

Meer geluk & voldoening



Wat wil ik nu echt?

Vind je droombaan in 3 stappen

De Coach Studio

Inleiding



Wat wil ik nu echt?

Deze vraag spookte vaak door mijn hoofd. Als je dit e-book leest, herken je deze vraag vast wel. Soms heb je ideeën of plannen, is dat dan ECHT wat je leuk vindt? Eigenlijk heb je geen idee en vind je het lastig om te bedenken waar je nu echt blij van wordt.

Wat ik NIET meer wilde, was mij wel duidelijk. En resulteerde er zelfs in dat ik dacht dat werken gewoon nooit echt leuk zou worden. Ik zag het meer als iets wat erbij hoort omdat je het geld nu eenmaal nodig hebt.

Toen ik zwanger bleek te zijn van een tweeling en er een reorganisatie werd aangekondigd op mijn werk, zag ik dat dan ook als een mooie kans om even niet te werken. “Ontsla mij maar” dacht ik, dan kan ik lekker van mijn twee baby’s gaan genieten. -Mocht je zelf kinderen hebben, dan kun je je voorstellen dat dat een iets te rooskleurig toekomstbeeld was...

Het was zeker fijn om mijn kinderen niet meteen bij de opvang achter te hoeven laten en ik besef me, dat het echt een luxe was dat ik langer dan normaal verlof had, maar toch was het ook een hele pittige tijd. Opeens was ik fulltime ‘huisvrouw’ met twee huilende baby’s waar ik mijn handen vol aan had. Mijn vriendinnen waren gewoon aan het werk dus ik was veel alleen.

Uiteindelijk begon ik het werken te missen: de leuke collega’s, het van betekenis kunnen zijn voor anderen, mijn eigen geld verdienen en mezelf op andere vlakken ontwikkelen.

Ik ben begonnen met een opleiding en weer een paar dagen gaan werken. Stapje voor stapje heb ik mijzelf de afgelopen jaren verder ontwikkeld tot de coach die ik nu ben. Inmiddels heb ik diverse mensen gecoacht bij hun loopbaankeuzes en werk ik met veel plezier!



De Coach Studio

“Bijna iedereen
die een
verandering in
zijn werksituatie
ambieert vindt
dat spannend.”

Mijn naam is Manon van de Haterd, ik ben psycholoog en coach en ik begeleid vrouwen die ander werk willen maar geen idee hebben wat voor werk bij hen past. Daarnaast ben ik yoga docent en ben ik aan me aan het ontwikkelen tot stress en burn-out coach.

Ik begeleid je graag met jouw zoektocht naar jouw droombaan. Een droombaan is voor mij een baan waarin je je talenten en vaardigheden kunt benutten, waar je plezier aan beleefd en energie uit haalt. De eerste stap is dan ook om te weten waar je goed in bent, wat je leuk vindt en waar je energie van krijgt. Van daaruit ga je volgende stappen zetten. Stapje voor stapje kun je zo vol vertrouwen gaan voor datgene wat jij het liefste zou willen. En dat is niet altijd gemakkelijk want iets nieuws gaan doen is altijd spannend. Onze hersenen zijn zo geprogrammeerd dat ze alles zo veel mogelijk hetzelfde willen houden, dat is wel zo veilig. Een beetje hulp en support kun je dus wel gebruiken op weg naar je droombaan. Ik zorg dat je de juiste keuzes gaat maken en de focus legt op dat wat voor jou goed voelt. Door je aan het denken te zetten, door jou te ondersteunen en je het vertrouwen te geven om stappen te zetten. Je kunt vaak meer dan je denkt.

Ook voor jou is het mogelijk om voldoening uit je werk te halen. Om werk te doen dat je waardevol vindt en waarbij je je talenten in kunt zetten. Het start met toegeven aan jezelf dat je niet tevreden bent met je huidige werksituatie.

