

BUREAU
Rentenaar ¹⁰

ONTWIKKEL JE TALENT

IN 5 STAPPEN NAAR WERK
DAT ECHT BIJ JE PAST



JANTIEN RENTENAAR - BUREAU RENTENAAR

IN 5 STAPPEN NAAR WERK DAT ECHT BIJ JE PAST

Ontwikkel je talent!

Voorwoord

Met dit boek heb je een stappenplan in handen om je talent te ontwikkelen.

In de verschillende hoofdstukken help ik je op weg met vijf stappen die je kunnen brengen naar werk dat echt bij je past. Dat past bij wie je bent. Bij waar je goed in bent. En bij wat je leuk vindt.

Confucius zei lang geleden al: 'Geef me werk dat bij me past en ik hoef nooit meer te werken.' Mogelijk ben je op zoek naar een andere baan, of wil je je werk met meer plezier doen. Er meer voldoening uithalen.

Hoe kom je aan werk dat beter past bij wie jij bent en waar je goed in bent? Hoe kom je erachter wat jouw talenten zijn? En hoe zorg je ervoor dat je die talenten echt kunt gaan inzetten in je werk?

Van idee naar actie

Dat werkt het beste met een plan. De vijf stappen naar werk dat bij je past kan dit plan voor jou zijn. Want misschien heb je (online) al veel gelezen over het vinden van je droombaan of je passie. Maar vaak staat er niet bij hoe je dat dan precies moet doen.

Daarom is dit boek niet alleen ter inspiratie, maar vooral een werkboek. Aan het einde van elk hoofdstuk staan daarom opdrachten en oefeningen. Zo kun je concreet aan de slag en kom je stapje voor stapje dichterbij je einddoel.

Plezier in je werk

Plezier en voldoening in het werk, dat gun ik iedereen. Mensen die gelukkig zijn met hun werk, presteren beter en zijn minder vaak ziek zijn.

Ik stimuleer mensen aan de slag te gaan met hun unieke talenten, drijfveren en passie. Ik weet zeker dat iedereen die heeft, en ik ben ervan overtuigd dat je daarmee niet alleen jezelf gelukkiger maakt, maar ook een bijdrage levert aan een betere wereld.

Mijn missie is om mensen te helpen hun werk in te richten zodat ze doen waar ze goed in zijn en waar ze blij van worden. Plezier in het werk geeft energie. Daar ben ik zelf het levende bewijs van. Mijn werk is inmiddels mijn hobby.

Het gevolg is dat ik nu minder stress en zorgen heb, en tegelijkertijd veel meer plezier en voldoening uit mijn werk haal. Ik ben ervan overtuigd dat dit voor jou ook mogelijk is. Dit e-book kan je daarbij helpen. Mits je bereid bent de stappen te zetten die ervoor nodig zijn.

Ik wens je succes en plezier op weg naar werk dat bij je past!

Jantien Rentenaar

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	Pagina 2
Inhoudsopgave	Pagina 3
Stap 1: Pas op de plaats	Pagina 4
Stap 2: Passie en drijfveren	Pagina 7
Stap 3: Talent	Pagina 14
Stap 4: Doelen stellen	Pagina 18
Stap 5: Actie	Pagina 21
Bonusstap: Vertrouwen	Pagina 24
Nawoord	Pagina 26

STAP 1: PAS OP DE PLAATS

Een open en ontspannen geest

De eerste stap is een pas op de plaats. Het is belangrijk dat je rustig en ontspannen aan je stappen begint. Dat zorgt ervoor dat je vrij en creatief kunt denken. Ga daarom op een rustige plek zitten en adem een paar keer rustig in en uit. Lees dan verder.

Waarom het logisch is dat je niet weet wat je wil

Accepteer dat je in de war bent over je loopbaan. Of niet weet waar en hoe je moet beginnen. Of dat je bang bent om de verkeerde keuze te maken. Op LinkedIn en andere social media lijkt iedereen even succesvol en gelukkig met zijn of haar baan. Vóór de industriële revolutie waren er naar schatting zo'n 2000 verschillende beroepen. Nu zijn dat er waarschijnlijk zo'n half miljoen. Dan is het niet meer dan logisch dat je niet weet wat je moet kiezen, of dat je bang bent om de verkeerde keuze te maken. Je ziet door de bomen het bos niet meer.

