

SOLLICITATIEWERKBOEK

VERDIEN
GELD MET
WERK
WAARVAN JE
HOUDT

CAROLINE FRANSSEN

Verdien geld met werk waarvan je houdt

inhoudsopgave

0. [Voorwoord](#)
1. [Het verlies verwerken](#)
2. [Beroep sollicitant](#)
3. [Oriëntatie](#)
- * [Je levensdoel bepalen \(werkblad\)](#)
- [Kranten knippen \(oefening\)](#)
4. [Mijn ideale baan](#)
- * [Je ideale baan formuleren \(werkblad\)](#)
5. [Netwerken](#)
- * [Je netwerk in beeld brengen \(oefening\)](#)
- * [Netwerkgesprekken voorbereiden](#)
6. [Sollicitatiebrief](#)
7. [Je CV](#)
8. [Het sollicitatiegesprek](#)
9. [De salarisonderhandeling](#)
- * [de stappen in het onderhandelingsproces](#)
10. [Emotie-management voor sollicitanten](#)



HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Voorwoord

De kracht van dit boek is dat het je helpt gevoel, verstand, intuïtie en actie met elkaar te verbinden tijdens je zoektocht naar werk dat bij je past.

Je brengt eerst jouw levensdoel in kaart en gaat dan via praktische oefeningen aan de slag om werk te vinden dat daarop aansluit.

Je krijgt tips, adviezen en oefeningen rond de belangrijkste stappen in het sollicitatieproces. Voordat je werk gaat zoeken, is het nodig dat je contact hebt met wat je zelf wilt en belangrijk vindt in je werk.

Vanaf bladzijde tien ga je daarmee 'naar buiten'. Je vindt dan ook onderstreepte links waarmee je meteen vanuit dit eBook op relevante websites komt. Binnen het boek zijn ook interne links, waardoor je gemakkelijk van de inhoudsopgave naar de juiste pagina komt.

Auteur [Caroline Franssen](#) (1961) gaf in 1995 haar eerste workshop **Verdien geld met werk waarvan je houdt**. Zij begeleidt al vijftien jaar mensen om tot hun recht te komen in hun werk en in hun relaties.

Het idee om dit eBook te maken, stamt uit begin 2009 toen steeds meer oude coachingsklanten en vrienden te horen kregen dat ze op straat kwamen te staan. Dit boek is bedoeld om enige sturing te geven aan het zelfstandig vinden van werk dat bij je past. Het is wel verstandig om daarbij de steun van je geliefde, je vrienden en je (ex)collega's te vragen.

De laatste jaren focus ik me op [relatiecoaching](#). Wil je weten wat ik voor jouw relatie kan betekenen? Neem een [abbonnement op mijn gratis nieuwsbrief](#), dan krijg je iedere maand tips voor een betere relatie met jezelf en de mensen om je heen.

Copyright

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Verdien geld met werk waarvan je houdt -4-

Op dit eBook rust copyright: het is niet toegestaan (delen van) het boek te verspreiden zonder toestemming vooraf van de auteur.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl

Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg

Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl

Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg

KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Stap 1. - Verwerk het verlies

Ontslagen worden of je baan opzeggen, gaat altijd gepaard met verlies. Je laat iets achter je. Zelfs al komt het misschien op dit moment wel goed uit om van baan te veranderen, het doet altijd een beetje pijn. Het verwerken van het verlies is daarom belangrijk.

Hoe beroerd je chef ook was, er was wel die ene aardige collega, of die bijzondere taak waar jij plezier in had en meer zelfvertrouwen door kreeg. Ontslag krijgen hakt er dieper in dan zelf je baan opzeggen, omdat je ook nog eens machteloos bent. Gevoelens van woede, verdriet, angst, opluchting, apathie en strijdlust zullen elkaar afwisselen. Waarschijnlijk ben je de eerste maanden nadat je hoort dat je wordt ontslagen emotioneel niet bepaald in balans.

Afscheid nemen

Probeer als het enigszins mogelijk is altijd afscheid te nemen van je collega's en je externe relaties. Kan dat niet op het werk, nodig mensen dan daarbuiten uit om een borreltje met je te drinken of trakteer je beste collega of zakelijke relatie op een afscheidslunch.

Angst

De angst om nooit meer een baan te vinden, kan je behoorlijk in zijn greep houden. En dan zijn het niet de feiten, maar is het je angst die ervoor zorgt dat je geen nieuwe baan vindt. Ook de boosheid over je ontslag (Het is niet eerlijk!, De topmensen hebben te veel geld in hun eigen zak gestoken! Wat een wanbeleid!) kunnen ervoor zorgen dat je niet effectief werkt aan het behartigen van je eigen belang.

Monitoren

Het is erg belangrijk om je emoties te monitoren en te zorgen dat je er aandacht aan besteedt. Vecht er niet tegen. Als je boos bent, gebruik de energie ervan om je huis goed te poetsen of een flink eind te fietsen. Als je verdrietig bent, wees verdrietig. Gevoelens die je echt toelaat, gaan in de regel gewoon weer over.

Aan de slag

Daarnaast zal je 'nuchtere kant' hard aan de slag moeten om ervoor te zorgen dat je dit moment benut om een baan te vinden die bij je past. Je kunt daarmee niet wachten tot je je verlies 'volledig' hebt verwerkt. Het beste is om jezelf aan te nemen in een nieuwe baan: die van sollicitant.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Stap 2. Beroep Sollicitant

De meeste kans om een baan te vinden die bij je past, krijg je als je het solliciteren echt serieus neemt. Vanaf nu heb je dus een nieuw beroep: dat van sollicitant.

