

Gratis eBook

HOE KOM IK WEER AAN DE SLAG?

Praktische tips
voor werkzoekenden
vanuit de praktijk voor
loopbaancoaching

ASTRID SELIER

HAD JE DIT OOIT VERWACHT?

Ben jij je baan kwijt geraakt?

*Ik help je met waardevolle tips zodat je met
zelfvertrouwen de toekomst tegemoet ziet!*

Want jij bent veel waard voor
de arbeidsmarkt.

Je hebt tenslotte een dijk van
ervaring opgebouwd.

Maar hoe ga je die nou slim inzetten zodat
jij gaat opvallen tussen al die anderen die
ook op zoek gaan naar een andere baan?



Eerst even voorstellen

EEN LOOPBAAN IS NOOIT EEN RECHTE WEG!

Ik ben Astrid Selier. Register Loopbaanprofessional. In de afgelopen vijf jaar heb ik veel werkzoekenden geholpen bij hun zoektocht naar een nieuwe baan. Dat dit een periode in je leven is die best heftig is heb ik zelf ervaren. Van peuterjuf naar opleidingscoördinator en vervolgens van HR Adviseur naar HR Manager. Tot ik een turbulente periode in mijn leven ook thuis kwam te zitten. Een scheiding, een nieuwe woning en woonplaats, alles kwam tegelijkertijd. Dit was een moeilijke periode die me achteraf gezien ook heeft doen groeien en me bewuste keuzes heeft laten maken. Waaronder de keuze om zelfstandig aan de slag te gaan als loopbaancoach.

Zoals gezegd, je baan kwijtraken is een heftige gebeurtenis in je leven.

Er gaat vaak al veel aan vooraf. Spanningen en onzekerheden en als de kogel uiteindelijk toch door de kerk is; verdriet, woede, het gevoel van uitzichtloosheid en de vraag; waarom ik ?

Als je je baan kwijt raakt sta je letterlijk vlak voor een T - splitsing. Welke keuze ga je maken? Ga je links of rechts af?

Kiezen moet, maar je overziet niet altijd de consequenties van je keuzes. Je hebt geen idee of de keuzes die je wilt gaan maken wel realistisch zijn. Of je hebt helemaal geen idee van keuzes, je hoofd is leeg en het lijkt wel of je door de situatie niet meer in de actie komt.

Allemaal heel herkenbare situaties die ik zie bij mijn cliënten en die ik ook zelf heb ervaren.

En daarom kan ik jou zo goed helpen.... deels vanuit mijn eigen ervaring maar zeker vanuit mijn kennis en expertise die ik in mijn vakgebied heb opgedaan.

JE HOUDT VAN JE WERK ... JE BENT
ER OOK NOG EENS GOED IN

Je bent een aanwinst voor iedere werkgever

Ja dat is ook zo.

*Maar hoe ga je deze boodschap helder
overbrengen aan die aanstaande werkgever?*

Hoe gaat die daar ook in geloven?



