

CARRIÈRE HACKS

SHANA MERTENS **DAGMAR VAN GUCHT**

CARRIÈRE HACKS

**WAT NIEMAND JE VERTELT
OVER STRESS, LASTIGE LEIDERS
EN GETTING SHIT DONE**



**BORGERHOFF
& LAMBERIGTS**

DIY JOUW CARRIÈRE 13

- Je carrièreopties verkennen 15
- Help, wat moet ik met mijn (werk)leven? 25
- Keuzestress 42
- Career crafting 50
- Job crafting 59

GETTING SHIT DONE 101

- Productiviteit: minder, beter doen 103
- Timemanagement 112
- Getting things done 124
- Full focus 132
- Effectieve communicatie 144

STARTEN 69

- Solliciteren 71
- Let's talk money: loononderhandeling 82
- Onboarding 93

SAMENWERKEN 197

- Teamwork 199
- Feedback krijgen en geven 209
- Work besties en work frenemies 219
- Conflict: vermijden of managen? 231
- Genderbias op de werkvloer 239

LEIDEN OF LIJDEN? 155

- De relatie met je leidinggevende 157
- Managing up 167
- Lastige leidinggevenden 174
- Leiding leren geven 183

DUURZAAM SUCCES 285

- Zelfvertrouwen 287
- Imposter fenomeen 301
- Perfectie nastreven 312
- Assertiviteit 322
- Stress, stress, stress! 331
- De mythe van (werk-privé)balans 348

STRATEGISCH GROEIEN 253

- Mentorschap 255
- Netwerken 263
- Personal branding 274

OVERZICHT CARRIÈRE HACKS

Zelfreflectie	28	Zet terugkerende taken op	
Ken je interesses	30	de automatische piloot	119
Ken je persoonlijkheid	32	Gebruik strakke deadlines	120
Ken je sterktes	36	Chronos en kairos	121
Vind je match	39	Getting Things Done	126
Ben je een maximizer of		Eat That Frog	130
satisficer?	45	Just start	130
Stap in de toekomst	47	Focusrituelen	133
Het 5 step career planning		Deep work	137
strategy-model	53	Mindfulness	140
Jobhoppen (of net niet?)	56	Flow	142
GROW baby, GROW	63	Efficiënt e-mailen	146
Slim je doelen bereiken	64	DUAL meetingverzoeken	147
Prototyping	66	So what, so far, so then?	148
Pimp je cv	76	Wees geen expert	150
Word de STAR van het		Word een pro in presenteren	151
sollicitatiegesprek	77	Start met een communicatie	
Preparation is key!	86	check-in	162
De juiste onderhandelings-		De one-to-one met je	
strategie	88	manager	164
De psychologie in je voordeel		De relatie met je	
gebruiken	89	leidinggevende	165
Heb altijd een fun fact bij		Het prioriteitengesprek	169
de hand!	97	Geef updates met	
Leg de eerste contacten	98	'de kracht van 3'	171
Do fewer things	106	Zorg voor oplossingen,	
HELL-YES	109	niet voor problemen	172
Prioriteitenmatrix	110	Handleiding voor de	
10 timemanagement principes	114	micro-, onbekwame en	
		narcistische manager	176
		How to handle your toxic	
		manager?	181

Het ABC van motivatie	189	Effectief netwerken	272
Voer een Future Work Self-		Bouw je personal brand	277
gesprek	192	What's your 'thing'?	280
Team agreements	204	What's your story?	281
De event preview	205	What's your style?	281
De after-action review	207	De Zelfvertrouwen Formule	295
Feedback geven op basis		Verwachtingen worden	
van vier vereisten	214	werkelijkheid	296
Negatieve feedback geven	216	Van interne criticus naar	
Aan de slag met feedback	217	coach	298
Don't respond to subtext	227	Reframe	306
Reset jullie relatie	228	Bereid je brein voor op succes	308
How to handle work		Complimenten aanvaarden	310
frenemies?	229	Control the controllables	319
De-escaleren	235	Wees je eigen beste vriend	320
Constructief in conflict gaan	237	Exposure – doen wat je	
Don't just work hard,		eng vindt	326
work loud	243	Nonviolent communication	327
Zeg nee tegen onzichtbaar		No is a complete sentence	328
werk	248	Non-verbale communicatie	330
Wees je bewust van de		Stress (weer) in balans	
stereotype threat	249	brenge	341
Wees een bondgenoot!	249	How do you cope?	342
Mentor matchmaking	260	Kalmeer je zenuwstelsel	344
Een vlotte start met je		Je brein foppen	346
mentor	261	Boundary management	353
Je netwerk uitbouwen	267	It's all energy, baby!	355
Je netwerk onderhouden	269	Werk in ritmes	357
Je netwerk (durven te)		Welke vuren kies je?	359
gebruiken	271		

INLEIDING

Je carrière is een lange rit, maar niemand geeft je een routekaart mee. Hoe bepaal je welke kant je op gaat, zonder te verdwalen in keuzestress, prestatiedruk en ongeschreven regels? Wat niemand je vertelt over stress, lastige leiders en hoe je dingen gedaan krijgt, hebben wij wél verzameld. Dit boek is jouw praktische gids vol slimme, wetenschappelijk onderbouwde hacks om je carrière (opnieuw) vorm te geven op een manier die bij jón past.