In de regel is het beroep van sollicitant eenzaam en uitermate frustrerend. De eisen die aan een sollicitant gesteld worden zijn hoog. Vooral op het gebied van zelfdiscipline moet een sollicitant erg hoog scoren.

1. Spreek met jezelf af voor hoeveel uur per week en op welke dagen je jezelf in dienst neemt als sollicitant
2. Sta iedere dag op een redelijke tijd op, kleed je aan en ga geregeld naar buiten. Doe je boodschappen op de fiets of lopend, ga wat vaker sporten dan toen je nog een betaalde baan had
3. Zorg ervoor dat je altijd minstens twee sollicitaties hebt lopen. Als je voor de ene wordt afgewezen, val je niet in een gapend gat. Je gaat gelijk aan de slag met je volgende sollicitatie.
4. Zorg ervoor dat je mensen om je heen hebt die je moed in kunnen spreken als het tegenzit of als je over een drempel moet stappen om iets te doen.
5. Beschouw deze periode als een tijd waarin je echt iets gaat doen aan je zelfvertrouwen en gaat leren om te gaan met afwijzing. Als je wordt afgewezen voor een baan, is het van groot belang dat je jezelf niet als persoon of als vakman of vakvrouw voelt afgewezen
6. Zorg voor contacten met andere sollicitanten
7. Maak een realistisch, tijdgebonden plan waarin je aangeeft wat je doel is en maak iedere week een weekplanning

Koelbloedigheid is een belangrijke vaardigheid die je je als sollicitant eigen moet maken.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Stap 3. Oriëntatie.... en wat nu?

Doel: verkennen welke richting je uit wilt met je loopbaan.

Nu je toch op zoek moet naar een nieuwe baan, kun je net zo goed op zoek gaan naar een baan die echt bij je past en waarin je talenten werkelijk tot uitdrukking komen. Alleen: wat wil je nou eigenlijk echt? Is waar je goed in bent ook wat je het liefste doet? Wat trekt je het meeste aan?

Het wordt tijd om jezelf opnieuw uit te vinden, tijd voor de oriëntatie op de volgende stap in jouw loopbaan. Geef jezelf daarom vanaf nu de tijd om te gaan rondneuzen, rondkijken en rondpraten zonder dat je meteen een beslissing hoeft te nemen welke kant je uit gaat.

Ego

Het verlies van je baan, betekent een deuk voor je ego. Daarom is het goed om meteen met de oplapwerkzaamheden te beginnen. Geef jezelf daarom vanaf nu iedere dag minstens drie complimenten. Of het nu is omdat je haar goed zit, omdat je boodschappen hebt gedaan of wanneer je een nieuwe brief hebt geschreven: waardeer jezelf ervoor.

Feedback van je vrienden

Maak de komende weken minstens twee afspraken met mensen die je vertrouwt en die zicht hebben op jou als werknemer. Vraag hen jou te vertellen wat ze in je waarderen en wat ze jouw sterke kanten vinden. Schrijf het allemaal op in een klein boekje, want de kans dat het het ene oor in en het andere oor uit gaat is aanwezig. We zijn namelijk meer gefocust om te verbeteren wat niet goed is aan onszelf dan op het uitbouwen van onze sterke kanten.

Plaats het in breder perspectief

Het is ook bijzonder zinvol om je werk in breder perspectief te plaatsen en het onderdeel uit te laten maken van jouw levensdoel. Als je ervaart dat wat jij doet met je leven, rechtstreeks verband houdt met de ideale wereld waarin je wilt leven, werkt dat heel motiverend. In bijgaande oefening: **Levensdoel bepalen** kun je dat op een rijtje krijgen. Let erop dat je minstens één van je doelen /activiteiten betrekking te laten hebben op je persoonlijke leven. Een voorbeeld: *Mijn levensdoel is gebruik te maken van mijn scherpzinnigheid, mijn creativiteit, mijn speelsheid, mijn integriteit en mijn intuïtie door mensen te coachen en te trainen, boeken te schrijven en in liefde te leven met mijn gezin en mijn vrienden opdat iedereen in deze wereld tot zijn recht komt.*

Ouderwets kranten knippen

Ook in het digitale tijdperk is ouderwets krantenknippen een uitstekende manier om je te oriënteren op jouw toekomstige nieuwe baan. Voordeel: papier is tastbaar, je kunt erop schrijven en je kunt het makkelijk ordenen. Doe daarvoor de oefening **Kranten knippen**.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Oefening: Bepaal je levensdoel

(1) Karaktereigenschappen en vaardigheden die ik plezierig vind van mezelf /waardeer

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

De top vijf: mijn favoriete eigenschappen

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

(2) Vijftien bezigheden waarop ik mijn top vijf eigenschappen tot uitdrukking breng

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Verdien geld met werk waarvan je houdt -9-

- Vervolg oefening levensdoel -

Top vijf favoriete bezigheden (2)

1.
2.
3.
4.
5.

(3) Een korte verklaring (hooguit 25 woorden) waarin mijn visie op te ideale wereld staat. Positief formuleren in de tegenwoordige tijd.

.....
.....
.....
.....

Het doel van mijn leven is gebruik maken van mijn (*1).....,
mijn.....,
mijn
mijn.....
en mijn
door te (*2).....
te.....
te
te en
te
zodat (*3).....
.....
.....
.....

