daardoor snel op als een persoonlijke aanval. Dit maakt dat je minder durft en minder probeert, uit angst om te falen. Hierbij is het oordeel van

anderen vaak belangrijker voor je dan jouw eigen welzijn of jouw eigen plezier. Gerichtheid op resultaten staat bij de fixed mindset bovenaan.

- Groeimindset: Een omgeving die gericht is op ontwikkeling zorgt ervoor dat je het beste uit jezelf kunt halen. Met een groeimindset ben je ervan overtuigd dat je jezelf kunt ontwikkelen, ook al lijkt iets moeilijk. Als je er maar tijd een aandacht aan besteedt zul je zien dat je verder komt dan je voor mogelijk had gehouden. Nieuwe mislukte pogingen laten niet zien dat je faalt, maar dat je doorzet. Fouten zie je als mogelijkheden om van te leren. Een kind heeft toch ook leren lopen met vallen en opstaan? Dat denkt ook niet: Ik val en kan het niet, dus laat ik het maar niet doen. Elk stapje dat je zet in jouw ontwikkeling brengt je verder. Elk stapje geeft voldoening en maakt nieuwsgierig naar het volgende. Door te focussen op het proces en niet op het resultaat krijg je vanzelf meer voldoening. Je bepaalt namelijk zelf of je aandacht en tijd aan het proces besteedt en dat is het belangrijkste doel. De rest volgt vanzelf.

OPDRACHT Groeimindset

- Ben jij meer iemand van de fixed mindset of juist van de groeimindset?
 - Hoe kun je je (nog) meer naar een groeimindset ontwikkelen?
-

‘Als iedere fout een nieuwe is, boek je vooruitgang.’

1.4 Het progressieprincipe

Teresa Amabile, eveneens psycholoog, heeft onderzoek gedaan naar wat ontwikkeling met mensen doet. Haar belangrijkste bevindingen laten zien dat mensen blij worden als ze zich kunnen ontwikkelen. Ze noemde dit het progressieprincipe, ook een belangrijk uitgangspunt van de nGrow methode. Het is het motiverende effect dat mensen ervaren als ze nieuwe dingen leren, ook als het iets nieuws of onbekends is.

Dus als je je blijft ontwikkelen, ben je meer tevreden en meer gemotiveerd in jouw werk en leven. Het is goed je hier bewust van te zijn. In dit boek krijg je handvatten om op tijd te ontdekken of je nieuwe richtingen moet opzoeken om gemotiveerd te blijven.

Misschien heb je zelf ook al ervaren dat als je je blijft ontwikkelen je voldoening ervaart bij het opdoen van nieuwe kennis, inzichten of vaardigheden.

Je kunt je op verschillende manieren ontwikkelen, zowel binnen je werk als daarbuiten. Denk daarbij aan het verdiepen van je vak kennis, maar ook aan het opdoen van kennis buiten jouw eigen vakgebied. Daarnaast kun je denken aan het aanleren van nieuwe vaardigheden, zoals programmeren of pianospelen. En als je je liever ontwikkelt met andere mensen samen is aansluiten bij een kookclub of meditatieclub misschien een optie voor je.

Ontwikkeling is voor iedereen belangrijk, ook als je ouder wordt. Bij 'succesvol ouder worden' gaat het niet alleen om de afwezigheid van ziekten, maar ook om het behoud van een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid. Hiervoor is het belangrijk om nieuwe vormen van zingeving te zoeken, maatschappelijk actief te blijven, van het leven te genieten en geluk te delen met anderen. Door open te staan voor nieuwe ervaringen, kun je op elke leeftijd een rijk leven leiden. (Trimbos, 2009).

**'Als je leeftijd vervangt door "levels",
klinkt "ik ben 57" opeens heel anders.'**

1.5 Ontwikkeling gaat in stappen

Ik hanteer in dit boek ook de uitgangspunten van progressiegericht werken (o.a. Visser, 2018). Dat houdt in dat elk stapje waardevol is, omdat het jou hoe dan ook helpt om weer verder te komen, ook als