Let op! Dit boek is geen to-dolijst die je volledig moet afwerken. Het laatste wat we willen, is jou nog meer stress en druk bezorgen. Zie dit boek eerder als een menu waaruit je kan kiezen. Geen enkele carrière is hetzelfde en wat voor ons werkt, werkt misschien niet voor jou – en omgekeerd. Daarom vind je hier bijna honderd bewezen strategieën die je kan uitproberen en aanpassen aan jouw situatie. Begin klein, kies een hack die je aanspreekt, test wat werkt, stuur bij en ga dan pas verder. Het heeft geen zin om alles tegelijk te willen aanpakken. De hacks staan trouwens netjes gesorteerd per uitdaging of fase in je carrière.

Weet je nog niet waarnaartoe en welk carrièrepad te kiezen? Duik dan zeker eens in het eerste deel, 'DIY je carrière'. Wil je nieuwe manieren vinden om extra te groeien in je carrière? Neem de afslag bij het deel 'Strategisch groeien'. En kan je wel wat tips gebruiken om de samenwerking met je baas te verbeteren? Die vind je in het deel 'Leiden of lijden?'. Gebruik de routekaart om te navigeren door het boek, afhankelijk van de thema's die voor jou van toepassing zijn.

Carrière hacks

Wij geloven dat succesvolle professionals niet per se degenen zijn die het hardste werken of degenen met het meeste talent, maar wél zij die regelmatig bij zichzelf inchecken, weten wat ze kunnen beïnvloeden (en wat niet) en daar ook op focussen. Want laten we eerlijk zijn: niet alles in je werk en carrière ligt in jouw handen. Je kiest je manager niet en kan een micromanager of toxische leider niet veranderen. Je kan wél leren hoe je met die persoon omgaat en hoe je grenzen kan stellen. De werksfeer, ongeschreven regels en machtsdynamieken zijn er al vóór jouw komst. Wat je wél kan doen, is begrijpen hoe je je erin beweegt, strategisch netwerken en jezelf kenbaar maken. Ook de werkdruk, deadlines en verwachtingen van anderen liggen vaak buiten je controle, maar je kan wél bewust momenten van herstel inplannen en werken op een ritme dat en manier die voor jou werkt.

Of je nu aan het begin van je carrière staat, een carrièreswitch overweegt, of als (toekomstig) leidinggevende je rol wilt versterken – dit boek helpt je om jouw carrière in eigen handen te nemen. En niet alleen jij hebt hier iets aan: ook organisaties en hr-teams kunnen met deze hacks aan de slag, zodat de werkomgeving niet alleen voor jou, maar voor iedereen beter wordt.

We don't gatekeep...

Alles wat werkt in psychologie, coaching en wetenschappelijk onderzoek hebben we voor jou gebundeld in een toegankelijke en praktische handleiding. Gebruik dit boek zoals jij het nodig hebt en haal eruit wat voor jou werkt – of je nu je carrière wilt versnellen, beter wilt omgaan met stress of met meer zelfvertrouwen in je schoenen wilt staan.

Inleiding

... and we hope you don't either

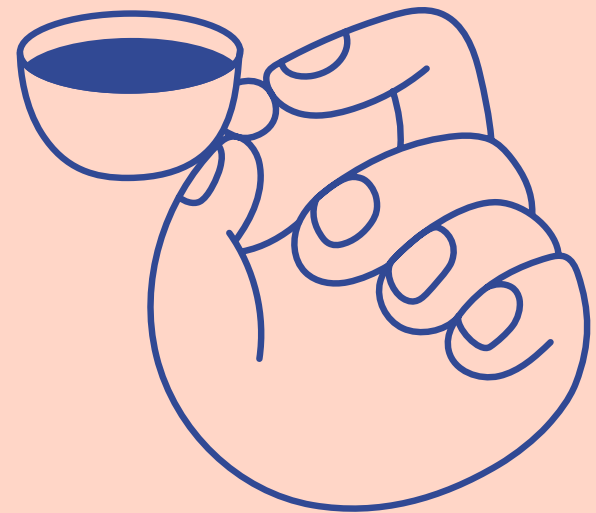
Experimenteer, deel je inzichten en inspireer anderen. Praat erover met collega's, probeer een hack uit met je team of stuur een strategie door naar een vriend(in) die ermee worstelt. Hoe meer we samen leren en onze kennis delen, hoe sterker we allemaal in onze carrière staan.

De beste carrière hack? Gewoon starten. *Let's go!*



Disclaimer: dit boek is niet voor iedereen. Als je tevreden bent met de status quo of liever blijft afwachten tot kansen vanzelf op je pad komen, dan ga je hier weinig vinden. Dit boek is voor professionals met goesting, ambitie en nieuwsgierigheid – mensen die bereid zijn te experimenteren, zichzelf uit te dagen en slim te investeren in hun welzijn, ontwikkeling en toekomst. Kortom: dit boek is voor doeners.