- 1) favoriete eigenschappen
- 2) favoriete bezigheden
- 3) visie op de ideale wereld

Lees je levensdoel voor aan een vriend, vriendin of partner en stel het naar aanleiding van hun feedback bij. Schrijf je levensdoel op een klein briefje en neem het mee in je portemonnaie of agenda. Maak een mooie uitdraai op je computer en hang je levensdoel zichtbaar op een goede plek in je huis, zodat je het regelmatig ziet.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Oefening kranten knippen

Doel: ontdekken welk werk je wilt doen en onder welke omstandigheden.

4. Koop een **regionale krant** en een **landelijke zaterdagkrant** met veel personeelsadvertenties

5. Neem **markeringsstiften** in minimaal twee kleuren. Gebruik één kleur voor de dingen die je aanstaan en een andere kleur voor dingen die je tegenstaan.

6. Lees de personeelsadvertenties alsof je in beginsel op elke advertentie zou kunnen reageren, ongeacht of je voldoet aan de kwalificatie-eisen. Let dus op de inhoud van de advertenties, zonder te kijken naar de eisen.

7. Let op wat je aanspreekt en wat je tegenstaat.

8. Maak twee stapels: JA en NEE.

9. Let in ieder geval op:

- * functie-inhoud
- * functie-eisen
- * taken
- * standplaats
- * soort bedrijf (klein, groot, overheid etc)
- * salaris
- * sfeer / algemene indruk

10. Op de ene stapel komen de advertenties waarin dingen staan die je aanstaan.

Het kan dus gaan om een functie bij een bedrijf dat je totaal niet aanstaat, maar het regeltje 'gezellig team' spreekt je wel aan. Of bijvoorbeeld het regeltje 'veel eigen verantwoordelijkheid' of 'nauwgezet kunnen werken'. Of het salaris spreekt tot je verbeelding. Of 'stressbestendig' maakt duidelijk dat de voor de rest aantrekkelijke baan op het stapeltje 'Nee' hoort

11. Maak een lijstje waarop de dingen staan die je belangrijk vindt.

12. Motiveer je JA's en NEE'

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl

Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg

Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl

Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg

KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Jouw ideale baan

In het wilde weg solliciteren leidt vaak tot een baan die eigenlijk niet bij je past. Of het leidt helemaal niet tot een baan. Begin daarom pas met solliciteren als je weet wat je ideale baan is. Hoe beter je weet wat je wilt, hoe groter de kans is dat je werk vindt dat echt bij je past.

Zoek gericht

Bij veel mensen leeft het idee dat ze meer kans maken op een baan als ze hun eisen niet al te hoog stellen en breed zoeken. Dit is een misvatting. Als jij niet helder hebt wat je wilt, verminder je de kans om te krijgen wat je wilt. Je verspilt je energie aan dingen waar je niet echt warm voor loopt. Op werkgevers kom je bovendien ongemotiveerd over: alsof het je niet uitmaakt waar je terecht komt.

Neem jezelf serieus

Ik kan sterke staaltjes vertellen van mensen die precies de baan vonden die bij ze past doordat ze hun eigen wensen en talenten echt serieus namen. Dat gaat ook op wanneer je door ziekte of een persoonlijke reden geen volledige baan kunt aannemen. Je moet dan heel scherp hebben wat je belastbaarheid is, zodat je geen baan aanneemt die je te zwaar valt. Ook is het nodig dat je je eigen talenten serieus neemt, zodat je op zoek gaat naar een baan die werkelijk voldoende uitdaging biedt en je niet na korte tijd alweer gaat vervelen omdat je beneden je niveau werkt. Beneden je niveau werken veroorzaakt waarschijnlijk nog meer stress dan boven je niveau werken.

Wat past bij jou?

Sollicitanten die weten wat ze zoeken, hebben een grotere kans om terecht te komen in een baan die goed bij ze past. Wie graag op pad is, verpietert in een kantoorfunctie. Wie veelvuldig contact met collega's belangrijk vindt, zal teleurgesteld rondlopen in een bedrijf waar de deuren gesloten zijn. Het is heel belangrijk om vooraf te weten waar je naar op zoekt bent. Neem daarbij alle elementen in ogenschouw. Voor de één klinkt het wellicht absurd, maar als je een gruwelijke hekel hebt aan kantoortuinen, airco en kleine ruimtes, zijn dat aandachtspunten voor de keuze van een baan.

Werkblad

Om te komen tot jouw ideale baan, doe je de *oefening Mijn ideale baan*.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Oefening Mijn ideale baan

Doel: helder formuleren welk werk je zoekt

- * Hoe ziet jouw ideale werkplek er uit ?
- * Branche? (industrie, zorg, dienstverlening, overheid)
- * Grootte bedrijf? (klein, middelgroot, groot - specificeer de aantallen)
- * Bedrijfscultuur? (commercieel, maatschappelijk betrokken, perfectionistisch, soepel)
- * Type werkzaamheden/ takenpakket (mate van zelfstandigheid en structuur, intern, extern)
- * Plek in de organisatie (management, middlemanagement, teamlid, projectmedewerker)
- * Regio? (en maximale reistijd per auto/ openbaar vervoer, fiets)
- * Aantal uren? (voltijd/deeltijd, verdeeld over hoeveel en welke dagen)
- * Collega's? (zoek je gezelligheid, afstand of iets daar tussenin, feedback, leren van elkaar)
- * Salaris en secundaire arbeidsvoorwaarden? (bruto/ netto, auto van de zaak, kinderopvangregeling, soepelheid mbt vakanties en verzorging zieke kinderen ?)
- * Wanneer wil je beginnen? (noem een specifieke datum, met enige realiteitszin. Ook als je eerste sollicitatie meteen raak is, neemt het proces tijd in beslag: reken op een maand tussen je brief/ mail voor een afspraak, dan weer twee weken voor het tweede gesprek en mogelijk is er een derde gesprek over de arbeidsvoorwaarden.)

