



ALIGHTcareers



Ontdek
je
Passie

www.alightcareers.nl

Goed dat je je passie komt ontdekken!



Waarschijnlijk ben je bij ALIGHTcareers terecht gekomen omdat je geeft om je werk. Omdat je graag werk doet wat je plezier geeft, voldoening ook, en waar je passie voor hebt. Werk waar je fluitend naar toe gaat, is tenslotte een belangrijk onderdeel van een gelukkig leven. En daar draagt ALIGHTcareers graag aan bij.

Dit werkboek is er dan ook zodat je je passie ontdekt en het werk doet waar je blij van wordt. Het werkboek loodst je door het proces van het ontdekken van wat belangrijk voor je is in werk en waat je energie van krijgt. Je vindt er een stappenplan in.

Wanneer je dit stappenplan doorloopt, heb je alle puzzelstukjes die samen een beeld geven van jouw droombaan. Werk dat diepe waarde voor je heeft en waarin je de essentie van wie je bent tot uitdrukking brengt. Weet je wat je passie is, dan hoef je alleen nog maar actie te ondernemen om jouw meest waardevolle loopbaan- en levensdoelen te realiseren.

Doe je mee?

Sylvie van den Meerendonk

Inhoud

1. Waarom een Ontdek je Passie Werkboek
2. Je leven tot nu toe
3. Je mindset
4. Je passie
5. Je talenten
6. Droombanen nader bekeken
7. Je opties en de markt onderzoeken
8. Je droombanen in de praktijk
9. Passie in actie: plan voor het realiseren van je droombaan

1. Waarom een Ontdek je Passie Werkboek?

Geef me de baan die bij me past en ik hoef nooit meer te werken.

- Confucius

Heb je een duidelijk en inspirerend beeld van jouw toekomst in je werk? En ben je stappen aan het zetten om dit beeld ook te realiseren?

Zo niet, dan is de kans groot dat je maar zo'n beetje meedobbert met wat er toevallig langs komt drijven in je leven. En hangt waar je uiteindelijk terecht komt in je werk af van je partner, van de organisatie waar je voor werkt, van de economie. En of je daar nou happy bent, is nog maar de vraag.

Daarmee ontnem je jezelf nogal wat. Geluk en voldoening. Plezier en passie. Maar ook harde euro's. En misschien wel je gezondheid. Daarom kan het geen kwaad om even stil te staan bij je loopbaan. Na te denken over wat voor werk bij je past en wat je wil. Als je dit werkboek hebt doorlopen garandeer ik je dat je een actieplan in handen hebt om je loopbaan een nieuwe wending mee te geven. Eén waar je gelukkiger en beter van wordt. En dus de wereld om je heen ook.

Print het werkboek dus uit en zorg dat je de oefeningen doet. Dan ga je het snelste richting een baan die je écht te gek vindt.

2. Je leven tot nu toe

One faces the future with one's past.

- Pearl S. Buck

Je bent waar nu bent door de keuzes die je hebt gemaakt en de dingen die je zijn overkomen in je leven. Patronen van vroeger blijf je vaak herhalen, of ze je nou dienen of niet. Daarom kijken we naar wat werkt en wat niet.

Dit is een opdracht die je heel veel op kan leveren als je er volledig voor inzet. Loop je verschillende herinneringen langs. Zijn er vervelende herinneringen bij die je moeilijk achter je kan laten, bespreek die dan met je coach. Heb je traumatische dingen meegemaakt, dan kan EMDR uitkomst bieden.

Inspireer jezelf voordat je gaat schrijven door het bekijken van oude foto-albums, het doorlezen van je dagboeken van vroeger of het ophalen van herinneringen met je ouders, broers, zussen of vrienden uit die tijd.

Schrijf op wat je tegenkomt en laat de volgende onderwerpen de revue passeren:

Welke plek en rol had je in het gezin waarin je opgroeide? Wat vind je daarvan?



Hoe was en is je relatie met de andere gezinsleden?

Je keuzes voor de opleiding die je (wel of niet) gevolgd hebt: waarop heb je ze gebaseerd?

Je keuzes voor je beroepsrichting en banen: waarop heb je ze gebaseerd?

Welke ideeën over werk heb je overgenomen van je familie of anderen?

Benoem de fases in je leven tot nu toe en beschrijf de thema's die daarin centraal staan of stonden



Welke ontwikkelingen heb je op professioneel en persoonlijk vlak doorgemaakt?



Hoe verhoud je je tot de mensen om je heen, bijvoorbeeld je collega's, burens en mensen op straat? Hoe voel je je bij bekenden? En bij onbekenden?