Door dit toe te geven dwing je jezelf om op onderzoek uit te gaan en zelf de regie te nemen over jouw leven. Hoe lastig en spannend dat ook kan zijn. Bijna iedereen die een verandering in zijn werksituatie ambieert vindt dat spannend. Dat heb ik zelf ervaren en zie ik ook bij mijn klanten. Want wat als het niet lukt? En hoe weet je of die andere baan wel leuk is?

Een garantie kan niemand je geven. Wel kan ik je garanderen dat blijven zitten in een baan die je niet leuk vindt, je niet gelukkiger gaat maken. Om gelukkiger te worden zul je echt actie moeten ondernemen. Dit hoeft niet meteen heel groots. Soms kan je al veel veranderen door je takenpakket aan te passen of een andere mindset te creëren. Als blijkt dat je meer wilt veranderen, dan doe je dat stapje voor stapje. Door kleine stapjes te zetten kun je in je eigen tempo je leven steeds leuker en passender maken.

Met dit ebook wil ik je stimuleren en aanmoedigen op onderzoek te gaan. Om uit te zoeken wie je bent, wat je wilt en welke stappen je te zetten hebt.

Neem de tijd om alle opdrachten te maken. De opdrachten zijn onderverdeeld in 3 stappen. Je kunt de 3 stappen meteen achter elkaar maken, maar er ook voor kiezen hier 3 dagen (1 stap per dag) of 3 weken (1 stap per week) over te doen.



Mijn advies is om de inzichten die je krijgt meteen te gaan toepassen. Zie mogelijkheden en zet die eerste stap. Uiteindelijk zal je meer plezier in je leven en werk gaan ervaren.

Schrijf je antwoorden het liefst met een pen op. Onder de opdrachten, door dit werkboek uit te printen of in een notitieboekje. Iets opschrijven maakt dat je er concreter mee bezig bent en onderzoek heeft aangetoond dat het je creatiever en vindingrijker maakt. Twee eigenschappen die je in de zoektocht naar je droombaan wel kunt gebruiken!

Veel succes en plezier! Ik hoor graag hoe je de opdrachten ervaart en wat je er aan hebt.

Liefs,
Manon



Stap 1

Wat wil ik nu echt?

De eerste sleutel om te ontdekken wat echt bij je past ligt in je kindertijd. Als kind deed je vooral dingen die je van nature leuk vond, je dacht niet aan geld, status en of je er wel talent voor had. Je hield je nog niet bezig met verwachtingen van anderen. Met deze eerste opdracht duik je daarom in je jeugd om je authentieke verlangens terug te vinden.

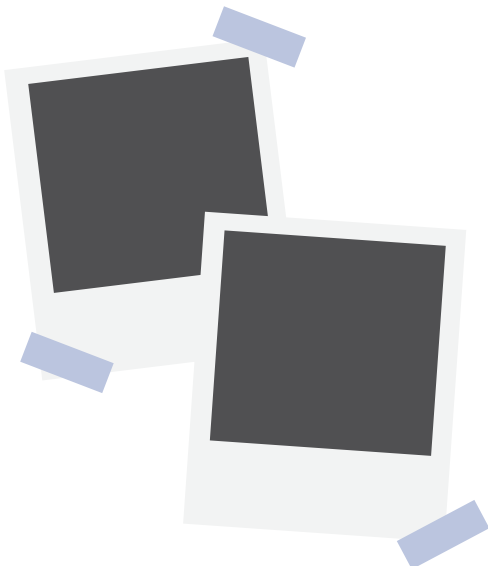
OPDRACHT 1

1.1 Denk terug aan 3 dingen die je als kind graag deed.



Tip: blader in oude fotoboeken of spreek met mensen af die je als kind gekend hebben om herinneringen op te halen.

Beschrijf deze 3 dingen dan in een paar zinnen (met wat voor speelgoed speelde je, waar speelde je, met wie, wat deed je het liefst, deed je veel alleen of samen, wat waren je fantasieën?).



1.2 Wat voor thema's of passies kun je uit de antwoorden van opdracht 1.1 halen? Bijvoorbeeld: ik was creatief, graag in de buitenlucht, sociaal, verzorgend, hield van problemen oplossen, avontuur, had veel fantasie.