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Netwerken

Nu je weet naar wat voor soort baan je zoekt, wordt het tijd om je netwerk in te schakelen. Weet je niet wat netwerken is? Denk je dat het gaat om sociaal zijn op recepties waar je een hekel aan hebt? Vrees niet: zelfs weinig sociaal vaardige mensen hebben een netwerk én kunnen er gebruik van maken.

Als je een nieuwe baan zoekt, is het natuurlijk handig als je veel mensen kent, want dan kunnen veel mensen met je meedenken over en meezoeken naar jouw ideale baan. Ken je weinig mensen, dan is dit hét moment om er meer te leren kennen. Je kunt daarvoor naar publieke gelegenheden gaan, zoals netwerkavonden, workshops en (nieuwjaars)recepties, maar je kunt ook met één iemand een netwerkgesprek hebben en hem of haar vragen of zij je weer in contact kan brengen met iemand anders. Doe de oefening **Breng je netwerk in beeld** om te kijken hoe het ervoor staat met jouw netwerk.

Internet

Het is zeer verstandig om je profiel op bepaalde sites, zoals bijvoorbeeld LinkedIn te zetten, omdat wervingsbureaus daar gericht zoeken naar geschikt personeel voor specifieke vacatures. Ook andere online netwerken kunnen nuttig zijn. Voor de verlegenen onder ons is netwerken op internet natuurlijk een uitkomst. Je hoeft met niemand te praten en kunt toch je antennes uitzetten en relevante contacten leggen.

Netwerksites

Kijk eens bij de volgende netwerksites (de link gaat naar mijn profiel, zodat je meteen iemand kunt vragen om lid te worden van je netwerk): [Linked In](#), [Hyves](#), [Ecademy](#), [Xing](#), [Twitter](#), [Facebook](#) en [Mindz](#). Je kunt je profiel per netwerk anders inrichten.

Voorbereiding op open sollicitaties

Je netwerk is vooral handig voor het voorbereiden van open sollicitaties. Lang niet alle vacatures worden bekend gemaakt. Bovendien is het voor jouw eigen motivatie ook heel goed om zelf te bedenken waar jij graag wilt werken en dan gericht actie te ondernemen. Je netwerk gebruik je om er achter te komen wat werkgevers zijn die goed bij jou zouden kunnen passen en om er achter te komen op welke manier je dergelijke werkgevers het beste kunt benaderen.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Oefening: Breng je netwerk in beeld

Doel: een beeld krijgen van wie je kent

Stap 1: maak je netwerk inzichtelijk

Voor deze oefening heb je minstens drie verschillende kleuren post-it nodig.
Te koop bij HEMA of kantoorboekhandel.

Ga midden in de kamer staan of gebruik een hele grote tafel.

Plak in het midden een post-it waar je IK op schrijft.

Plak daaromheen post-its in een andere kleur met de namen van mensen waar je nauw contact mee hebt: vrienden, familie, sportgenoten, burens

Plak in de ring daarbuiten (met weer een andere kleur) mensen die je een beetje kent

En plak dan in de buitenste ring in een opvallende kleur mensen die je wel zou willen leren kennen omdat zij op de een of andere manier een relatie hebben met het werk/ de werkgever waar je naar op zoek bent.

Als je nu midden in de cirkel staat, heb je een mooi beeld van je netwerk.

Bedenk nu hoe je bij de mensen zou kunnen komen in de buitenste ring.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl

Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg

Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl

Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg

KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Aan de slag: netwerkgesprekken voeren

Doel: zorgen dat je via je netwerk weet waar je kansrijk kunt solliciteren

De volgende stap is om je netwerk ook daadwerkelijk te gebruiken. Beschouw daarom vanaf nu iedereen als jouw helper: als iemand die bereid is om je een stapje verder te helpen op weg naar jouw doel: het vinden van je ideale baan.

Precies

De meeste banen worden nog altijd vergeven zonder dat er ooit een advertentie voor in de krant heeft gestaan. Via via wordt de juiste kandidaat gevonden. Vertel dus aan iedereen waar je precies naar op zoek bent. Begin bij de mensen jou gunstig gezind zijn, waarvan je weet dat ze je kwaliteiten waarderen. Zij zullen je, als je er om vraagt, namen en telefoonnummers geven van mensen 'waar je eens mee moet gaan praten'.

Netwerkgesprek

Vraag ook hen weer of ze je kunnen helpen: of zij misschien iemand kennen die in die branche of bij dat bedrijf werkzaam is, zodat jij daar een NETWERKGESPREEK mee kunt hebben. Een netwerkgesprek is wat anders dan een sollicitatiegesprek.

In een netwerkgesprek ben je op onderzoek uit: je onderzoekt of die branche of die werkgever bij jou passen, je onderzoekt of er behoefte is aan personeel met jouw kwaliteiten. In een netwerkgesprek ben je dus op zoek naar nieuwe netwerkcontacten EN NIET NAAR EEN BAAN.