Wat zijn je grootste successen en wat maakt ze met name tot een succes voor jou?

Welke eigenschappen blijk je te bezitten?

Door terug te kijken op je leven zullen waarschijnlijk bepaalde thema's steeds terugkomen.

Kijk of je die hier kunt samenvatten. Beantwoord daarbij de volgende vragen:

Welke patronen zie je? Ging alles op rolletjes of zijn er patronen die je hebt willen veranderen en die nog niet helemaal zijn zoals je het hebben wil? Wat bevat je wel en wat bevat je niet aan de manier waarop je je leven tot nu toe hebt geleefd?

Wanneer je patronen ziet die je helpen: niets aan doen. Heb je patronen waar je last van hebt, wees je er dan van bewust dat het slechts dat zijn: patronen. En dat patronen veranderd kunnen worden. Hoe? Door je eerst te zien dat het slechts gedragingen of gedachten zijn die je steeds herhaalt. En dat je dat anders kan doen zodra je het door hebt. Of, als dat nog niet lukt, in ieder geval je steeds gaat voorstellen dat je de dingen anders doet - wel in lijn met hoe je wil zijn - net zolang tot je merkt dat je het anders gaat doen.

3. Je mindset

Man sieht nur das, was man weiß. (Je ziet slechts dat, wat je kent).

- J.W. von Goethe

Je hebt vast wel gehoord van de uitdrukking “self fulfilling prophecy”, het verschijnsel dat je als je een voorspelling doet, deze vaak uitkomt. Dit komt doordat je met je voorspelling je overtuiging en daarmee je gedrag beïnvloedt.

Wikipedia zegt erover:

Een zelf-vervullende voorspelling is, in beginsel, een foute definitie van de situatie die een nieuw gedrag oproept dat het originele foute concept „waarmaakt“. De (ten onrechte) aangenomen geldigheid van de zelf-vervullende voorspelling veroorzaakt een opeenvolging van fouten. De voorspeller zal de daadwerkelijke opeenvolging van de gebeurtenissen als bewijs aanhalen om aan te tonen dat hij vanaf het begin af aan gelijk had.

Je definitie van de situatie is kennelijk bepalender voor de uitkomst dan de situatie op zich. Dus helpt het als die definitie zo positief mogelijk is. Tijd dus voor een grote schoonmaak van alle definities en overtuigingen die je tegenhouden om achter je droombaan aan te gaan. En tijd om daarvoor in de plaats opbouwende overtuigingen aan te nemen.

Ter inspiratie een aantal overtuigingen die ik vaker hoor (of zelf wel eens tegenaanloop):

1. Ik ben niet goed genoeg
2. Ik ben niet ervaren genoeg
3. Ik ben te oud
4. Ik ben te jong
5. Ik ben niet hoog genoeg opgeleid
6. Ik heb niet het juiste netwerk
7. Het is niet mogelijk voor mij om uit te vinden wat ik wil
8. Er bestaat niet zo iets als een ideale baan, het is altijd wel wat
9. Ik ben niet zelfverzekerd genoeg
10. De economie is slecht

Welke definities of overtuigingen heb jij die zorgen dat je niet gaat voor wat je wil, dat je een onprettige maar veilige situatie blijft steken?

Zet hier deze definities en overtuigingen eens op een rij.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kijk nu eens naar de invloed van deze overtuigingen op je acties. Helpen ze je? Of maken ze dat je in je comfortzone kunt blijven? Zodat je geen actie hoeft te ondernemen? Waarschijnlijk dat laatste. En ga nu weer eens je rijtje met definities langs en stel je eens voor dat je deze definitie of overtuiging niet zou hebben. Hoe zou je dan in dezelfde situatie staan? Wat zou je voelen, wat zou je denken, wat zou je doen?

Nou is een kenmerk van je overtuigingen, van je definities, dat ze nogal hardnekkig zijn. En het heeft niet zoveel zin om te doen alsof ze er niet zijn, of jezelf ervan langs te geven dat je erin gelooft.

Het enige dat helpt is je ervan bewust te worden en ze eens onder de loep te nemen. Zijn ze namelijk wel waar? Als je een argument kunt bedenken waarom je overtuigingen niet onomstotelijk waar is, dan ontstaat er ruimte in je hoofd. Ruimte voor nieuwe overtuigingen die je misschien meer van dienst zijn.

Dat onderzoek naar je overtuigingen gaan we hier doen. Schrijf daarom drie redenen op die wetenschappelijk gezien aantonen dat je overtuiging misschien niet waar is.