DIY JOUW CARRIÈRE



Je carrière is een beetje zoals een DIY-project: je hebt eindeloos veel mogelijkheden, maar zonder plan kan het overweldigend zijn. Waar begin je? Welke richting past écht bij jou? En hoe maak je de juiste keuzes?

Of je nu net de schoolbanken verlaat of al een tijdje werkt en twijfelt over je volgende stap, het is niet altijd makkelijk om je pad te vinden. Maar geen zorgen: in dit hoofdstuk helpen we je om je sterktes en interesses te ontdekken, helderheid te vinden in wat je écht wilt en stap voor stap een job en carrière te creëren die bij jou past.

JE CARRIÈREOPTIES VERKENNEN

'A career path is rarely a path at all. A more interesting life is usually a more crooked, winding path of missteps, luck, and vigorous work.' – Tom Freston

‘Wat wil jij later worden?’ Het is een vraag die we allemaal meerdere keren gehoord hebben. Sommigen van ons hadden er een pasklaar antwoord op, terwijl anderen daar nu nog altijd naar zoeken. Je hebt op dit moment misschien net je eerste job te pakken, of je werkt al even – lekker comfortabel – in een toffe job. Of misschien sta je juist ergens op een kruispunt en vraag je je af: ‘Is dit het nu?’ Zoals Natasha Bedingfield in haar song ‘Unwritten’ zegt: *‘Today is where your book begins, the rest is still unwritten.’* In welke fase of situatie je je ook bevindt, de rest van je boek blijft voorlopig ongeschreven. Die corporate ladder beklimmen, dat is allang niet meer je enige optie. Hoog tijd dus om eens te bekijken wat de mogelijke paden zijn die je kan bewandelen in je carrière.

Als we nadenken over carrières, dan zien we toch nog vaak een spreekwoordelijke ladder voor ons. Vroeger was het zo dat je ergens startte als junior en binnen dezelfde organisatie doorgroeide naar een seniorfunctie: het zogenaamde *life-time employment*. Hoewel dat vandaag nog altijd gebeurt, is het eerder uitzonderlijk, zeker binnen een en dezelfde organisatie. De afgelopen decennia hebben sociale

Carrière hacks

en technologische veranderingen ervoor gezorgd dat carrières flexibeler en individueler zijn geworden, afgestemd op persoonlijke waarden, ambities en veranderende markt-omstandigheden. Daar waar een carrière vroeger vooral stabiliteit en zekerheid moest bieden, zoeken we vandaag meer en meer naar flexibiliteit en persoonlijke groei. We volgen niet altijd het pad dat het meest voor de hand ligt, maar kiezen bewust voor een carrière die past bij onze ambities en doelen. Om in te schatten welke richting je uit wil, is het eerst belangrijk om te leren welke soorten carrières er bestaan.

Mogelijke carrièrepaden

We beginnen bij de traditionele ladder, ofwel de **lineaire carrière**. Die houdt in dat je stap voor stap een hogere positie bekleedt. Dat betekent vaak ook dat je op een bepaald punt de leiding hebt over een team. Hoewel dat idee voor velen nog steeds de standaard is, kan het enorm uitdagend zijn. Leiding geven is namelijk allesbehalve makkelijk. Kies je toch voor dit pad? Dan kan het hoofdstuk over leiderschap voor jou interessant zijn.

Een tweede optie is de **expertencarrière**, waarbij je niet noodzakelijk stijgt op een ladder, maar net heel erg diep gaat in een specifiek vakgebied. Dan word je dé autoriteit in jouw expertise. Dit carrièrepad wordt serieus onderschat, want zonder experts kan je de boel niet draaiende houden.

Ben je toch te nieuwsgierig om voor één vakgebied te kiezen? Dan is de **spiraalvormige carrière** misschien iets

DIY jouw carrière

voor jou. In een spiraalvormige carrière heb je verschillende jobs, telkens voor een periode van zo'n vijf à tien jaar. Je carrièreovergangen zijn best ingrijpend, want je wisselt tussen sectoren, disciplines enzovoort. Zo'n carrière wordt echt gedreven door je interesses en een diep verlangen naar persoonlijke groei.

Word je gedreven door nieuwsgierigheid, maar ook door de nood aan variatie? Dan kan je kiezen voor een **transitoire carrière**. Net zoals bij de spiraalvormige carrière wissel je regelmatig van functie of vakgebied, maar in dit geval blijf je minder dan vijf jaar in dezelfde rol.

Het is trouwens ook heel normaal om die types te combineren. In het begin van je carrière ben je misschien nog zoekende en probeer je via een transitoire carrière te vinden wat je wilt, waarna je 'settelt' in een experten- of lineaire carrière. Omgekeerd kan het ook: je was de ladder aan het beklimmen, maar beseft dat je interesses veranderd zijn en dat je nieuwe dingen wilt leren, waardoor je gaat 'hoppen' tussen jobs (zie het hoofdstuk over *career crafting* in dit deel).