Vorbereiden netwerkgesprek

Bereid je netwerkgesprek zorgvuldig voor: waarom wil je juist deze persoon spreken, welke informatie heeft zij/hij waar jij wat aan zou kunnen hebben?

Gebruik internet

Om de mensen te bereiken die jij nog niet kent, de mensen in de buitenste cirkel dus, kun je ook via internet onderzoeken of zij verbinding hebben met mensen die je wel kent. Bij [Linked In](#) is een speciale tool, waar je de naam kunt invoeren van degene waar je contact mee zou willen en letterlijk kunt zien welke mensen er tussen jou en de betreffende persoon in staan. Zo weet je wie je moet benaderen om in contact te kunnen komen met degene die jij graag wilt spreken.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Aan de slag op internet

Gebruik google om op zoekwoorden te zoeken naar bedrijven waar je open bij kunt solliciteren. Vind je bedrijven die je interessant vindt, kijk dan bijvoorbeeld op Linked In of je iemand kent die er werkt en je meer zou kunnen vertellen over het bedrijf.

Hieronder de top veertig (samengesteld door www.HRlog.nl) .

Scan de sites en kies er om te beginnen drie uit die voor jou geschikt zijn.

Maak je [CV](#) en zet dat op vacature-sites die voor jou van belang zijn.

Laat je vanuit de sites die voor jou belangrijk zijn, vacatures toesturen in jouw vakgebied. Hou het overzichtelijk: zorg ervoor dat je door de bomen het bos kunt blijven zien.

Probeer eerst drie sites uit, kijk of het werkt en ga daarna pas verder.

Internet is bijzonder verleidelijk. Zet eventueel een wekker om te zorgen dat je het world wide web weer verlaat en in de echte wereld wat gaat doen.

1.<http://www.monsterboard.nl/>

2.<http://www.nationalevacaturebank.nl/>

3.<http://www.intermediair.nl/>

4.<http://www.totaljobs.nl>

5.<http://www.jobbingmall.nl/>

6.<http://www.randstad.nl>

7.<http://www.volkskrantbanen.nl/>

8.<http://www.uitzendbureau.nl/>

9.<http://www.jobtrack.nl>

10.<http://www.jobrapido.nl>

11.<http://www.nuwerk.nl>

12.<http://www.tempo-team.nl>

13.<http://www.vacaturekrant.nl/>

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl

Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg

Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl

Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg

KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

- 14.<http://www.stepstone.nl>
- 15.<http://www.werk.nl>
- 16.<http://www.studentenwerk.nl/>
- 17.<http://vacature.overzicht.nl/>
- 18.<http://www.werkenbijdeoverheid.nl>
- 19.<http://www.zoekbijbaan.nl/>
- 20.<http://www.bijbanen.nl>
- 21.<http://www.luba.nl>
- 22.<http://www.adecco.nl>
- 23.<http://www.stageplaza.nl/>
- 24.<http://www.content.nl>
- 25.<http://www.werkenbijhetrijk.nl>
- 26.<http://www.vitae.nl>
- 27.<http://www.studentenvacature.nl>
- 28.<http://www.studentjob.nl/>
- 29.<http://www.megajobs.nl>
- 30.<http://www.maandag.nl>
- 31.<http://www.inoverheid.nl>
- 32.<http://www.mediavacature.nl/>
- 33.<http://www.stagemotor.nl/>
- 34.<http://www.yer.nl>
- 35.<http://www.careerjet.nl>

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

36.<http://www.loopbaan.nl/>

37.<http://www.gemeentebanen.nl/>

38.<http://www.brabantzorg.net/>

39.<http://www.zorgselect.nl/>

40.<http://www.eenbaan.nl/>

Hoewel er steeds meer mensen via internet een baan vinden, blijkt toch nog steeds dat persoonlijk contact en persoonlijke connecties belangrijker zijn. Mensen nemen graag iemand aan die hen wordt aangedragen door iemand waar zij vertrouwen in hebben.

Zorg er daarom voor dat je onder de mensen blijft komen. Internet kan je daarbij wel behulpzaam zijn: veel organisaties bieden tegenwoordig gratis seminars aan en dat zijn uitstekende plekken om te netwerken.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl

Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg

Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl

Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg

KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Jouw sollicitatiebrief

Sollicitatiebrief en CV vormen samen één geheel, dat de lezer ervan overtuigt dat jij een geschikte kandidaat bent voor de functie. De combinatie zorgt ervoor dat je wordt uitgenodigd voor een gesprek.

Uit een brief blijkt dat:

- * je geschikt bent voor de functie : toon aan de hand van concrete voorbeelden aan dat je aan de kwalificaties voldoet en bewezen hebt in eerdere functies /situaties de problemen van het betreffende bedrijf te kunnen oplossen
- * het bedrijf er baat bij heeft om jou op de betreffende functie te benoemen: jij biedt nog net even meer dan andere mogelijke kandidaten
- * je daadwerkelijk belangstelling hebt voor het bedrijf. Laat merken dat je specifieke kennis hebt over het bedrijf via bijvoorbeeld een contactpersoon, site of ander informatiemateriaal (zoals het jaarverslag)
- * je gemotiveerd bent voor de functie omdat het betreffende werk bij die betreffende werkgever jou voldoening gaat schenken

