

INHOUD

Inleiding	7
------------------------	---

Deel 1

1 Loopbaanankers.....	13
2 Jezelf zijn op jouw werk.....	25
3 Volg je passie?!.....	37
4 Op weg naar betekenisvol werk.....	41

Wijze woorden van ...

<i>Gabriëlle Dik</i>	45
----------------------------	----

Deel 2

5 Loopbaan in seizoenen.....	49
6 Lente: solliciteren en inwerken.....	55
7 Zomer: groei en succes.....	65
8 Herfst: gebrek aan voldoening.....	73
9 Winter: tijd van crisis, verlies of rouw.....	83

Wijze woorden van ...

<i>Elsa Schaddelee</i>	93
------------------------------	----

Deel 3

10 Emoties op de werkvloer.....	97
11 Werkrelaties: wat speelt er nu echt?.....	103
12 Vinden ze mij (nog) wel aardig?....	107
13 Stress: een beetje druk, oververmoeid of op weg naar burn-out.....	113
14 Menstruatie: vriend of vijand?.....	117
15 Ambitieuze vrouwen.....	121

Wijze woorden van ...

<i>Carianne Ros</i>	125
---------------------------	-----

Deel 4

16 Mentoren: hoe vind je ze en waarom heb je ze nodig?.....	129
17 Aan de slag met talentontwikkeling!.....	133
18 Job crafting.....	137
19 Werk-privébalans.....	141
20 Solliciteren kun je leren.....	145
21 Alles over onderhandelen.....	155
22 Help, ik ben ziek.....	159
23 Pesten en seksuele intimidatie.....	163

Dankwoord	169
------------------------	-----

Literatuurlijst	171
------------------------------	-----

Kerntalentenspel.....	179
-----------------------	-----

INLEIDING

Aan het begin van de coronacrisis had ik een (online) afspraak met mijn mentor. Zij is een oprechte, christelijke vrouw – iets jonger dan mijn moeder – met een, in mijn ogen, succesvolle carrière. In de afgelopen drie jaar had zij mij al een paar keer geholpen, wanneer ik ergens tegenaan liep in mijn werk.

Tijdens deze afspraak wilde ik het thema ‘ambitie’ bespreken. Ik was dit boek aan het schrijven, had een succesvolle cursus voor studenten ontwikkeld, en zat in de sollicitatieprocedure voor mijn inmiddels nieuwe baan. Kortom, het liep prima. Toch was ik bang om door de mand te vallen. Bang dat anderen mij misschien niet aardig vonden, of dat ik mijn werk niet goed genoeg deed. Ik voelde bovendien druk, spanning, dat ik misschien mijn prioriteiten niet op orde had, want, eerlijk is eerlijk, in deze periode van mijn leven stond werk vaak bovenaan mijn prioriteitenlijst. Moest ik wellicht meer tijd besteden aan vriendinnen, familie of daten? Diep vanbinnen wist ik dat ik werk niet in elk seizoen van mijn leven zo’n grote plek zou geven. Was ik te ambitieus?

Een antwoord vinden op deze vragen, was uiteindelijk de aanleiding tot het schrijven van dit boek. Voor mezelf en andere christelijke vrouwen wilde ik deze vragen kunnen beantwoorden. Ik zie zo veel potentie om mij heen, maar zie ook de vragen: Doe ik het goed genoeg? Mag ik wel ambitie hebben? Dit is een boek voor elke christelijke vrouw die zich weleens afvraagt of ze niet te veel of juist te weinig tijd besteedt aan haar carrière. Dit boek is een aanmoediging.

Toen ik mijn vragen aan mijn mentor liet horen, kon ik bijna voelen hoe ze mij indringend aankeek. Even was ik bang dat ze het niet zou begrijpen; deze christelijke vrouw met een succesvolle carrière. Gelukkig begreep ze mij best! Haar reactie raakte me diep. Zelfs nu ik dit schrijf,

schieten de tranen opnieuw in mijn ogen. Ze vroeg namelijk: 'Waar komt deze angst voor ambitie vandaan? Wie bepaalt wat jouw prioriteiten zijn? Is dat aan anderen of is dat iets tussen jou en God?' Na een moment stilte ging ze verder: 'Ik begrijp wat je zegt en gun jou vriendinnen met dezelfde ambities. Dat heeft mij erg geholpen. Tegelijkertijd zou ik aan je willen vragen: waardoor wil jij je laten leiden in dit leven ... door angst of door de liefde? De liefde van God. Wanneer jij je laat leiden door zijn liefde, hoef je nooit bang te zijn dat jij jouw werk verkeerd doet. Jij hoeft je geen zorgen te maken over hoeveel tijd jij besteedt aan jouw werk. Leg jouw oor maar bij Hem te luisteren. Als je op Hem vertrouwt, zal Hij je leiden. Hij weet allang welke talenten jij hebt, en welk carrièrepad jij gaat lopen. Blijf in Hem, dan zal Hij met je zijn.'