Dat kan dus gewoon allemaal, want de traditionele carrière is niet langer de norm. Vandaag zien we termen verschijnen zoals '**boundaryless careers**' die draaien om flexibiliteit en vrijheid. Die carrières hebben 'geen grenzen' en als professional verken je verschillende functies en organisaties tijdens je loopbaan. In plaats van te klimmen binnen één bedrijf, zoek je dus telkens nieuwe uitdagingen en leerervaringen, soms zelfs in verschillende sectoren. Bij een '**protean career**' (vernoemd naar de Griekse god Proteus, die van vorm kon veranderen) ligt de nadruk volledig op je waarden en voorkeuren als individu. In deze carrière neem je zelf de regie in handen en pas je

Carrière hacks

je loopbaan constant aan je eigen doelen en ambities aan. Als jouw interesses veranderen, verandert je loopbaan mee. In een proteïsche carrière ontwikkelen professionals een groter aanpassingsvermogen en een breder scala aan vaardigheden, omdat ze gedreven worden door zelfontplooiing in plaats van door traditionele hiërarchieën of structuren.

Een keuze voor een carrière is trouwens nooit final. En soms hoef je ook helemaal niet te kiezen, maar kan je verschillende opties combineren.

DIY jouw carrière

Is dit het nu?

Voor veel mensen komt er een moment waarop ze zichzelf afvragen: is dit het nu? Misschien heb je jarenlang een duidelijk pad gevolgd – van studiekeuze tot eerste job en volgende promoties – maar voelt het plots alsof je vastzit. Je werk is oké, je prestaties zijn goed, maar ergens knaagt het. Volgens de filosofie van moderne carrières is het heel normaal dat je af en toe van richting verandert. Je carrière proactief vormgeven betekent immers dat je stilstaat bij je keuzes en je afvraagt of je nog steeds het type carrière hebt dat je wilt. In plaats van hersenloos voor platgetreden paden te kiezen, vraag je je bewust af of je interesses nog steeds in lijn zijn met het type carrière dat je nu hebt, en vice versa. Misschien wil je meer vrijheid, andere dingen leren, meer impact hebben of gewoon een job die beter aansluit bij de persoon die je intussen bent geworden. Dat gevoel is allesbehalve uitzonderlijk. Onderzoek wijst uit dat *(mid)career twijfels* vaak voorkomen en zelfs een logisch gevolg zijn van hoe we als mensen evolueren. Je interesses en prioriteiten veranderen door de jaren heen, en wat ooit als de perfecte carrière voelde, past nu misschien niet meer bij wie je bent en wat je wilt. Dan kan je uiteraard gaan heroriënteren en een nieuwe job overwegen, of je kan voor een carrièreswitch en een heel ander type carrière gaan.

Je af en toe afvragen ‘is dit het nu?’ lijkt misschien niet zo leuk, maar is wel heel interessant en noodzakelijk. Het proactieve vormgeven van je carrière noemen we trouwens *career crafting*. Wil je daar meer over weten? Lees dan zeker het gelijknamige hoofdstuk in dit deel!

‘Je moet keuzes maken in het leven. Zelf ben ik iemand met een breed scala aan passies; ik doe en deed van alles wat. Al snel maakte mijn omgeving me duidelijk dat ik op een bepaald moment een richting moest kiezen. En dan stuit je al gauw op de platgetreden paden – de routes en carrières die iedereen bewandelt. Maar uiteindelijk is een carrière iets wat je zelf vormgeeft, op jouw voorwaarden. Veel mensen laten zich beperken door wat sociaal wenselijk is, door de paden waarvan ze denken dat ze die móeten volgen. Ik werk nu als zelfstandige én aan een doctoraat – een intensieve combinatie die soms zestien uur per dag van me vraagt. Maar voor mij werkt het zo. Dat is mijn balans. Nu eens onderzoek ik, dan weer zit ik in klantenmeetings. Ooit dacht ik dat die vrijheid en variatie onbereikbaar waren, dat zulke paden niet te combineren vielen. Maar het kan wél. Er zijn veel meer mogelijkheden om accenten te leggen dan je misschien denkt. Al moet het natuurlijk wel gezond blijven.’ – Julien De Wit

‘Het is intussen ruim tien jaar geleden dat ik “gesprongen” ben naar een totaal nieuwe job. Ik werkte bij DPG Media en had er een zalige tijd. Ik stond mee aan de wieg van de radiozenders Qmusic en Joe. Eerst als commercieel directeur, later als algemeen directeur. En hoe sexy die laatste job ook mag lijken, twee radiozenders leiden, ik werd er niet gelukkig van. Waarom? Ik was meer bezig met cijfers dan met mensen, en ik word niet meteen warm van EBITDA-berekeningen. Ik wil met mensen bezig zijn. Hen inspireren, hen laten groeien en bloeien. Toen mijn lichaam me duidelijk maakte dat algemeen directeur voor mij niet de juiste job was en ik letterlijk wakker lag van al die cijfers, heb ik een moeilijke beslissing genomen: de – in mijn ogen – meest sexy job van Vlaanderen opgeven. Hoe moeilijk de beslissing ook was, het was het begin van een heel mooi nieuw verhaal. Ik werd *Wellbeing Director* voor de hele mediagroep. Een rol die ik zelf creëerde, met de volle steun van mijn collega-directieleden. Het welzijn en werkgeluk van onze medewerkers werd onze prioriteit. De ervaring die ik daar opdeed, deel ik vandaag met andere organisaties als keynotespreker en welzijnsexpert. Een droomjob. Soms moet je gewoon durven springen en je gouden kooi durven verlaten.’ – Ann De Bisschop

Zelfstandige worden (of niet?)