Tips voor de brief

1. Maak de openingsalinea extra duidelijk en overtuigend (mogelijk wordt deze als enige gelezen).
2. Maak duidelijk wat je van deze persoon wilt: een gesprek, een bepaalde baan, een kennismaking.
3. Gebruik deze brief om de aandacht van de lezer te vestigen op je CV.
4. Vestig de aandacht op je sterke punten.
5. Gebruik de brief om aan te tonen waarom jouw ervaring en instelling je tot een uitgelezen kandidaat voor de aangeboden baan maakt.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Jouw Curriculum Vitae (CV)

Uit jouw CV blijkt

- dat je hoofd- en bijzaken kunt onderscheiden. Je begint met je meest recente ervaringen en laat dat aflopen tot het begin van je loopbaan. Je benadrukt recente, positieve ervaringen. Je laat onbeduidende zaken (zoals vakkenpakket middelbare school) weg.
- Dat je aantoonbaar aan de belangrijkste kwalificaties voor de functie voldoet. Je noemt bij je werkervaring summier je taken, belangrijker zijn de resultaten die je geboekt hebt. Laat het CV zo veel mogelijk aansluiten op de functie die je ambieert.

Tips voor het CV

- Begin met het belangrijkste, in de regel is dat de werkervaring, dan komt opleiding en dan nevenwerkzaamheden
- Het laatste komt eerst: begin bij je huidige/laatste baan en ga chronologisch terug in de tijd naar je eerste baan
- Ook bij de opleidingen geldt: begin in het heden en zak af naar het verleden
- Probeer de informatie in het cv zoveel mogelijk toe te spitsen op de functie-inhoud en de functie-eisen. Wordt bijvoorbeeld gevraagd om accuratesse, zorg dat uit je CV blijkt dat je accuraat bent
- Toon zoveel mogelijk aan: uit welke feiten /resultaten blijkt dat jij aan de functie-eisen voldoet
- Wees voorzichtig met het vermelden van hobbies (zeker als ze gevaarlijk zijn, parachutespringen en boksen kun jij leuk vinden, maar je potentiële werkgever voorziet waarschijnlijk problemen)

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Het sollicitatiegesprek

Bereid je sollicitatiegesprek goed voor. Verdiep je in het bedrijf. Pluis de internetsite van het bedrijf uit, lees vakbladen en spit het jaarverslag door. Hierdoor ontdek je of je echt in het bedrijf geïnteresseerd bent en of het bij je past. Fiets of rij er een keer langs en regel als het mogelijk is een gesprek met iemand die bij het bedrijf werkt. Denk bovenal goed na over wat jij deze werkgever te bieden hebt. Bereid je voor op 'lastige vragen'.

Fysieke voorbereiding

Je uiterlijk en je eerste indruk zijn uiterst belangrijk in een gesprek. Zorg dat je goed gekleed bent en niet under- over overdressed. Ga een week voor je gesprek naar de kapper, zodat je er verzorgd uitziet. Drink de avond van te voren beslist niet te veel (dat is soms de volgende dag aan je adem te ruiken!) en zorg voor voldoende nachtrust. Kom op tijd. Geef bij binnenkomst een echte hand en kijk degene die je ontvangt aan. Kijk of je aan tafel op een plek kunt gaan zitten die prettig aanvoelt. Probeer te vermijden dat je in je eentje tegenover twee of meer 'ondervragers' komt te zitten.

Sollicitatiegesprek als 'nader onderzoek'

Beschouw het sollicitatiegesprek als een kennismaking waar beide partijen willen onderzoeken wat ze aan elkaar hebben. Beide partijen tasten elkaar af. Denk niet: ik heb een sollicitatiebrief geschreven, ik wil heel graag die functie en nu ben ik afhankelijk van de personen tegenover me of ik word aangenomen. Jij bent met hen in gesprek om te kijken of de organisatie, de functie en de bedrijfscultuur wel aan je verwachtingen voldoen. Je weet vooraf immers nooit of het klikt tussen jou en een werkgever. Het doel van een sollicitatiegesprek is onder meer om daar achter te komen.

Verloop

Informeer aan het begin van het gesprek naar de procedure en het verloop van het sollicitatiegesprek, zodat duidelijk is wanneer er gelegenheid is om vragen te stellen. Dat er een speciaal moment voor jou is ingeruimd, betekent natuurlijk niet dat je op andere momenten niets kan vragen.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Durf vragen te stellen

Durf te vragen en door te vragen. Bijvoorbeeld over de inhoud van de functie. In veel functie-omschrijvingen staan vage dingen. Zorg dat je die zaken verduidelijkt krijgt. Zoals: 'Wat bedoelt u precies als u vraagt naar een flexibel persoon? Stel geen feitelijke vragen. Wie tijdens een sollicitatiegesprek bijvoorbeeld vraagt hoeveel werknemers het bedrijf telt, valt flink door de mand. Praktische vragen heb je vooraf uitgezocht.

Lastige vragen

Bereid je voor op lastige vragen die je kunt zien aankomen, zoals over een gat in je CV of over je kindwens (als je rond de dertig bent en geen of één kind hebt) en hoe jij het in je eentje denkt te regelen met je kinderen (als je bent gescheiden). Uiteraard kan een gat in je CV, veel banen in korte tijd ook aanleiding zijn voor vragen. Bedenk van te voren wat je zou kunnen antwoorden, schrijf die antwoorden eventueel ook op.

Sommige vragen mogen volgens de officiële sollicitatie-protocollen helemaal niet gesteld worden, maar dat weerhoudt mensen er lang niet altijd van om dat toch te doen. Probeer er speels mee om te gaan. Benoem ze bijvoorbeeld: 'Ah, we zijn aangekomen bij de lastige vragen'. Of pareer ze met een grap.

