

1. WWWWW

- Wie ben ik?
- Wat kan ik?
- Wat wil ik?
- Waar begin ik?

1.1 Wie ben ik?

Wie ben ik? De vraag die je jezelf als eerste moet stellen. Wat zijn je goede en slechte kanten? Hoe zit je karakter in elkaar? De reden dat dit zo belangrijk is, is dat een werkgever zoekt naar iemand die bij zijn bedrijf of bij een team op een bepaalde afdeling past. In advertenties staan vaak termen die op zichzelf nog niet zoveel zeggen zoals 'flexibel, enthousiast, kan goed met stress omweg, teamplayer'. Pas in de context wordt duidelijk wat er met zo'n begrip bedoeld wordt. De fout is om deze termen klakkeloos over te nemen als je gevraagd wordt jezelf te omschrijven. De werkgever heeft een bepaald beeld in zijn hoofd over het karakter dat een werknemer in zijn organisatie moet hebben, hij kent de 'context'. Sommige 'slechte' eigenschappen komen juist goed uit: een koppig, verlegen of dominante persoonlijkheid kan geweldig goed de overige collega's aanvullen. Het heeft geen zin om je anders voor te doen dan je bent, ook jij wil je immers thuis voelen op je nieuwe werkvloer.

Het is zaak om voordat je leert jezelf goed te presenteren, eerst te weten wie je nu eigenlijk bent.

Oefeningen: Wie ben ik?

1. Pak een pen en papier. Schrijf zonder lang nadenken 10 goede eigenschappen van jezelf op en 10 slechte eigenschappen. Bedenk ze niet in je hoofd: schrijf ze echt op. 
2. Ga naar een astrologiesite en laat (gratis) een persoonlijkheidshoroscoop trekken. (bijv. www.astro.com) Het gaat er niet om dat je karakter vast zou liggen in de sterren, maar het fungeert louter als hulpmiddel om eigenschappen (en hun verwoordingen!) op het spoor te komen. Dit soort beschrijvingen staat namelijk bomvol met karaktereigenschappen. Neem er een paar uit die je nog niet had opgeschreven bij oefening 1 en noteer ze erbij.
3. Vraag een geliefde (partner, huisvriend, familielid) wat hij/zij jouw goede en slechte eigenschappen vindt. Vraag er vijf. Vertel vooraf dat het gaat om een sollicitatietraining en dat je niet in discussie zal gaan of het persoonlijk zal

opnemen. Noteer deze eigenschappen op een nieuw blad papier met het kopje 'Anderen'. 

4. Vraag iemand die jou kent, maar waarvan je het idee hebt dat hij/zij niet zo'n hoge pet van je op heeft dezelfde vraag. Denk aan vrienden van je geliefden, collega's, iemand van je sportvereniging of die oom die altijd enigszins verwijtend naar je kijkt. Vraag het zakelijk en vertel erbij dat het voor sollicitatietraining is. Voel je niet ongemakkelijk, de informatie kan je heel veel opleveren. (En? Verrast?) Noteer deze eigenschappen onder de vorige eigenschappen op hetzelfde papier.
5. Vraag nu hetzelfde aan een hele vage kennis, bijvoorbeeld een onbekende buurvrouw, een persoon van je tennisvereniging waar je nog nooit mee hebt gesproken of een barman uit een café waar je weleens komt. Voel je niet gegeneerd, vertel erbij dat het een onderdeel is van een training die je volgt. Noteer ook deze eigenschappen op hetzelfde papier.
6. Pak de beide papieren bij elkaar, bekijk de eigenschappen nog eens en kies er nu drie uit waarvan je vindt dat ze jouw meest essentiële eigenschappen beschrijven. Kies drie positieve eigenschappen en drie negatieve eigenschappen.

1.2 Wat kan ik?

'Wat kan ik?' is de tweede vraag die je jezelf moet stellen. Naast een bepaald type persoon stellen werkgevers ook eisen aan datgene wat je moet kunnen. Soms is dat een eis die vrij breed is (VMBO- denk en werkniveau), soms zeer expliciet (vloeiend Frans spreken). Wees eerlijk over dat wat je kan. Als je Frans niet vloeiend spreekt, ga daar in geen geval over liegen om toch de baan te krijgen! Ga ook als starter niet reageren op end-career functies.

Hier staat tegenover dat je zelf wel goed in kaart moet brengen wat je eigen potentieel is, wat je kan en wat je waard bent. Misschien kun je dingen waar je nog nooit over hebt nagedacht. Denk naast bekwaamheden die je hebt vergaard via opleidingen en werkervaring ook aan je talenkennis, kennis vanuit hobbys en softwarekennis. Denk ook aan je levenservaring: het fulltime moederschap is bijvoorbeeld een goede leerschool voor managing.

Oefeningen: Wat kan ik?

1. Pak een stopwatch. Noem hardop twee minuten lang alles op waar je goed in bent. Zwak jezelf niet af en ga in een razendsnel tempo en benoem alles. (ook dat je goed voor je vis zorgt, goed de buurman begroet, goed bent in wiskunde, goed bent in feestjes geven.) Beperk je niet!
2. Nu je opgewarmd bent: schrijf op wat je kan en waar je eventueel gebruik van zou kunnen maken in een werkomgeving. Neem dit heel ruim. Neem ook

kwalificaties mee die je hebt opgedaan vanuit het verenigingsleven of hobby's. Nauwkeurig werken door jarenlang borduren. Managingskwaliteiten door het organiseren van clubtoernooien of PR kennis door het geven van de best bezochte straatfeesten. Schrijf alles wat je kunt in zo ruim mogelijke zin op.