Voor een groeiende groep professionals is de oplossing voor het ‘is dit het nu?’-gevoel geen carrièreswitch naar een andere sector of een andere job, maar wel de overstap naar zelfstandigheid. Het idee om voor jezelf te beginnen – als freelancer of ondernemer – wordt voor velen steeds aantrekkelijker. De afgelopen jaren is het aantal zelfstandigen sterk toegenomen. In België zijn er intussen meer dan anderhalf

miljoen zelfstandige freelancers, ondernemers, bestuurders en managers.

De belangrijkste voordelen van een leven als zelfstandige is de vrijheid dat het met zich meebrengt: je kiest immers zelf voor wie en wanneer je werkt. Daarnaast werk je aan iets wat écht van jou is – of dat nu een eigen bedrijf is of freelancen binnen je expertise – je bouwt eigenhandig iets op. Financieel kan het ook interessant zijn: afhankelijk van je sector, kennis en skills kan je als zelfstandige meer verdienen dan in loondienst. Maar elk voordeel heeft natuurlijk ook een nadeel. Financiële zekerheid is niet vanzelfsprekend. Er is geen vast loon dat op het einde van de maand gestort wordt, geen dertiende maand, geen betaalde vakantiedagen. Zeker in het begin kan je inkomen sterk schommelen. Daarnaast moet je alles zelf regelen – van administratie en boekhouding tot het vinden van nieuwe opdrachten en klanten en je contractonderhandelingen. Je moet ook zélf denken aan je pensioenopbouw, verzekeringen voor ziekte en werkloosheid. En hoewel je de vrijheid hebt om je eigen werkritme te bepalen, ligt daar ook een valkuil: het werk stopt zo nooit.

Het is dus belangrijk om na te gaan of aan de slag gaan als zelfstandige wel echt iets voor jou is. Het statuut wordt immers vaak verheerlijkt en is niet voor iedereen weggelegd. Maar hoe weet je of zelfstandigheid iets voor jou is? Het helpt om jezelf eerst enkele vragen te stellen:

☐ **Heb ik een sterke motivatie om dit te doen?** Wil je zelfstandige worden omdat je ergens naartoe wilt (meer vrijheid, uitdagingen of de inhoud en aard van het werk), of omdat je ergens van weg wilt (saaie job, slechte manager)? Een ‘weg van’-motivatie is vaak geen sterke basis om op de lange termijn vol te houden.

Carrière hacks

- **Kan ik omgaan met onzekerheid?** Als je snel gestrest raakt van financiële onzekerheid of van het idee dat je geen vast contract hebt, is het goed om daarover na te denken voor je begint. Dat hoeft je zeker niet tegen te houden: je moet er alleen mee leren omgaan.
- **Ben ik bereid om mezelf ‘te verkopen’?** Klanten vinden, netwerken en zichtbaar zijn, dat is cruciaal voor zelfstandigen. Als je dat idee vreselijk vindt (en er niet in wilt groeien, met de hulp van onze netwerk- en *personal branding* tips in die respectieve hoofdstukken in het deel ‘Strategisch groeien’), dan kan je er beter niet aan beginnen.
- **Heb ik een plan?** Heb je een idee van wat je gaat aanbieden, wie je klanten zijn en hoe je je eerste opdrachten gaat binnenhalen? Je hoeft niet alles meteen perfect te weten – dat kan ook niet – maar een basisstrategie om te beginnen helpt natuurlijk wel om de bal aan het rollen te krijgen.

Een manier om te testen of als zelfstandige aan de slag gaan iets voor jou is, is klein beginnen. Veel freelancers starten in bijberoep naast hun vaste job om te ontdekken of het hen ligt. Zo heb je een vangnet en kan je experimenteren zonder meteen financiële risico's te nemen. Je kan ook actief je netwerk uitbreiden door in contact te komen met ondernemers en freelancers die de stap al hebben gezet en hen te vragen naar hun ervaringen en *lessons learned* (vraag hen zeker ook naar hun challenges en uitdagingen, zodat je niet enkel een goednieuwsshow krijgt). Zo krijg je een realistischer beeld van wat zelfstandigheid inhoudt en kan je leren van hun ervaringen. Gun jezelf de tijd en ruimte om te experimenteren: zelfstandige worden is een enorme verandering waarin je continu groeit. Je moet alles zelf uitzoeken,

DIY jouw carrière

beslissingen nemen, bijsturen én de gevolgen dragen, en dat is zowel het mooiste als het moeilijkste eraan. Maar één ding is zeker: je zal groeien, en veel sneller en intenser dan je ooit in loondienst zou doen.