Lastige vragen worden niet alleen gesteld omdat de vragenstellers nieuwsgierig zijn naar je antwoord, ze worden ook gebruikt om je stressbestendigheid en je stabiliteit te toetsen.

Loop rond in het bedrijf en kijk

Probeer de neiging te onderdrukken om alleen te letten op de inhoud van de functie (en het salaris dat daaraan vastzit). Hoe gaan de mensen binnen het bedrijf met elkaar om? Wat zijn de ongeschreven codes? Kortom: probeer de bedrijfscultuur te leren kennen. Loop rond door het gebouw en de afdeling. Kijk hoe werknemers met elkaar omgaan. De gestresste receptioniste kan haar dag niet hebben, maar als de interviewer je ruim een half uur laten wachten en je vervolgens vanaf de tweede verdieping gebaat om naar boven te komen, geeft dat toch enigszins een beeld van hoe er in het bedrijf met personen wordt omgesprongen.

Bedrijfscultuur

Het kan je bijvoorbeeld tegenstaan dat je alleen gesprekken voert met leidinggevenden. Het zegt wat over het bedrijf als 'lagere' medewerkers en naaste collega's niet worden betrokken bij sollicitatieprocedures. In zo'n geval kun je natuurlijk ook zelf vragen om een gesprek met een toekomstige collega of medewerker te mogen voeren.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Vooruit denken

Denk niet alleen aan de korte termijn, maar probeer ook vooruit te kijken. Wat misschien nu nog niet aan de orde is, kan over enkele jaren wel spelen. Denk bijvoorbeeld aan ouderschap, deeltijdmogelijkheden of opleidingen.

Gebruik je intuïtie

In een sollicitatiegesprek probeer je informatie te verzamelen of het bedrijf aan jouw verwachtingen voldoet. Komt het beeld dat jij hebt van een onderneming overeen met de werkelijkheid? Door vragen stellen kom je al een heel eind, maar ga ook af op je intuïtie. Hou je oren en ogen geopend. Met andere woorden: ervaar of de omgeving voor jou prettig is om in te werken. Dat is niet altijd even eenvoudig. Zenuwen kunnen je waarneming vertroebelen. In een eventueel vervolgesprek kun je deze bevindingen opnieuw toetsen. Maar neem al je bevindingen mee in overweging. De treinreis van drie uur, de omgeving, het gebouw, de receptie, de verlichting en ga zo maar door. Deze factoren zijn waarschijnlijk niet bepalend voor je keuze, maar kunnen je uiteindelijk net wel of net niet over de streep trekken. Mede hierdoor is het niet verstandig om al tijdens het gesprek je keuze te bepalen. Denk er rustig over na, bel na een paar dagen terug en geef dan je definitieve antwoord!

Oefen

Sollicitatiegesprekken voer je niet iedere dag. Het zijn belangrijke gesprekken en het helpt je als je goed voorbereid bent en hebt onderzocht wat het met je doet om op de stoel van de sollicitant te zitten.

Oefen van te voren, vraag een vriend of vriendin om voor lastige werkgever te spelen. Als er niemand is die met je kan oefenen, gebruik dan deze **voorbereidings-tool** van Intermediair.

Vraag duidelijkheid

Vraag na afloop van het gesprek wanneer je precies weer iets zult horen. Zorg ervoor dat je niet onnodig lang in de zenuwen hoeft te zitten.

Zorg voor bedenktijd

Beslis nooit tijdens een gesprek al dat je een baan aanneemt, maar vraag bedenktijd. Zet thuis rustig op een rijtje wat er uit het arbeidsvoorwaardengesprek moet komen, wil je deze baan aannemen.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

De salaris- en arbeidsvoorwaardenonderhandelingen

Ga er niet bij voorbaat vanuit dat een werkgever automatisch weet wat je waard bent en dat het bedrijf een vaste salarisstructuur heeft waarnaar jij op een bepaald niveau wordt ingedeeld. Jij wilt er een zo goed mogelijk salaris uithalen, de werkgever wil je zo min mogelijk betalen. Dus reken erop dat het nodig is te onderhandelen.

Wat ben je waard?

Hoe weet je dan wat je waard bent? Raadpleeg daarvoor de Loonwijzer het Salariskompas van Intermediair, programma's waarmee je kunt uitrekenen wat je ongeveer zou moeten verdienen.

Wat er uit zo'n salariswijzer rolt, is een goede indicatie. Maar voor jou kan het weleens niet genoeg zijn. Want wat wil je nog meer in geld uitgedrukt zien? Denk bijvoorbeeld aan een lange reistijd van huis naar je werk. Of een bijzondere combinatie van studies die je hebt gevolgd. Dat zijn typisch zaken waarover je onderhandelt en waar je toekomstige werkgever iets tegenover kan stellen.

Onderhandelen

Je zit aan tafel met iemand met wie je een relatie gaat opbouwen. En dus kun je maar beter zorgvuldig te werk gaan. Een goede voorbereiding is het halve werk. Lees boeken, informeer bij anderen hoe het hen verging en oriënteer je op het beloningssysteem van het bedrijf. Vraag hoe lang mensen daar gemiddeld in dienst zijn. Werken veel van hen er langer dan tien jaar, dan betekent dat het daar wel snor zit met de sociale voorzieningen.