1.3 Waarschijnlijk passen deze passies/thema's nog steeds goed bij je. Het zou dan ook fijn zijn om hier iets van terug te zien in je werk. Als je kijkt naar je huidige werk: zijn de passies/thema's die je in je jeugd had terug te vinden in je huidige werk?

1.4 Welk thema/passie mis je in je huidige werk? Is er een manier om deze in je huidige werk toe te voegen? Hoe zou je dat voor elkaar kunnen krijgen?

SAMENVATTING OPDRACHT 1

Mijn authentieke passies of thema's zijn:

Ik wil _____ graag meer in mijn werk terugzien.

De eerste stap die ik daarvoor ga zetten is:

Schrijf concreet op
wat je wanneer en
eventueel met wie
gaat doen.



Stap 2

Mijn droom toekomst

‘Als je doet wat je altijd doet, dan krijg je wat je altijd kreeg’. Oftewel als je blijft zitten in je huidige baan en geen actie onderneemt dan zal er weinig veranderen. Of wordt er uiteindelijk voor jou besloten en houdt je baan op, vanwege een reorganisatie bijvoorbeeld. Je wordt dan gedwongen om andere keuzes te maken.

Als je niet tevreden bent met het werk dat je doet, waarom zou je het dan zo laten? Stel dat je niets verandert, hoe zou je leven er volgend jaar dan uitzien? En over twee jaar? Word je blij van dat beeld of lijkt je dat verschrikkelijk?

Met kleine stappen kun je veel veranderen. Je hoeft echt niet meteen ander werk te zoeken of je hele leven om te gooien. Begin met kleine stapjes in de richting waar je blij van wordt. Zo kun je misschien beginnen met je huidige werk aan te passen, waardoor je meer dingen kunt doen die je leuk vindt.

De volgende oefening is bedoeld om stil te staan bij je dromen en verlangens voor de toekomst en om te beseffen wat je in een jaar of meerdere jaren allemaal kunt bereiken door kleine stappen te zetten.

“Als je niet tevreden bent met het werk dat je doet, waarom zou je het dan zo laten?”



OPDRACHT 2

2.1 Schrijf op wat je de afgelopen 5 jaar allemaal bereikt hebt. In je werkende leven en eventueel ook daarbuiten. Wat heb je gedaan? Wat heb je geleerd? Waar ben je trots op? Waarmee ben je begonnen, wat heb je afgemaakt? Wat heb je veranderd, wat heb je verbeterd? etc.

Schrijf totdat je niets meer weet, je kunt bijvoorbeeld een wekker zetten om minimaal 10 minuten te schrijven.



“Gun het jezelf om stapje voor stapje je leven verder vorm te geven in de richting waar jij blij van wordt.”

Hopelijk is het je gelukt veel op te schrijven. Kijk er eens naar en sta stil bij wat je allemaal bereikt hebt de afgelopen 5 jaar. Waarschijnlijk merk je dat 5 jaar ruim voldoende tijd geeft om met kleine stapjes tot een grote verandering te komen. Zelfs in een jaar kun je al veel bereiken als je de juiste stappen zet.

Een vriendin van mij had al langer de droom om ooit in Canada te wonen. Als zij alleen was blijven dromen dan was er natuurlijk nooit iets veranderd. Ze is daarom begonnen met uit te zoeken wat ze allemaal zou moeten doen om dit voor elkaar te krijgen. Wat ze bijvoorbeeld nodig had om aan een visum te komen, wat haar mogelijkheden waren om daar werk te vinden etc. Door alle informatie die ze stapje voor stapje verzamelde kreeg ze het idee en het vertrouwen dat er best een kans was dat dit kon lukken. Waardoor ze actie ging ondernemen en dingen is gaan regelen, soms ging het soepel en soms bleek het erg lastig. Maar uiteindelijk is het gelukt! Nu woont ze in haar droomland en ben ik heel trots dat ze haar droom heeft waargemaakt.