Bonus hack: wist je dat je ook kan freelancen zonder een zelfstandig statuut? Ja, je leest het goed! Je kan helemaal zelf kiezen welke opdrachten je doet, wanneer je werkt en tegen welk tarief, en toch genieten van de zekerheid van een werknemer. Hoe? Via een interimbureau (zoals bijvoorbeeld Tentoo) dat als jouw juridisch werkgever fungeert zolang je opdracht loopt. Je hoeft je geen zorgen te maken over facturen of administratie, want je krijgt gewoon wekelijks uitbetaald. Let wel op: je opdrachtgever betaalt een factuurbedrag, maar jij krijgt daar niet alles van als nettoloon. Eerst gaan er patronale werkgeverslasten en administratieve kosten af, waardoor je een **brutoloon** overhoudt. Vervolgens worden van dat brutoloon nog sociale bijdragen (RSZ) en bedrijfsvoorheffing ingehouden, zodat je als werknemer sociale bescherming krijgt (ziekte-uitkering en betaalde feestdagen) en rechten opbouwt (werkloosheid en pensioen). Hierdoor houd je minder over dan een zelfstandige, maar krijg je daarvoor in ruil wel de zekerheid en bescherming van een werknemer.

‘Als het kriebelt moet je niet altijd springen. Ik heb er heel lang (meerdere jaren) over gedaan vooraleer ik echt zelfstandig ben geworden. Het voelde alsof ik jaren aan de rand van het zwembad stond, klaar om te springen. Maar ik durfde niet. In tegenstelling tot wat iedereen zegt – “je moet gewoon springen” – vind ik dat niet noodzakelijk de beste optie. Als je gewoon bent van in loondienst te werken, is de stap naar een statuut als zelfstandige veel

groter en een pak minder comfortabel dan je denkt. Toch zeker de eerste achttien maanden. Dus als je niet durft te springen, wil dat zeggen dat je er waarschijnlijk nog niet helemaal klaar voor bent. Doe dat niet overhaast. Eens je zelfstandig bent, en je hebt dat “op het juiste moment” gedaan en je ding gevonden, dan wil je waarschijnlijk nooit meer terug.’ – Lesley Arens

HELP, WAT MOET IK MET MIJN (WERK)LEVEN?

‘Passion is overrated. Curiosity is better. It leads you to unexpected places.’ – Elizabeth Gilbert

Veel mensen worstelen op een bepaald moment in hun carrière met de vraag: ‘Wat wil ik écht doen?’ Het is een grote, overweldigende vraag, eentje die vaak ook ‘dringend’ lijkt. Je ziet leeftijdsgenoten die hun carrière volledig lijken te hebben uitgestippeld, terwijl jij misschien het gevoel hebt vast te zitten, te twijfelen over wat je leuk vindt, of niet goed weet waarin je echt goed bent. Dat kan frustrerend zijn, zeker als je het idee hebt dat je nú keuzes moet maken die de rest van je leven bepalen.

Een groot deel van dat probleem is een gevolg van de maatschappij waarin we leven. Vanaf jonge leeftijd wordt ons geleerd dat succes neerkomt op het maken van de juiste keuzes: de juiste studie, de juiste job, het perfecte carrièrepad. Maar wat als je niet precies weet wat bij je past? En hoe weet je wat ‘juist’ is? Tegelijkertijd leven we in een tijd waarin de mogelijkheden eindeloos lijken. Je kan alles worden wat je wilt, zeggen ze – maar dat maakt het ook extra moeilijk om te ontdekken wat jouw talenten zijn en waar ze het best tot hun recht komen. Daarnaast spelen externe verwachtingen vaak een grote rol. Ouders, vrienden, mentoren en social media schetsen allemaal hun eigen beeld van wat een ‘goede’ carrière zou moeten zijn. Die beelden kunnen onbewust je

Carrière hacks

eigen intuïtie vertroebelen. Ben je een bepaalde richting aan het overwegen omdat die aansluit bij jouw sterktes en interesses? Of omdat het je een bepaalde status geeft, zekerheid biedt of past bij wat anderen van je verwachten? Het is soms moeilijk om dat onderscheid te maken. Er wordt bovendien ook nog eens verwacht dat je carrière niet alleen een inkomen genereert, maar ook je identiteit vormgeeft en voor zingeving zorgt. Het idee dat je carrière tegelijkertijd je passie moet zijn en ook financieel stabiliteit moet geven, schept een haast onmogelijke standaard.