Blijf in Hem; ook tijdens jouw loopbaan. Dat is waar dit boek over gaat. Durf een bewuste keuze te maken om voor jouw werk te gaan; er prioriteit aan te geven zonder je zorgen te maken om wat anderen vinden. Jij staat sterk met God.

De hoofdboodschap van dit boek: ontwikkeling is de sleutel. Het doel is betrokken te blijven bij jouw ontwikkeling. Jouw talenten te ontdekken en telkens kleine of grote stappen te zetten op weg naar een succesvolle carrière. Let wel: succes ziet er voor elke vrouw anders uit. Jij mag onzeker zijn, dat hoort erbij, maar laat je nooit leiden door angst. God staat aan jouw zijde. In elk seizoen van jouw loopbaan. Laat je in jouw werk en carrière leiden door zijn liefde.

Ik hoop ook dat je in dit boek ontdekt dat wij er voor elkaar mogen zijn, als christelijke vrouwen. Zoals mijn mentor mij ambitieuze vriendinnen gunde, zo gun ik dat jou ook. Wij hebben elkaar nodig. Lees dit boek daarom samen. Ga er hoofdstuk voor hoofdstuk doorheen, deel met elkaar wat wel en niet werkt. Zo houd je elkaars ontwikkeling levend in de verschillende seizoenen van jouw loopbaan.

HOOFDSTUK 1

Loopbaanankers

Karen vindt dat haar werk niet bij haar past. Ze werkt als begeleider op een woongroep voor gehandicapten, maar haalt geen voldoening meer uit haar werk. Bovendien weet ze niet zo goed waarom haar werk belangrijk is. Samen doen we een oefening. Ik vertel haar dat een loopbaan soms net is als een feestje, waar je verschillende mensen en beroepen tegenkomt. Er zijn mensen die werken met machines, muzikanten, dokters, ondernemers en beleidmakers. Allemaal hebben ze een ander verhaal over waarom hun werk belangrijk is. Ik nodig Karin uit om met elke feestganger een praatje te maken. Ik vraag haar bij welke feestganger zij zich het meest thuis voelt. Al snel weet ze dat zij bij de beleidmakers hoort. Ze houdt van het uitzetten van de grote lijnen en het dragen van verantwoordelijkheid. Deze elementen spelen niet of nauwelijks een rol in haar huidige baan, dus het is logisch dat ze ervaart dat dit werk niet bij haar past.

Hoe vind jij een passende baan; werk dat jij belangrijk vindt? Jij kunt, net zoals Karen, een opleiding volgen, een baan vinden, nog een cursus doen en veranderen van baan ... zonder dat je ooit werk vindt, dat daadwerkelijk bij je past. Je snapt niet waarom je geen voldoening ervaart in het werk dat je doet. Wat is er aan de hand? Jij voelt je niet thuis bij deze feestgangers. Jouw werk past niet bij jouw waarden en drijfveren. Het past niet bij jouw loopbaanankers. In dit hoofdstuk leg ik je uit wat de loopbaanankers zijn en ontdek je welke ankers bij jou passen.

Wat zijn loopbaanankers?

Loopbaanankers zijn waarden en drijfveren. Een drijfveer is een antwoord op de vraag: waarvoor kom jij in beweging? Doe jij dat bijvoorbeeld voor je leerlingen op school? Of omdat je vandaag aan jouw eigen bedrijf mag werken? Een waarde is dat wat jij belangrijk vindt in jouw werk. Iemand die vrijheid erg belangrijk vindt, gaat zich aan een lopende band vervelen. Vind jij balans belangrijk? Dan word jij blij van een baan waar privé en werk goed te combineren zijn.

Er zijn acht loopbaanankers, ieder met enkele kenmerkende drijfveren en waarden. De loopbaanankers die bij jou passen, bestaan uit drijfveren en waarden die telkens terugkomen in jouw werk; zij zijn belangrijk voor je. Een loopbaananker helpt je om werk te vinden, dat bij je past.