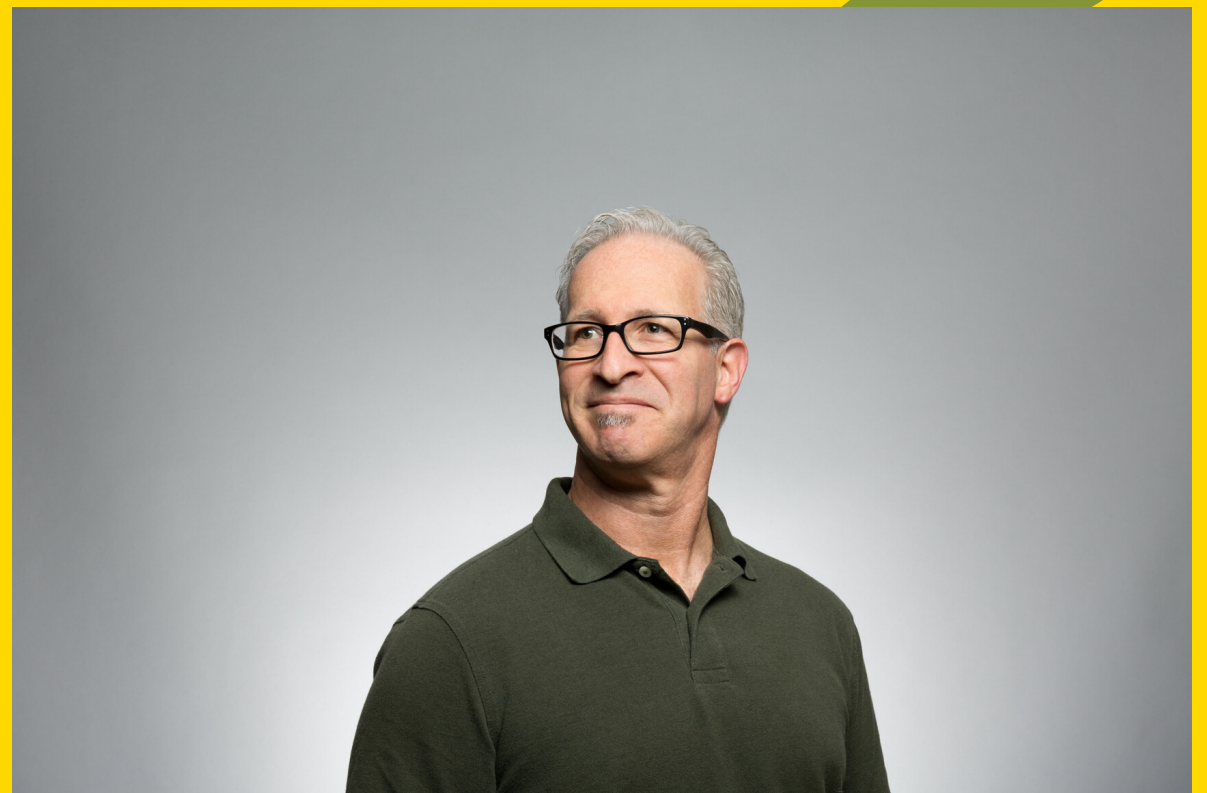
Ik ga je aan de hand van verhalen en
ervaringen van mijn cliënten tips geven.

Het zijn verhalen waar jij jezelf vast in
herkent.

Lees dus snel verder!

MAAK KENNIS MET RICHARD (52)

Na 24 jaar trouwe dienst mocht ik vertrekken



Ik heb 24 jaar gewerkt als adviseur dagelijks onderhoud bij een woningbouwcorporatie.

Het ging al een tijdje niet goed met de corporatie, twee ontslagrondes heb ik overleefd. Helaas bij de derde kreeg ik ook te horen dat het voor mij stopte. Er brak een periode aan van verdriet, boosheid en onzekerheid. Ga ik ooit nog een baan vinden, zeker op mijn leeftijd. Wie zit er nou op mij te wachten?

Mijn wens is om mijn functie nog jarenlang uit te voeren. Ik heb veel plezier in mijn werk.

TIPS VOOR RICHARD

Richard: Geloof in jezelf!

Je hebt jarenlange ervaringen opgedaan en dat maakt jou een zeer ervaren professional. Je bent van grote waarde voor de arbeidsmarkt en jouw toekomstige werkgever.

Straal vooral je zekerheid uit, dat maakt je een prettig mens om mee in gesprek te gaan.

Stel jezelf de vraag; wat heb ik de markt concreet te bieden in de rol die ik vervul als professional?

Omschrijf jezelf eens als een "product". Vertel over jouw achtergrond aan opleiding, ervaring en je vaardigheden.

Deze tekst kun je opnemen als profiel tekst in je CV en is meteen een goede oefening voor je sollicitatiegesprek.

Die muis- arm



ging me steeds meer opbreken

Ik werk inmiddels al 6 jaar als administratief medewerker bij een zorgverzekeraar. Ondanks dat mijn werkplek ergonomisch helemaal is aangepast op advies van de ARBO worden mijn muisarm - klachten niet minder. Fysiotherapie, regelmatig een rondje lopen, het mag allemaal niet baten. Ik beseft dat ik beter af ben met een baan waarin ik zitten, staan en lopen beter kan afwisselen. Maar ik heb het hier zo ontzettend naar mijn zin en wil mijn collega's niet missen.

TIPS VOOR PLEUNIE

Pleunie: Wees zuinig op je lichaam!

Wat heb je eraan als je chronische klachten ontwikkelt waar je later steeds meer last van krijgt?

Het is de hoogste tijd om goed na te gaan denken over een carrièreswitch. Dat hoef je niet alleen te doen. Je werkgever loopt een groot risico: als jij ziek wordt is hij verplicht om twee jaar je salaris door te betalen. Wellicht is hij bereid om te investeren in een loopbaancoach?