Bijvoorbeeld als je denkt dat je te verlegen bent om het werk te doen dat je wilt, bedenk je dan eens of je iemand kent die net zo verlegen is als jij, en toch die leuke baan heeft gevonden. Dat is er één. Zo zoek je per definitie of overtuiging drie argumenten die bewijzen dat de stelling NIET waar is.

Vul ze hieronder in:

1.
 - I.
 - II.
 - III.

2.

I.

II.

III.

3.

I.

II.

III.

4.

I.

II.

III.

5.

I.

II.

III.

Kijk nu nog eens naar de definities en overtuigingen die je hebt opgeschreven. Zijn ze waar? Zonder enige twijfel? In alle gevallen? Waarschijnlijk niet.

Dus kijk nog eens naar de redenen dat je de baan die je wilt niet zou kunnen bereiken. Als je deze belemmeringen eens goed tegen het licht houdt, zijn het dan nog échte belemmeringen? Of kun je er met meer creativiteit en vastberadenheid best komen? Ik durf te wedden van wel.

4. Je passie

Passion is a powerful spring.

- Ralph Waldo Emerso

Maak een lijst van 99 (ja echt) dingen die je zou ZIJN, HEBBEN of DOEN wanneer je 5 miljard op de bank had én alle tijd en energie van de wereld. Je zult zien als je deze oefening dat de essentie van waar het leven voor jou over gaat zich laat zien. Trouwens, als je toch bezig bent, ga er dan vanuit dat alles wat je onderneemt zonder twijfel lukt. Kijk eens of er dan andere dingen op je lijst komen te staan.

1.	34.	67.
2.	35.	68.
3.	36.	69.
4.	37.	70.
5.	38.	71.
6.	39.	72.
7.	40.	73.
8.	41.	74.
9.	42.	75.
10.	43.	76.
11.	44.	77.
12.	45.	78.
13.	46.	79.
14.	47.	80.
15.	48.	81.
16.	49.	82.
17.	50.	83.
18.	51.	84.
19.	52.	85.
20.	53.	86.
21.	54.	87.
22.	55.	88.
23.	56.	89.
24.	57.	90.
25.	58.	91.
26.	59.	92.
27.	60.	93.
28.	61.	94.
29.	62.	95.
30.	63.	96.
31.	64.	97.
32.	65.	98.
33.	66.	99.

Kijk eens naar je lijst en pak er eens 5 elementen uit die de rode draad vormen in je favoriete tijdbestedingen:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Wat leer je hiervan? Zijn er misschien elementen bij waar je graag je werk van zou willen maken?

5. Je talenten

True happiness involves the full use of one's power and talents.

- John W. Gardner

Als je goed weet wat wat je kan en waar je sterke punten liggen, kun je makkelijker een baan vinden die bij je past. Je kunt je er vast wel iets bij voorstellen dat iemand die goed is in presenteren en contact maken met mensen beter op zijn plek is als account manager new business dan iemand die dat niet goed kan. Om maar een voorbeeld te noemen. In dit werkboek kijken we daarom naar je talenten en kwaliteiten. Zodat je bij je bepalen van je wensberoep vol passie ook kunt kijken naar de werkzaamheden die je goed liggen. Weinig mensen zullen lang lol hebben in een baan waar ze niet echt voor geschikt zijn. Daar heb je natuurlijk zelf een mening over die we gaan inventariseren aan de hand van de volgende zelfbeoordelingslijst.