1. *Ambacht: vaardigheden leren, goed zijn in je vak, inhoud, praktisch.*
2. *Ambitieuze vrouw: resultaatgericht, samenwerken, de top willen bereiken.*
3. *Vrije geest: vrijheid, zelfstandig, onafhankelijk, eigen proces.*
4. *Zekerheid: vast inkomen, stabiliteit, loyaal, trouw, ontspanning.*
5. *Onderneemster: eigen bedrijf, financieel gezond, uniek.*
6. *Wereldverbeteraar: idealen, missie, rechtvaardigheid, helpen.*
7. *Stoere chick: uitdaging, winnen, concurrentie, complexiteit.*
8. *Levensstijl: balans tussen werk en privé, passend bij persoonlijke leven.*

Herken jij jezelf al in een van de loopbaanankers? Het kan zijn dat meteen één of twee ankers eruit springen. We gaan deze acht ankers beter bekijken en aan het einde van het hoofdstuk vind je een test om te ontdekken welke ankers bij jou passen.

Waarom loopbaanankers?

Waarom zou je jouw loopbaananker(s) willen ontdekken? Wat heb je aan loopbaanankers? Loopbaanankers motiveren en sluiten aan bij dat wat in je hart leeft. Wanneer jij je bewust bent van jouw ankers, kun jij gemakkelijker werk vinden, dat past bij jouw drijfveren en waarden; werk dat jou gelukkig maakt. Keuzes die niet passen bij jouw loopbaanankers, gaan na verloop van tijd wringen. Jij voelt je onrustig, of haalt geen voldoening meer uit jouw werk. Het kennen van jouw loopbaanankers helpt je, wanneer jij niet tevreden bent met jouw werk. Ze maken het maken van passende loopbaankeuzes eenvoudiger.

Daarnaast kunnen loopbaanankers je helpen werk en geloof te verbinden. Wat heeft God op jouw hart gelegd? Als je daar een antwoord op hebt, kun je dat vertalen naar jouw ankers. Een persoon die geraakt wordt door armoede of onrecht, kan dat vertalen naar het loopbaananker 'wereldverbeteraar'.

De acht loopbaanankers

Om jouw anker(s) te ontdekken, moet jij je eerst bewust worden van jouw drijfveren en waarden. Daardoor zul jij eerder werk vinden waar jij voldoening uit haalt en dat dus ook langer kunnen doen. Dat is werk dat bij jou past. Helaas zijn er heel veel drijfveren en waarden. Bovendien komen jouw waarden en drijfveren niet overeen met die van een ander. Hoe kom je tot een keuze?

De bundeling van drijfveren en waarden – loopbaanankers – kan hierbij helpen. Edgar Schein bundelde in de jaren zeventig en tachtig alle waarden en drijfveren in acht loopbaanankers. Hij was hoogleraar aan de MIT Sloan School of Management, en merkte destijds dat mensen gedurende hun hele loopbaan steeds uitkwamen bij eenzelfde soort functies. Mensen laten zich namelijk – of ze zich daar nu bewust van zijn of niet – leiden door hun drijfveren en waarden. Door inzicht in, en een keuze te

maken voor, jouw loopbaananker, voorkom jij een omweg in jouw loopbaan. Zo heb jij níét jarenlang een baan die eigenlijk niet bij jou past.

Dankzij de inzichten van Schein hebben wij geleerd dat een loopbaan gestuurd kan worden op basis van drijfveren en waarden die passen bij een persoon; op basis van loopbaanankers. Hieronder lees je meer over elk loopbaananker dat hij samenstelde.

Ambacht

Jij bent een ambachtsvrouw. Je wilt jouw vaardigheden ontwikkelen en daarmee een hoger niveau bereiken. Jij ontleent een gevoel van identiteit aan het uitoefenen van je vak. Jij bent praktisch ingesteld en voelt je het gelukkigst wanneer je wordt uitgedaagd jouw vaardigheden te verbeteren. Je bent bereid anderen wat te leren over jouw vak, maar je bent niet geïnteresseerd in een managementfunctie. Je vermijdt leiderschapsposities, omdat die functies jou niet toelaten jouw vak uit te oefenen. Jij bent enthousiast over wat je maakt.