De zoektocht naar een betekenisvolle job is dan ook een uitdaging waar bijna iedereen weleens mee te maken krijgt. Het is een proces vol twijfels en keuzes, maar ook eentje dat onvermijdelijk verbonden is met groei en zelfontdekking. Je hoeft het nog niet te weten – en dat is oké. Want eigenlijk is ‘niet weten’ een cadeau: als het altijd vlot en goed gaat, word je nooit gedwongen jezelf enkele moeilijke vragen te stellen en op zoek te gaan naar wat echt bij jou past. Juist in periodes van twijfel en zelfreflectie leer je waar je energie van krijgt, welke talenten je wilt ontwikkelen en in welke omgeving je het best tot je recht komt.

Don't follow your passion

Betekent dat dat je simpelweg je passie moet volgen? Niet per se. Je hebt het vast weleens gehoord: ‘Volg je passie en je zal nooit een dag in je leven werken.’ Het klinkt als goed advies, maar voor velen van ons voelt het juist als een enorme druk. Het probleem is dat het suggereert dat je ergens diep vanbinnen al een kant-en-klare passie hebt die alleen maar ontdekt hoeft te worden. Daardoor heb je

DIY jouw carrière

het gevoel dat je iets mist als je het nog niet weet, of dat je moet blijven zoeken tot je die ene ‘perfecte’ roeping vindt. Het gevolg? Je raakt verlamd door eindeloos analyseren en twijfelen, omdat niets groots of inspirerend genoeg lijkt om die passie te zijn. Dat heet *paralysis by analysis*. Je blijft maar nadenken en alles tot in de details analyseren, waardoor je uiteindelijk niets doet en verlamd achterblijft.

Cal Newport, de auteur van *So Good They Can't Ignore You*, zegt dat het volgen van je passie eigenlijk een slecht beginpunt voor je carrière is. Hij stelt dat passies vaak niet vooraf bestaan, maar juist groeien terwijl je aan het werk bent en kennis en vaardigheden opbouwt. Passie ontstaat wanneer je ergens goed in wordt. Denk er eens over na: hoeveel mensen ken je die hun carrière zijn begonnen vanuit een duidelijke passie? Meestal beginnen ze ergens, ontdekken dan dat ze het werk leuk vinden en worden ze goed in wat ze doen. In plaats van te wachten op een aha-moment waarin je passie zich ineens openbaart, is het beter om **te beginnen bij wat je interesseert**. Kies iets wat je leuk vindt of waar je nieuwsgierig naar bent, en werk daar hard aan. Door tijd en energie te investeren, bouw je vaardigheden op – Newport noemt dat ‘carrièrekapitaal’ – en dat opent nieuwe deuren. Hoe beter je ergens in wordt, hoe meer voldoening je eruit haalt en hoe meer mogelijkheden je krijgt om je werk op jouw voorwaarden vorm te geven. Passie volgt vaak je skills, niet andersom. Het volgen van je passie klinkt romantisch, maar het is zelden praktisch. Het idee dat er één perfecte match is – één job of carrière waarin je écht gelukkig wordt – is niet alleen een illusie, het houdt je ook tegen om gewoon te beginnen. Begin klein, bouw vaardigheden op en ontdek gaandeweg wat je energie geeft en wat je misschien wel je passie kan noemen.

Carrière hacks

‘Weet je wat niemand je vertelt over je carrière? Dat het oké is om te verdwalen. Toen ik twintig was, zat ik met de handen in het haar. Iedereen rondom mij leek perfect te weten waar ze naartoe wilden. Ik niet. Veertien jaar later besef ik: het grootste deel van de mensen heeft het niet uitgevogeld. En dat is prima. Want weet je waar de échte magie gebeurt? Niet in die urenlange brainstorm over je “droomjob”. Nee, het gebeurt tijdens die kleine, onverwachte momenten. Tijdens het lezen van *De alchemist*. Die spontane kop koffie met een collega. Dat zotte idee tijdens de middagpauze. Die toevallige babbel die tot iets groots leidt. Mijn beste carrièrekeuzes? Die kwamen niet uit een perfect uitgestippeld plan. Ze kwamen door gewoon in beweging te blijven. Door dingen uit te proberen. Door “ja” te zeggen tegen kansen, ook als ik niet precies wist waar ze naartoe zouden leiden. Dus aan iedereen die nog zoekende is: je hoeft niet meteen de hele route te kennen, begin gewoon met rijden. Sla onverwacht rechtsaf. En als het niet goed voelt? Dan keer je gewoon om en probeer je iets anders. Verdwalen is soms de beste manier om je weg te vinden.’

– Tom Van Asten



Zelfreflectie

Alles begint met een flinke dosis zelfreflectie. Stel jezelf vragen en schrijf je antwoorden op in een *journal*, notities op je telefoon of bespreek ze met vrienden. Wat geeft je energie? Wat is belangrijk voor jou? Wanneer ben je zo in de flow dat je de tijd vergeet? Waar erger je je aan?