Realiseer je dat niet kiezen ook een keuze is: namelijk, je blijft zitten waar je zit. Realiseer je ook dat ergens voor kiezen niet betekent dat je voor altijd aan die keuze vastzit. En wees je ervan bewust dat werk vinden dat bij je talent past tijd kost. Neem die tijd en geniet van je zoektocht. Het wordt vanzelf duidelijker.

“
IN THE END WE ONLY
REGRET THE
CHANCES WE DIDN'T
TAKE

STAP 1: PAS OP DE PLAATS

Maak je hoofd leeg

Om vrij en ontspannen te kunnen denken is het belangrijk om te kunnen loslaten welke ideeën je nu hebt bij het vinden van werk dat bij je past. Bijvoorbeeld het idee dat je geen talent hebt, dat je nergens wordt aangenomen omdat je je opleiding niet hebt afgemaakt. Het helpt om alles op te schrijven wat je nu voelt en denkt over het vinden van je ideale baan. Bedenk vervolgens kritisch of het echt klopt wat je hebt ongeschreven.

STAP 1: PAS OP DE PLAATS

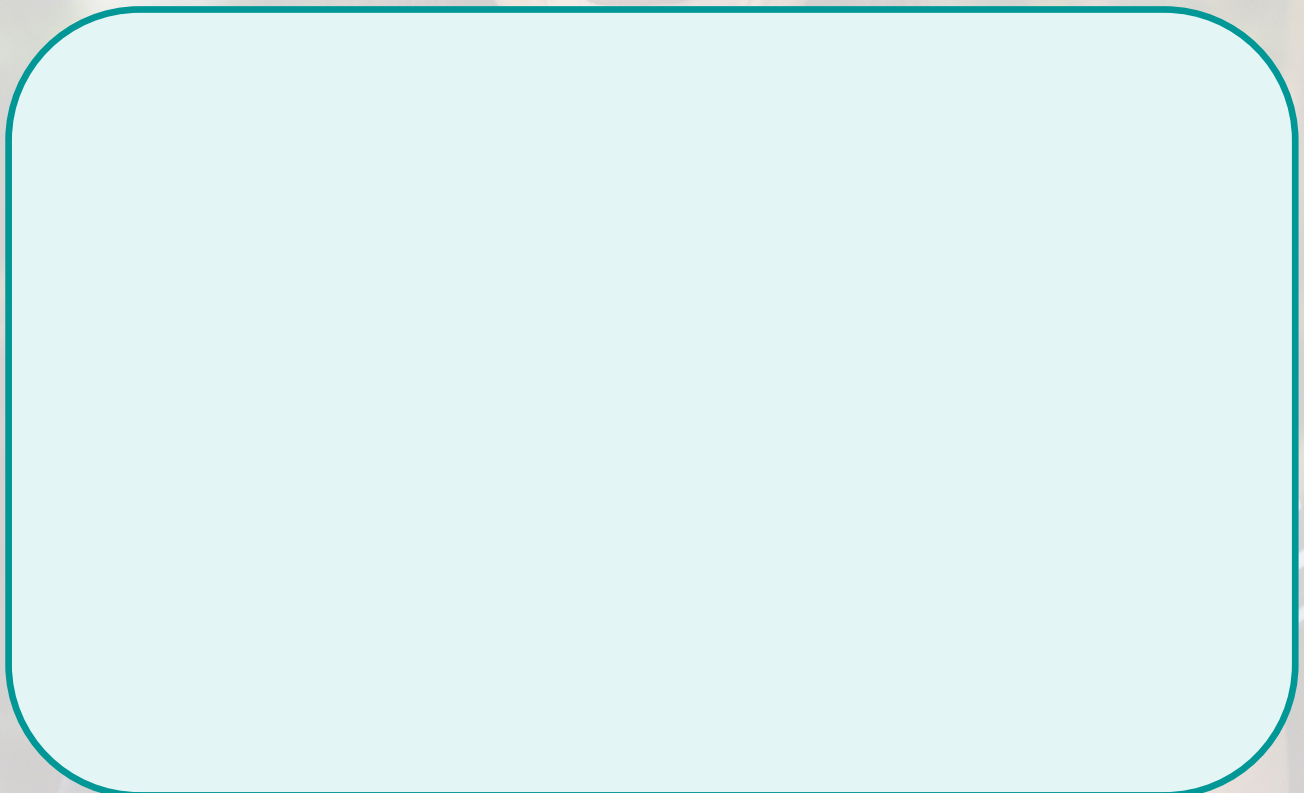
Waar doe je het voor?