Ambitieuze vrouw

Ben jij de vrouw die zo hoog mogelijk in de organisatie wil komen? Dan is 'ambitieuze vrouw' jouw loopbaananker. Jij houdt van teambuilding en haalt voldoening uit de verantwoordelijkheid voor het eindresultaat van (een afdeling van) jouw organisatie. Jij identificeert jezelf met successen van de organisatie en het team. In tegenstelling tot het loopbaananker 'ambacht' zie je het leren van vaardigheden als een tijdelijke leerervaring: het helpt je door te groeien naar hogere functies.

Vrije geest

Jij doet de dingen op jouw manier! De vrijheid om jouw werk op jouw manier vorm te geven, is zo belangrijk dat je dit niet wilt opgeven. In loondienst heb je een baan nodig die flexibel is. Je mag bijvoorbeeld zelf bepalen hoe laat je begint en stopt. Te veel regels en beperkingen kun jij niet verdragen. Het kan zijn dat je promoties afslaat om jouw autonomie te bewaren.

Zekerheid

Herinner jij je nog de dag waarop jij een vast contract kreeg, of verlang jij daarnaar? Dan is 'zekerheid' jouw loopbaananker. Heb je een vast contract? Dan word je gedreven door een sterk gevoel dit niet op te willen geven. Een stap naar een nieuwe baan maak je niet snel. Jij bent trouw en wilt succes, zodat jij je kunt ontspannen. Dit krijgt vorm door loyaliteit aan jouw werkgever: jij doet alles wat jouw leidinggevende van je vraagt en raakt niet snel uitgekeken op de inhoud van jouw werk. Jij verwerft een hoge positie door je trouw.

Onderneemster

Ondernemer pur sang, dat ben jij al van jongs af aan! Bij dit loopbaananker wil jij niet de mogelijkheid opgeven om een eigen organisatie of bedrijf te starten. Het liefst een bedrijf dat past bij jouw talenten. Je wilt uniek zijn, iets nieuws opzetten, en vindt het gaaf om daarvoor risico's te nemen en obstakels op jouw weg te overwinnen. Misschien werk jij nog in een organisatie, maar ergens in jou leeft een droom. Jij wilt bewijzen dat je een onderneming kunt bouwen, die stabiel en financieel succesvol wordt. Zodra de kans zich voordoet, waag je dan ook de sprong en ga je op eigen kracht verder!

Wereldverbeteraar

Jij bent geraakt door wat er in de wereld gebeurt. Daarom wil jij dat jouw werk bijdraagt aan iets wat van waarde is; een ideaal of een missie. Misschien wil jij milieuproblemen oplossen, relaties tussen mensen herstellen, anderen helpen, de veiligheid van mensen verbeteren, zieken genezen of producten verzinnen die de wereld redden. Wat het ook is, jij hebt een ideaal. Werk je in een organisatie waar jij je helemaal thuis voelt en achter de idealen en missie staat? Dan accepteer je niet zomaar een promotie of een andere baan, waar je niet aan jouw ideaal of missie kunt werken.

Stoere chick

Jij bent gek op een challenge! Je doet jouw werk om de uitdaging. Het

liefst werk je aan schijnbaar onoplosbare problemen, moeilijke onderwerpen of in een baan met duidelijke concurrenten. De een vindt deze uitdaging op intellectueel vlak met een specifiek onderwerp, de ander vindt de uitdaging in de complexiteit. Je bent bijvoorbeeld strategisch adviseur, politicus of chirurg. Het kan ook zijn dat jij de uitdagingen vooral zoekt op persoonlijk vlak: jij bent topsporter of werkt met targets. Nieuwe kansen of moeilijkheden zijn doelen op zich. Jij bent fanatiek en als iets te gemakkelijk of routine is, vind je het saai en ga je door naar de volgende baan.

Levensstijl

Een goede werk-privébalans is belangrijk voor je! Jouw persoonlijke behoeften, die van jouw gezin en de eisen die aan je gesteld worden in jouw baan, wil je in balans houden. Het is daarom belangrijk voor je om een werkgever te hebben, die je genoeg flexibiliteit geeft om deze balans te creëren. Met name tijdens belangrijke keuzemomenten in jouw loopbaan komt naar voren dat jij niet alleen gaat voor succes. Een promotie kun je bijvoorbeeld afslaan, wanneer jij beseft dat de rest van jouw leven eronder zal lijden. Je zoomt met enige regelmaat uit en bekijkt met een helicopterview hoe jouw leven zich ontwikkelt. Is alles nog in balans?