Als je blijft denken dat iets onmogelijk is of wanneer je te grote stappen wilt nemen dan maak je het jezelf heel lastig. Gun het jezelf om stapje voor stapje je leven verder vorm te geven in de richting waar jij blij van wordt. In de volgende oefening ga je verder onderzoeken wat je graag zou willen bereiken de komende jaren.

2.2 Schrijf een brief aan jezelf voor over 5 jaar. Een brief waarin je beschrijft hoe je dan denkt dat je leven is. Wat je voor jezelf hoopt, wat je jezelf gunt. Hulpvragen hierbij zijn: Wat heb je gedaan, wat heb je gestart, wat heb je veranderd, wat heb je verbeterd, wat heb je afgemaakt? Hoe ziet je leven er dan uit?

Neem ongeveer 15 minuten de tijd om alles op te schrijven wat in je opkomt.

Brief aan mijzelf

A series of horizontal dotted lines for writing a letter to oneself.

Het schrijven van deze brief zorgt ervoor dat je vanaf dit moment je dromen en verlangens helderder hebt. Door op te schrijven wat je de komende jaren zou willen en wenst voor jezelf, verleg je je focus. Je staat meer open voor de kansen die zich voordoen, passend bij wat jij jezelf toewenst de komende 5 jaar.

En om het meteen concreet te maken. Wat zou je voor kleins kunnen veranderen in je huidige werksituatie in de richting van jouw droom? (Bijvoorbeeld: informatie inwinnen over een opleiding, een afspraak maken met iemand die mijn droombaan heeft)

 Tip: lijkt het je leuk om over 5 jaar deze brief te lezen en jezelf te verrassen met wat je nu geschreven hebt? Stop hem dan in je envelop of sla hem ergens op en noteer in je agenda over 5 jaar dat je deze brief wilt lezen en waar je de brief hebt liggen/opgeslagen.

SAMENVATTING OPDRACHT 2

Over 5 jaar zou ik graag dit hebben bereikt:

De eerste stap die ik wil gaan zetten in deze richting is:



Stap 3

Wat houdt me tegen?

Je hebt al 2 waardevolle stappen gezet. Je weet welke thema's en passies je in je werk terug wilt zien en je hebt een idee over je dromen voor de komende 5 jaar. Je hebt zelfs 2 kleine stappen opgeschreven die je wilt gaan zetten. Stap 3 is erop gericht dit ook daadwerkelijk te gaan doen.

Een droombaan komt niet zomaar voorbij, je weet ook nooit zeker of een droombaan echt jouw droombaan is als je het niet probeert. Een baan die bij je past vind je door je te verdiepen in jezelf. In wie je bent, wat je kunt en wat je wilt. En om dan gericht actie te gaan ondernemen. Dit klinkt heel simpel, maar ik weet hoe lastig het kan zijn.

“Waarom blijf je in een baan zitten die niet bij je past?”

Zo droomde ik er al lang over om voor mezelf te beginnen, alleen voelde ik me bij dat idee ook ontzettend onzeker. Want wat als er geen klanten zouden komen? Wat als ik het financieel niet zou redden? Het heeft een paar jaar geduurd voordat ik echt de stap heb genomen. En ook toen heb ik eerst voor wat financiële zekerheid gekozen door twee dagen op een school te werken zodat ik in ieder geval inkomen had. Vandaar uit ben ik mijn eigen angsten en belemmeringen steeds meer gaan onderzoeken. In deze laatste stap ga je naar je belemmeringen en angsten kijken. Wat houdt je tegen om te kiezen voor wat je echt leuk vindt? Waarom blijf je in een baan zitten die niet bij je past?

OPDRACHT 3

Eerst ga je kijken naar hoe jij denkt over werk. Wat zijn jouw overtuigingen met betrekking tot werk? Denk jij bijvoorbeeld dat het mogelijk is om geld te verdienen met werk dat je leuk vindt? Geloof jij dat je hart volgen automatisch leidt tot succes en geld verdienen? Zie jij werk als iets dat de hypotheek betaald of zie jij werk als een manier om jezelf te ontwikkelen?