Ben je nu klaar om van start te gaan? Dan is hier de eerste opdracht!

Je zoektocht naar beter passend werk kan soms moeilijk zijn. Als iets wat je wil niet lijkt te lukken. Of als je het even niet ziet zitten. Dan kan het handig zijn als je hebt bedacht waarvoor je het allemaal doet. Wat de voordelen zijn van werk waar je met plezier naartoe gaat

Bedenk daarom wat de voordelen zijn van werk dat bij je past. Verzin er zo veel mogelijk en schrijf ze allemaal op. Zo heb je altijd paraat waarom je deze zoektocht ook alweer bent gestart.

Dit zijn alle voordelen van een baan die bij me past:



STAP 2: PASSIE EN DRIJVEREN

Weten wat je passie is

Weten wat je passie is, komt meestal niet spontaan naar boven. De meesten van ons hebben geen roeping. Maar dat betekent niet dat je geen voorkeuren hebt, dingen die je leuk vindt om te doen. Je hebt ze alleen nog niet zo helder voor ogen. Je hebt ze nog niet expliciet gemaakt.

Wat vind je leuk?

Ongeveer dertienmiljoentweehonderdduizend resultaten op Google. Dat levert het woord 'passie' op. Maar zoveel resultaten als het oplevert in google, zoveel resultaat levert de vraag 'Wat is je passie?' jou misschien niet op. Sterker nog, door het gevoel te hebben dat je een passie zou móeten hebben, kun je juist gestrest worden. Want je ziet wel anderen met een passie, maar jij zou niet weten wat je passie is. Met pijn en moeite verzijn je iets wat ervoor door zou moeten gaan. Maar erg overtuigend klinkt het allemaal niet.

Stel jezelf daarom een andere vraag: 'Wat vind ik gewoon heel erg leuk om te doen?' Parkeer voor nu even de noodzaak om geld te verdienen. De zorgen daarover blokkeren je om vrij en creatief te denken. Vraag je vervolgens af wát je er dan precies zo leuk aan vindt. Zo ontdek je vanzelf een rode draad van dingen die je leuk vindt om te doen.

“
PASSIE
IETS WAT JE GEWOON HEEL
ERG LEUK VINDT OM TE
DOEN

STAP 2: PASSIE EN DRIJVEREN

Schrijf alles op wat je (ooit) leuk vond en vindt om te doen. Ook als het stom of onbenullig lijkt. Het gaat erom dat je een patroon gaat herkennen.

Dit vind ik allemaal leuk om te doen:

Denken door te doen

Als je blijft zoeken naar je ultieme passie en pas actie onderneemt als je die hebt gevonden, dan zou het weleens heel lang kunnen duren voordat je je droombaan vindt. Wacht er dus niet op en beweeg alvast in de richting van je droombaan. Stap voor stap. Sommigen lopen nogal lang rond, op zoek naar hun droombaan. Ze ondernemen geen actie. Als je daarmee stopt en meer dingen gaat doen die je leuk vindt, wordt je werk al een stuk plezieriger. Zo kom je er al doende steeds meer achter wat je passie is.

STAP 2: PASSIE EN DRIJVEREN

Je huidige werk

Door alleen bezig te zijn met hoe je ideale baan eruit moet zien, heb je geen oog meer voor de goede kanten van je huidige werk. Terwijl die er vast wel zijn. Bedenk eens, wat vind je allemaal wél leuk aan je huidige baan? Je leuke collega's? Het leuke overleg dat jij altijd voorbereidt? Het project waaraan je meedoet?

Schrijf eens op waarvan je op je werk een positief gevoel krijgt. Positieve gedachten trekken meer positieve gebeurtenissen aan. Grote kans dat je daar zelf een blijer gevoel van krijgt. En...misschien ontdek je wel een patroon van taken waar je blij van wordt. Zeg maar, een soort van, passie. Schrijf alles op wat je leuk vindt aan je huidige baan. Ook als het niets met je functie te maken heeft.