Kruis hieronder de eigenschappen aan die jou goed typeren:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Idealistisch | <input type="checkbox"/> Besluitvaardig |
| <input type="checkbox"/> Betrouwbaar | <input type="checkbox"/> Gestructureerd |
| <input type="checkbox"/> Ambitieuw | <input type="checkbox"/> Extravert |
| <input type="checkbox"/> Doorzetter | <input type="checkbox"/> Inlevend |
| <input type="checkbox"/> Gedreven | <input type="checkbox"/> Overtuigend |
| <input type="checkbox"/> Integer | <input type="checkbox"/> Slagvaardig |
| <input type="checkbox"/> Omgevingsgericht | <input type="checkbox"/> Uitvoerend |
| <input type="checkbox"/> Rationeel | <input type="checkbox"/> Zorgvuldig |
| <input type="checkbox"/> Expressief | <input type="checkbox"/> Beïnvloeder |
| <input type="checkbox"/> Verantwoordelijk | <input type="checkbox"/> Creatief |
| <input type="checkbox"/> Betrokken | <input type="checkbox"/> Expressief |
| <input type="checkbox"/> Doener | <input type="checkbox"/> Initiatiefrijk |
| <input type="checkbox"/> Gangmaker | <input type="checkbox"/> Leider |
| <input type="checkbox"/> Innovatief | <input type="checkbox"/> Energiek |
| <input type="checkbox"/> Methodisch | <input type="checkbox"/> Sensitief |
| <input type="checkbox"/> Pro-actief | <input type="checkbox"/> Technisch |
| <input type="checkbox"/> Communicatief | <input type="checkbox"/> Zelfverzekerd |
| <input type="checkbox"/> Veeleisend | <input type="checkbox"/> Behulpzaam |
| <input type="checkbox"/> Diplomatiek | <input type="checkbox"/> Vriendelijk |
| <input type="checkbox"/> Flexibel | <input type="checkbox"/> Leergierig |
| <input type="checkbox"/> Innemend | <input type="checkbox"/> Openhartig |
| <input type="checkbox"/> Bemiddelaar | <input type="checkbox"/> Scherp |
| <input type="checkbox"/> Planmatig | <input type="checkbox"/> Teamplayer |
| <input type="checkbox"/> Sociaal | <input type="checkbox"/> Gewetensvol |
| <input type="checkbox"/> Vasthoudend | <input type="checkbox"/> Evenwichtig |



- Conflict hanteren
- Enthousiast
- Handig
- Kwaliteitsgericht
- Open voor feedback
- Samenwerkingsgericht
- Tactvol
- Zelfbewust
- Analytisch
- Levensgenieter
- Ontwikkelingsgericht
- Resultaatgericht
- Systematisch
- Zakelijk
- Ambitieuw
- Commercieel
- Efficiënt
- Hartelijk
- Klantgericht
- Onderhandelaar
- Reflectief
- Stabiel
- Visionair
- Accuraat
- Breed ontwikkeld
- Effectief
- Dominant
- Invloedrijk
- Onafhankelijk
- Realistisch
- Stimulerend
- Vindingrijk
- Creatief

Kies nu jouw vijf belangrijkste eigenschappen uit:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Check of hier vijf eigenschappen staan die zo kenmerkend zijn voor jou, dat als jij dit zou weglaten, je iets essentieels van jezelf mist. Natuurlijk ben je niet gelimiteerd tot vijf goede eigenschappen, je hebt er veel meer. Maar door er vijf uit te kiezen waar je jezelf mee profileert, heb je de kern te pakken van jouw persoonlijkheid en eigenheid. Daardoor kun je makkelijker op zoek gaan naar een baan die bij je past.

6. Droombanen nader bekeken

Dreams are like stars...you may never touch them, but if you follow them they will lead you to your destiny.

Misschien weet nu wat je wil doen. Misschien ook niet. Om nog wat meer aanwijzingen te verzamelen, schrijf je jouw tien alltime droomberoepen op. Wat wilde worden vroeger, waar droom je nog van, welke werk doet die benijdenswaardige vriendin? Zet alles eens op een rij, en zet er vervolgens bij welke elementen je in die baan zo aanspreken. En o ja, het hoeft niet realistisch te zijn!

Droomberoep	Aantrekkelijke elementen
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



Zet nu de elementen op een rij die werk voor jou aantrekkelijk maken:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Brainstorm vervolgens (alleen of liever nog met vrienden of familie) over de banen die je wel binnen je bereik acht, die aansluiten bij deze werkelementen. Om het realistisch te maken: hou daarbij rekening met je talenten, je passie en de vraag op de markt.

Kijk ook eens op LinkedIn, zoek bijvoorbeeld met behulp van Google LinkedIn af naar profielen van mensen die in de richting werken die jij op wil. Zo kom je op nieuwe ideeën.

Mijn beroepsideeën

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

7. Je opties en de markt onderzoeken

*Ga met 10 mensen met interessant werk een kopje koffie drinken.
Gegarandeerd beweging in je werksituatie.*

- *Martijn Aslander*

Nu je weet welke beroepen je aanspreken is het tijd om ze nader te onderzoeken. Maak in alle vijf de richtingen een afspraak met iemand die dat werk nu doet, met plezier én succes. Nodig hem of haar uit voor een lunch en zorg ervoor dat je aan het einde van je afspraak de volgende vragen kan beantwoorden:

- Past het werk bij mij?
 - Qua werkzaamheden?
 - Qua arbeidsvoorwaarden (tijden/salaris etc)?
 - Qua werkomstandigheden(team/alleen/binnen/buiten)?
 - Qua werkverhoudingen (zelfstandig/leidinggevend/onder manager)?
 - Qua waarden?
 - Wat betreft mijn toekomstplannen?
- Hoe ziet een werkdag eruit en heb ik daar zin in?
- Hoe is het gesteld met het vacature-aanbod in deze richting?
- Welke organisaties bieden mogelijkheden?
- Wat moet ik doen om me voor het werk te kwalificeren?
- Hoe moet ik solliciteren en jobhnten om het meeste of snelste kans te maken op een dergelijke baan?