3.1 Schrijf hieronder alles op wat er in je opkomt. Als ik aan werk denk dan denk ik:

Als je naar de overtuigingen kijkt die jij over werk hebt, zijn dit dan gedachten die je verder helpen in de richting van jouw droombaan?

En zijn deze gedachten waar? Of zou het ook anders kunnen zijn? Kijk bijvoorbeeld eens of je mensen kent waar het anders is.

De manier waarop je denkt (jouw mindset) bepaalt hoe jij je gedraagt. Wanneer je anders gaat denken dan creëer je ook andere mogelijkheden. Kijk of je de gedachten die je hebt kunt veranderen waardoor ze positiever zijn en er meer mogelijkheden ontstaan.

3.2 Schrijf dan nu alle angsten op die bij je opkomen als je denkt aan het concretiseren van jouw ideale loopbaan. Wat is het ergste dat kan gebeuren? Bijvoorbeeld: ik verdien dan niet genoeg geld, het gaat me nooit lukken etc.

3.3 Kijk dan eens goed naar je angsten, hoe realistisch zijn ze? Weet je zeker dat dit zo is? Of zie je ook andere mogelijkheden?

3.4 Als je je angsten omkeert dan kom je vaak bij je verlangen uit. Bijvoorbeeld de angst “ik verdien dan niet genoeg geld”, laat zien dat je er eigenlijk naar verlangt om voldoende te verdienen met doen wat je echt leuk vindt. Hoeveel angst kun je verdragen om jouw verlangens te bereiken?

De angst die je zou kunnen verdragen om jouw droombaan te vinden is realistische angst. Je vindt het spannend om hier stappen in te zetten, maar van binnen voel je ook dat je er enthousiast van wordt. Hoe zou je met deze angst om kunnen gaan? Wat zou je kunnen doen om deze angst kleiner te maken?

SAMENVATTING STAP 3

Mijn realistische angsten of belemmeringen (als ik denk aan het zetten van stappen richting mijn droombaan) zijn:

Hier wil ik op de volgende manier mee om gaan:

Zodat ik de komende tijd de volgende stappen ga zetten:

Schrijf hier alles op wat je wilt gaan doen om dichterbij jouw droombaan te komen (bijvoorbeeld mijn cv aanpassen, netwerken en in contact komen met bedrijven waar ik zou willen werken, LinkedIn aanpassen, me aanmelden voor een opleiding, mensen in mijn omgeving vertellen wat ik zou willen doen, mezelf aanmelden voor een opleiding etc).



Tot slot

Mijn droombaan

In dit e-book heb je 3 stappen kunnen maken die je verder helpen bij het vinden van jouw droombaan.

Het vinden van werk dat bij je past kost tijd. Het begint met stil te staan bij jezelf en te ontdekken wie je bent, wat je interesseert, waar je goed in bent en waar je energie van krijgt. Dit heb je in de eerste 2 opdrachten onderzocht. Als je een duidelijker beeld hebt van de factoren die belangrijk zijn voor jouw droombaan, dan is het tijd om concrete stappen te gaan zetten. Soms zet je niet de stappen die je zou willen zetten, je zit jezelf dan in de weg met bepaalde gedachten (angsten of belemmeringen). Deze heb je in de derde opdracht aangepakt.

Plan een gratis coachgesprek op mijn website!

Als laatste heb je concrete stappen opgeschreven om mee aan de slag te gaan. Plan deze ook echt in je agenda. Bespreek ze met mensen om je heen, zorg voor support of een stok achter de deur.

Want stel dat je nu geen actie onderneemt? Hoe ziet jouw leven er dan over een half jaar uit? En hoe zou het er uit zien als je wel actie onderneemt, als je nu besluit om te kiezen voor een baan die echt bij je past?

Als je het lastig vindt om zelf actie te ondernemen of nog niet duidelijk hebt wat je echt zou willen dan wil ik je graag helpen.

Je kunt op mijn website een gratis coachgesprek inplannen van een half uur.

De Coach Studio



Veel succes en geluk toegewenst voor de toekomst!

Liefs,
Manon