Hoe vind je jouw loopbaananker?

Hoe kom je erachter wat jouw loopbaanankers zijn? Daarvoor kun je de test doen in de volgende paragraaf, of een van de volgende drie manieren gebruiken:

1. Denk terug aan jouw verleden en bedenk waar jij als kind voor in beweging kwam. Wat en waarmee speelde je? Waar fantaseerde je over? Wat was belangrijk?
2. Evalueer belangrijke keuzemomenten rondom jouw huidige loopbaan. Weet je nog welke voor- en nadelen jij voor jezelf had geno-

teerd? Wat waren de argumenten die de doorslag gaven? Bij welke loopbaanankers passen deze argumenten? Voorbeeld: wanneer 'levensstijl' jouw loopbaananker is, zullen de argumenten die gaan over hoe jij het best een gebalanceerd leven kunt leiden, doorslaggevend zijn.

3. Praat erover met anderen. Zeker wanneer jullie elkaar al lang kennen, kunnen anderen jou helpen in te zien wat jij belangrijk vindt.

Test

Deze test helpt je om jouw loopbaanankers te vinden. Beantwoord de vragen zo eerlijk mogelijk en werk snel. Geef elk van de volgende stellingen een cijfer.

- 1: *de bewering is nooit van toepassing.*
- 2-3: *de bewering is soms van toepassing.*
- 4-5: *de bewering is vaak van toepassing.*
- 6: *de bewering is altijd van toepassing.*

De scores

Bij deze test bereken je een score per loopbaananker.

	1	2	3	4	5	6
1. <i>Ik droom ervan zo goed te zijn in wat ik doe, dat er voortdurend om mijn deskundige advies wordt gevraagd.</i>						
2. <i>Ik droom van een loopbaan waarin ik vrij ben een taak op mijn eigen manier en volgens mijn eigen schema uit te voeren.</i>						

<p>3. Ik vind zekerheid en stabiliteit belangrijker dan vrijheid en autonomie.</p>						
<p>4. Ik ben altijd op zoek naar ideeën die de basis van mijn eigen bedrijf zouden kunnen worden.</p>						
<p>5. Alleen als ik het gevoel heb een bijdrage te leveren aan een betere wereld, voel ik mij geslaagd in mijn loopbaan.</p>						
<p>6. Ik droom van een loopbaan waarin ik problemen kan oplossen of zeer uitdagende situaties het hoofd kan bieden.</p>						
<p>7. Ik droom ervan aan het hoofd te staan van een complexe organisatie</p>						
<p>8. Ik vind het opbouwen van mijn eigen bedrijf belangrijker dan het bereiken van een hoge managementfunctie in een organisatie van iemand anders.</p>						
<p>9. Ik droom van een loopbaan waarin mijn privé- en werkleven in balans zijn.</p>						
<p>10. Ik vind het aantrekkelijker een hogere gespecialiseerde functie op mijn vakgebied te bekleden, dan een algemeen manager te zijn.</p>						
<p>11. Ik voel me alleen geslaagd in mijn loopbaan als ik algemeen manager in een organisatie word.</p>						

ÉCHT *leven* IN VRIJHEID

Sestra helpt je om je geloof te verbinden met je dagelijks leven. Sestra wil samen met jou op zoek gaan naar wie je écht bent en hoe jij wilt leven met de mensen om je heen. Hoe kun jij je talenten ontdekken en inzetten? En waar vind jij rust en ontspanning? Ons uitgangspunt is dat elke vrouw onbezorgd en vrij moet kunnen leven, omdat God ons vrijheid geeft.

Een vrouw zoals jij past niet in een hokje en ook niet in één boek. Daarom maken we een waaier aan boeken, zo kleurrijk en divers als vrouwen zelf zijn. Er is altijd een Sestra-boek dat bij jou past!

DAGBOEKEN

Persoonlijke ontwikkeling

BIJBELSTUDIE

Creativiteit

GEZIN

Magazines

Romans

ZELFHULP

Volg ons ook online



SESTRA.NL

voor blogs die over jou gaan.



SESTRA.NL/NIEUWSBRIEF

voor de zondagse overdenking en alle updates rondom Sestra.



FACEBOOK.COM/UITGEVERIJSESTRA

voor inspiratie, tips, blogs, vragen en inspirerende boeken en auteurs.



INSTAGRAM.COM/UITGEVERIJSESTRA

voor inspiratie en bemoediging.