Met je coach kun je in gesprek gaan over de volgende vragen?

- wat zijn je sterk ontwikkelde vaardigheden en competenties?*
- welke branche spreekt je nog meer aan?*
- zijn er binnen jouw branche of een andere branche functies waarin jouw sterke kanten goed tot zijn recht kunnen komen?*
- welke stappen moet je gaan zetten om daar te komen?*
- zijn deze realistisch en haalbaar?*

MAAK KENNIS MET MEHMED (32)

Door de coronacrisis bleven alle vliegtuigen aan de grond



Als een kind zo blij was ik toen ik in november een contract van 6 maanden kreeg op Schiphol als bagage afhandelaar. Nog niks vermoedend van de crisis die voor de deur stond. Maar ja wie wel? Een paar dagen voor 1 april hoorde ik dat mijn contract niet zou worden verlengd. Het was ook al steeds rustiger geworden door alle maatregelen, ik voelde het wel aankomen. Maar ja wat nu? Straks staat heel Nederland op straat, hoe vind ik ooit nog een baan?

TIPS VOOR MEHMED

Mehmed: Een crisis biedt ook kansen!

..... en waar liggen die voor jou ?

Je hebt bewezen dat je niet wegloopt voor zwaar werk op onregelmatige tijden. Dat zegt iets over jou Mehmed.

Helaas ben je in deze situatie gekomen zonder jouw toedoen. Informeer eens bij je werkgever hoe groot de kans is dat hij je weer in dienst neemt als Schiphol weer op gang komt.

Maar staar je daar niet op blind, kijk ondertussen ook uit naar ander werk. Zorg ervoor dat je je CV een update geeft. Zet je werkervaring van de laatste maanden erin.

Kijk eens goed naar de sectoren die wel goed lopen in deze tijd. Bijvoorbeeld bij distributiecentra van grote supermarkt ketens of bij PostNL en wat dacht je van online winkels, die hebben juist nu personeel nodig.

Daar zitten ze vast op een harde werker zoals jij te wachten!

Nog een tip voor Richard

*Richard: de online workshop **Effectief en resultaat gericht presenteren van [Stimulanszonline.nl](https://www.stimulanszonline.nl)** kan jou een stuk verder op weg helpen.*

Na deze workshop die je helemaal vanuit huis op jouw tempo kunt volgen weet je wat jouw sterke kwaliteiten zijn en kun je deze goed omschrijven in een persoonlijke pitch,

Weet je hoe LinkedIn werkt en kun je dit platform gebruiken in je zoektocht naar werk,

Weet je hoe je netwerk eruit ziet en hoe je deze effectief kunt inzetten om je droombaan te vinden.

 **Stimulanszonline.nl**
Prikkelt Mens en Organisatie

Nog een tip voor Pleunie

*Pleunie misschien kan een Online coachingsgesprek
met Astrid je helpen?*

*Bekijk hier maar wat meer informatie op
[Stimulanszonline.nl](https://www.stimulanszonline.nl)*

 **Stimulanszonline.nl**
Prikkelt Mens en Organisatie

Nog een tip voor Mehmed

Mehmed: speciaal voor jou in deze bijzondere situatie is de online workshop Een goede voorbereiding is het halve werk van [Stimulanszonline.nl](https://www.stimulanszonline.nl) ontwikkeld.

Je kan deze workshop vanuit huis op jouw tempo volgen. Het helpt je bij het maken van een plan en het stel en van doelen.

Zo kom je daar waar je graag wilt zijn.

 **Stimulanszonline.nl**
Prikkelt Mens en Organisatie

Actie!

Je weet nu dat iedereen zijn eigen verhaal heeft; ieder mens en iedere situatie is uniek.

Toch kan je uit ieders verhaal herkenningspunten halen.

Ik help je graag verder
en ben benieuwd naar jouw
verhaal!

Ik geef je nog meer
waardevolle persoonlijke tips
zodat je met zelfvertrouwen de
toekomst tegemoet gaat.

Jij bent het waard om je eigen
uitdaging aan te gaan, met
persoonlijk advies en goede


Stimulanszonline.nl
Prikkelt Mens en Organisatie

Meer informatie

[Klik hier](#)

 **Stimulanszonline.nl**
Prikkelt Mens en Organisatie