Om overzicht te creëren voor jezelf, kun je de antwoorden in cijfers vertalen en ze in de tabel hieronder zetten. Zo kun je makkelijk zien welk beroep op welke punten het beste bij je past.

Checklist beroepenoriëntatie

Beroepsidee	1.	2.	3.	4.	5.
Werkzaamheden					
Arbeidsvoorwaarden					
Werkomstandigheden					
Werkverhoudingen					
Waarden					
Toekomstplannen					
Kwalificeren					
Solliciteren					
Netwerken					
Organisaties					
Vacature-aanbod					

Maak nu je top drie van wensberoepen:

1. _____

2. _____

3. _____

8. Je droombanen in de praktijk

All my knowledge comes from research.

- Stan Sakai

Je hebt je lijst als het goed is al teruggebracht tot drie mogelijke wensberoepen, of beroepsrichtingen. Well done. Maar daarmee zijn we er nog niet. Pas als je echt die ene richting gevonden hebt, kun je de focus en actie pakken die nodig zijn om een draai of switch te maken in je werk. Dus gaan we nog een stap verder in het onderzoeken van je lijst van interessante beroepen. En wel door in de praktijk te gaan kijken. Door een dagje mee te lopen. Door met mogelijk toekomstige collega's te gaan praten. Door contact te zoeken met docenten van de opleiding die ervoor nodig is.

De huidige professionals in jouw beoogde richting werken, zijn je belangrijkste bron van informatie. Zij kennen het werk dat je wil onderzoeken en kunnen je een kijkje in de keuken geven. Handig dus om die eerst te localiseren. Misschien heb je tijdens de opdracht in het vorige hoofdstuk wel iemand gesproken bij wie je graag een dag mee zou lopen. Of misschien ken je iemand in je omgeving. Dan is de stap niet zo groot. Het is sowieso fijn om daarmee te beginnen.

Kun je niemand bedenken, vraag de mensen die je bevraagd hebt of je kennissen of zij iemand kennen in je te onderzoeken beroepsgroepen. Of kijk op LinkedIn, zoek bijvoorbeeld met behulp van Google op LinkedIn naar profielen van mensen die in de richting werken die jij op wil.

De bedoeling is dat je aan het einde van je kijkje in de praktijk een goede inschatting kan maken of jij er past, of niet. Mocht de praktijk tegen vallen, bespreek dan met de mensen uit de praktijk waar je tegenaan loopt. Wie weet hebben ze tips over het werkveld waar je meer op je plek bent.

Als je wél voelt dat je in de goede richting zit, vraag dan goed door hoe je in aanmerking komt voor een betaalde baan of wat er komt kijken bij het oprichten van een eigen bedrijf.

9. Passie in actie: plan voor het realiseren van je droombaan

Whatever you do, or dream you can, begin it. Boldness has genius and power and magic in it.

- Goethe

Nu je weet waar je heen wil in je werk, hoef je alleen maar de stappen te zetten om er daadwerkelijk te komen. Welke dat zijn, kun je afkijken van mensen die al zijn waar jij naar toe wil. Schroom dus niet om deze rolmodellen uit te nodigen voor een kopje koffie.

Als de passie die je gevonden hebt ver afstaat van het werk dat je altijd gedaan hebt, is de kans groot dat er werk aan de winkel is voor je. Een mooie uitspraak die me erg inspireert als ik aan mijn grote doelen denk is er één van Antony Robbins: “Mensen overschatten wat ze in een jaar kunnen bereiken, ze onderschatten wat ze in tien jaar kunnen realiseren.”

De bedoeling van dit werkboek *Ontdek Je Passie* is om je meer zicht te geven op het werk waar jij energie van krijgt. Ik ben benieuwd of dat gelukt is! Laat het me weten en stuur me een mail op mijn emailadres, sylvie@alightcareers.nl.

Wil je een stap-voor-stap actieplan om je passie te realiseren, dan is het werkboek *Loopbaanplanner* iets voor jou. Wil je ermee aan de slag, dan kun je het per mail aanvragen.

Veel succes op weg naar jouw leven en loopbaan met passie!