Door daar bewust over na te denken, krijg je inzicht in wat echt bij je past. Wil je dat op een speelse manier aanpakken? Probeer dan deze creatieve vragen van auteur Mark Manson:

DIY jouw carrière

Wat is je favoriete *shit sandwich*? Elke job heeft dingen die niet leuk zijn, of zoals Mark Manson het noemt: *shit sandwiches*. Vraag jezelf af: welke last ben ik bereid te dragen voor wat ik leuk vind? Dat helpt je te ontdekken wat je echt graag doet, ondanks de nadelen die erbij horen. Stel, je houdt van schrijven en droomt ervan om journalist te worden. De *shit sandwich* hier kan zijn dat je veel alleen moet werken, afgewezen wordt door uitgevers en steeds weer je teksten moet herschrijven. Maar als je dat allemaal oké vindt omdat het schrijven zelf je zo gelukkig maakt, dan weet je dat je op het juiste pad zit.

Wat maakte je als kind gelukkig? Denk eens na over wat je als kind geweldig vond, maar dat je door de jaren heen bent kwijtgeraakt door wat anderen van je verwachtten. Waar werd je als kind blij van? Wat maakte je enthousiast? Misschien vond je het leuk om verhalen te verzinnen, maar heb je die passie laten varen voor een ‘praktische’ carrière. Dat betekent niet dat je alles moet opgeven en volledig terug moet naar je kinderdroom om schrijver te worden, maar het kan je wel helpen inzien welke elementen daarvan je nog altijd energie geven. Misschien kan je opnieuw wat meer kleine creatieve elementen in je werk of dagelijkse leven terugbrengen?

Wat doet je vergeten te eten en 🍌? Denk eens na over de dingen waarbij je helemaal de tijd vergeet. Dat zijn vaak de dingen die je het leukst vindt en waar je echt in opgaat. Ze vertellen je veel over waar je hart ligt. Misschien raak je helemaal *in the zone* bij het maken van muziek, zonder dat je doorhebt hoe laat het is of dat je honger hebt. Dat soort activiteiten geeft je een idee van waar je natuurlijke interesses en talenten liggen.



Ken je interesses

Je bent het meest tevreden en succesvol in werk dat aansluit bij wat je graag doet en waar je goed in bent. Het RIASEC-model, ontwikkeld door psycholoog John Holland (en ook wel bekend als de Holland-code), is een veelgebruikt hulpmiddel om te ontdekken welke carrière richting bij je interesses past. Het model verdeelt interesses en werkomgevingen in zes categorieën, bekend als de RIASEC-typen:

1. **Realistic (praktisch):** mensen die houden van fysiek werk, het gebruik van gereedschap, en werken met machines, dieren of de natuur. Voorbeelden van beroepen zijn monteur, elektricien, aannemer of landbouwer.
2. **Investigative (onderzoekend):** mensen die nieuwsgierig zijn en graag analytisch denken. Ze houden van onderzoeken, analyseren en complexe problemen oplossen. Denk aan beroepen als wetenschapper, data-analist of laborant.
3. **Artistic (creatief):** mensen die creativiteit en expressie belangrijk vinden. Ze voelen zich aangetrokken tot kunst, muziek, design of schrijven. Voorbeelden van beroepen zijn grafisch ontwerper, acteur of journalist.
4. **Social (sociaal):** mensen die ervan houden anderen te helpen, onderwijzen of begeleiden. Ze werken graag in teams en zoeken betekenis in menselijk contact. Voorbeelden zijn docent, psycholoog of maatschappelijk werker.
5. **Enterprising (ondernemend):** mensen die graag leidinggeven, overtuigen of nieuwe deals binnenhalen. Ze voelen zich thuis in sales, marketing of management. Denk aan beroepen als ondernemer, advocaat, salesmanager of marketeer.

6. **Conventional (conventioneel):** mensen die van structuur, orde en precisie houden. Ze werken graag met systemen, data of administratie. Voorbeelden zijn boekhouder, administratief medewerker of IT-beheerder.

Jouw Holland-score is een combinatie van de drie RIASEC-categorieën waarin jij het hoogst scoort. Dat geeft je een unieke 'code', zoals **ISC** (*Investigative, Social, Conventional*) of **AES** (*Artistic, Enterprising, Social*). Die code helpt je te zien welke werkomgevingen en beroepen waarschijnlijk goed bij je passen. Het model biedt een praktische manier om vanuit je interesses te starten, zonder direct vast te zitten aan een 'passie'. In plaats van te zoeken naar een perfecte job, kijk je naar wat je leuk vindt, waar je energie van krijgt en hoe dat aansluit bij verschillende opties. Stel, je scoort hoog op *Social*, *Artistic* en *Enterprising* (SAE). Dat betekent dat je waarschijnlijk het gelukkigst bent in een rol waarin je met mensen werkt (*Social*), creatief kan zijn (*Artistic*) en opportuniteiten kan spotten en benutten (*Enterprising*). Beroepen zoals marketingmanager, eventplanner of coach zouden goed bij je kunnen passen. Dan ben je er nog niet, maar het is wel een handig startpunt omdat het een eerste selectie maakt in de waaier aan mogelijkheden.

Doe de test

Ben je nieuwsgierig naar welke carrière het best bij jouw interesses aansluit? Deze gratis online test helpt je om jouw unieke Holland-code te bepalen, gebaseerd op wat jij leuk vindt en waar je energie van krijgt.