Scenario's

Ook is het verstandig je voor te bereiden op verschillende scenario's. Vraag jezelf af: 'Als ik dit ga doen en zij zeggen nee, wat doe ik dan?' En: 'Als zij dit zeggen, dan doe ik dit.' Door vooraf verschillende mogelijkheden te verkennen, kun je het verloop van het gesprek beter inschatten. Zo word je minder snel verrast en hoef je niet te zweten van de zenuwen.

Zo verloopt een salarisgesprek

Een onderhandelingsgesprek verloopt ook altijd volgens een vast patroon in tien stappen, inclusief de voorbereiding. Ben je daarvan op de hoogte en heb je je daarop ingesteld, dan ben je een flinke stap dichterbij succes.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

De stappen van het onderhandelingsproces

1. De voorbereidingen
2. 'Gekeukel'. Ofwel keuvelen in de keuken. Om het ijs te breken praat je over het weer en hoe je reis is verlopen.
3. Doe je startbod Vervolgens legt je onderhandelingspartner zijn bod op tafel.
4. Daarna volgt de discussie met een explorerend karakter: je gaat elkaars standpunten verkennen.
5. Dan volgt de impasse: het moment waarop het onduidelijk is welke kant het opgaat. Schiet niet in de stress. Zo'n impasse betekent niet automatisch slecht nieuws. Probeer in dat moment te ontspannen.
6. Daarna komt vanzelf de discussie, waarin je op je doel afgaat en je je voorstel beargumenteert.
7. Dan volgt het resultaat en
8. De nazorg, waarbij de werkgever zorgt dat de afspraken op papier komen te staan.
9. De laatste stap is de reflectie. Onderweg naar huis, thuis in bed, met vrienden in het café: bedenk of bepraat hoe je het er vanaf hebt gebracht.

Tips tijdens het onderhandelingsproces

- * Luister naar de standpunten van de werkgever. Als je tot een oplossing wil komen die jullie allebei tevreden stelt, moet je weten wat er bij de werkgever leeft. Onderbreek hem niet en reageer pas als hij uitgepraat is. Dat kan je extra informatie opleveren.
- * Ga in de schoenen van de werkgever staan. Vraag je zo nu en dan af: "Als ik de werkgever ben en iemand doet mij zo'n voorstel, hoe zou ik me dan voelen?"
- * Besef dat de werkgever bezorgd is om uitstralingseffecten. Doet hij jou een belofte die niet gebruikelijk is in het bedrijf, dan eisen je nieuwe collega's ogenblikkelijk hetzelfde.
- * Onderhandel niet alleen over geld, maar ook over secundaire arbeidsvoorwaarden en groeimogelijkheden. Beperk je je tot geld dan wint de ene en verliest de andere. Onderhandel je over het totaalpakket, dan kan je beide scoren.
- * Onderhandel over je brutoloon, het aantal vakantiedagen, de hoogte van je telefoonvergoeding, het soort bedrijfsauto en verlofregelingen. Doorloop alle onderhandelingspunten die je thuis hebt voorbereid.
- * En niet in de laatste plaats: zorg dat je uiteindelijk allebei weer kunt lachen.

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01

Emotie-management voor sollicitanten

Werk geeft regelmaat aan je leven. Valt dat weg dan ben je op je eigen ritme aangewezen. De eerste tijd kan het heerlijk zijn om te relaxen. Misschien heb je ook zin om allerlei klussen aan te pakken die lang uitgesteld zijn. Als je snel nieuw werk vindt, is deze periode vaak plezierig. Duurt het langer dan verwacht, dan kun je flink met je kop tegen de muur lopen.

Een sollicitant wordt geconfronteerd met situaties die basale gevoelens losmaken. Tijdens de procedures kan er sprake zijn van onmacht, afwijzing, willekeur en soms zelfs regelrecht onrecht. De sollicitant krijgt te maken met gevoelens van

- **angst** (om nooit meer een baan te vinden of genoeg te moeten nemen met een baan die niet past of onvoldoende salaris opbrengt of waarvoor je veel te ver moet reizen)
- **buitengesloten voelen** (alleen thuis, in plaats van tussen de collega's)
- **woede** (over onterecht ontslag of afwijzing voor een baan die je graag had willen hebben)
- **jaloerie** (op degenen die wel een baan hebben of heel makkelijk een nieuwe baan vinden)

Er is vaak een reden voor je gevoel en dus is je gevoel niet 'onterecht'. Maar juist door je gelijk te proberen te bewijzen in een situatie waar je geen macht over hebt, kun je blijven hangen in negatieve gevoelens. Realiseer je dat gevoelens komen en gaan en dat ze vaak sterker worden als je jezelf er tegen verzet of als je ze voedt door je gelijk te bewijzen.

Effectievere manieren zijn

- op je gevoelens te mediteren
- erover te praten met je vrienden en vriendinnen
- ze afreageren door te sporten of te klussen in huis

Probeer je ook na tegenslagen te focussen op je verlangen om volledig tot je recht te komen op je werk.

Ik wens je veel succes bij het vinden van een baan die jou op het lijf geschreven is

mr. Caroline Franssen

HeartManagement

Internet: www.CarolineFranssen.nl
Ant. van Lalainglaan 1, 4101 HS Culemborg
Telefoon 0345-533967

Laat je relatie sprankelen

Email: coaching@CarolineFranssen.nl
Post: Postbus 146, 4100 AC Culemborg
KvK 30127939 - BTW 1225.76287b01