1.3 Wat wil ik?

'Wat wil ik?' is de derde vraag die je je moet stellen. Bedenk dat je werk de plaats is waar je de meeste tijd gaat doorbrengen. Je collega's zie je gemiddeld vaker dan je eigen partner. Als je je niet 'thuis' voelt op je werk, zal dit zich zonder twijfel tegen je gaan keren. Je kunt dan moe, ongelukkig en zelfs ziek worden.

Ook al ligt je droombaan niet altijd meteen voor het oprapen en blijft deze soms zelfs altijd een fantasie, (zoals topvoetballer willen zijn als je een 50-jarige vrouw bent) toch is het ook dan heel belangrijk in kaart te brengen wat je wilt in je leven en waarom. In het voorbeeld van de vrouw die topvoetballer wil worden; misschien houdt die vrouw van fysiek bezig zijn, werken in een team of van verantwoordelijkheid en de mogelijkheid om te kunnen 'scoren'. (of van het salaris!)

Ontdek je eigen drijfveren en houd altijd 'je eigen grotere verhaal' in de gaten. Stel doelen voor de toekomst en werk deze bij. Dacht je stewardess te willen zijn en valt het enorm tegen: stel je wensen bij. Ook als je tussentijds om praktische (financiële) redenen iets moet doen dat niets met je doel te maken heeft, zorg dan dat je door blijft solliciteren en in je vrije tijd bezig blijft met je einddoel. Soms ligt je belangrijkste wens in het leven niet op het werkvlak. Je wilt bijvoorbeeld ontspannend werk in een rustige omgeving, zodat je veel tijd kan doorbrengen met je kinderen. Doorgroeimogelijkheden zijn dan niet van belang voor je, locatie en lage werkdruk des te meer.

Oefeningen: Wat wil ik?

1. Pak een pen en papier. Schrijf op: Als ik alles zou kunnen doen wat ik zou willen doen, dan zou ik.... (vul hierin wat je dan zou willen doen). Schrijf vervolgens 10 zinnen met 'omdat' die telkens terugverwijzen naar de vorige zin. Bijvoorbeeld: Als ik alles zou kunnen doen wat ik zou willen doen, dan zou ik brandweerman zijn, omdat ik graag op heldhaftige wijze mensen red, omdat ik iets belangrijks wil doen, omdat ik graag iets nuttigs wil doen, omdat ik andere mensen wil helpen, omdat ik het leuk vind om met anderen samen te werken, omdat ik blij word van mensen om me heen, omdat ik het welzijn van anderen belangrijk vind. Etc.

Kijk nu naar de redenen die je hebt opgeschreven. Valt er een rode draad in te ontdekken in je motivering? Deze oefening kun je ook een paar keer doen als meerdere beroepen je leuk lijken. Ontdek of telkens dezelfde redenen naar voren komen. 

2. Zoek op internet naar advertenties voor banen, bekijk zoveel mogelijk advertenties en schrijf op wat je van een advertentie leuk vindt en wat niet. Welke banen lijken je leuk, wat voor soort bedrijf lijkt je leuk (klein, groot), welke sector lijkt je leuk (overheid, bedrijfsleven), wil je een 9-5 baan of juist niet. Wil je zekerheid of walg je daarvan? Wil je liever geld dan vrije tijd? Wil je je liever inzetten voor de maatschappij dan het bedrijfsleven? Word je blij of woest van ambtenarenmentaliteit?
3. Pak een nieuw vel papier en schrijf links van het papier een top 5 van je belangrijkste drijfveren op uit de eerste oefening. Schrijf rechts van het papier een top 5 van functies die je ambieert.

1.4 Waar begin ik?

Je hebt nu je 'persoonlijke cv' (p-cv) gemaakt met wie je bent, wat je kan en wat je wilt. Plaats je p-cv in een aparte map en maak aanpassingen of aanvullingen als je gedurende je sollicitaties meer ontdekt over jezelf en je wensen.

Met je p-cv in de hand kun je advertenties gaan scannen en kijken of een baan bij je past. Bekijk deze advertenties vanuit jezelf: wil ik deze baan? Past die baan bij mij? Past het bedrijf bij mij? Analyseer de advertentie en lees tussen de regels door: een vraag om een stressbestendige en accurate kandidaat betekent soms dat het bij dat bedrijf een zootje is en dat ze iemand zoeken die 24/7 vuurtjes blust!

Nu je een p-cv hebt, kun je ook actief gaan solliciteren bij bedrijven die jij aantrekkelijk vindt. Kijk op sites, zoek daar naar vacatures of stuur een open sollicitatie.

Maak ook gebruik van je persoonlijke netwerk. Schaam je niet, vertel tegen iedereen dat je werk zoekt en wat voor werk je zoekt en waarom. Waarom dat waarom? Dezelfde baan roept bij verschillende mensen verschillende associaties op. (denk aan het voetballer voorbeeld: misschien denk jij aan het 'in the spotlight' staan en denkt een ander aan het in teams werken) Een kennis kan net weet hebben van een baan, die precies voldoet aan jouw drijfveren en doelen. Vervolgens wordt het bijna een schot voor open doel, want niets werkt beter dan geïntroduceerd worden!

Oefeningen: Waar begin ik?

1. Kies deze week 1 dagdeel uit (minimaal 4 uur) waarin je op zoek gaat naar passende vacatures in de krant, op internet en via je netwerk. Houd je p-cv map bij de hand.