Dit vind ik allemaal leuk aan mijn huidige werk:

“

DON'T
JUST
STAND
THERE

MADONNA

BUREAU
Kantoor

STAP 2: PASSIE EN DRIJVEREN

Vragen stellen

Je afvragen wat je leuk vindt om te doen helpt je om erachter te komen wat je passie is. De volgende prikkelende vragen helpen je nog een stapje verder om te ontdekken waar jij warm van wordt.



**STEL MEER VRAGEN,
KRIJG MEER
ANTWOORDEN**

ANTHONY BURRELL

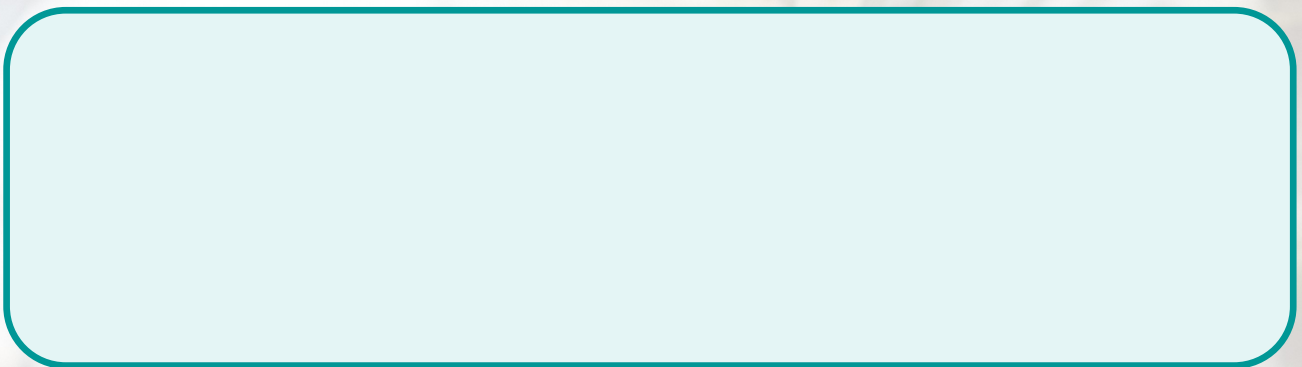
BUREAU
Kantoor

#1 Als je zeker zou weten dat je succes zou hebben, wat zou je dan doen?

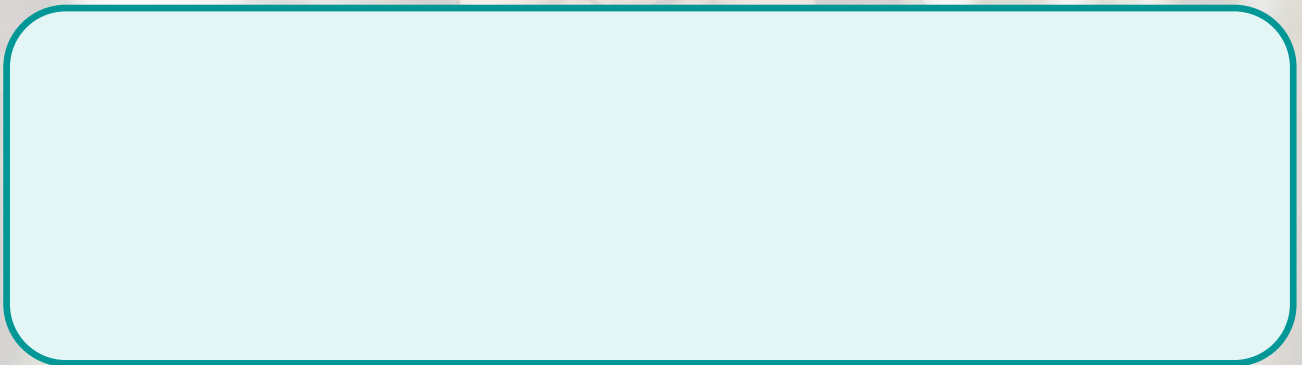
#2 Welk beroep lijkt je zo leuk dat je het wel een week lang onbetaald zou willen doen?

STAP 2: PASSIE EN DRIJVEREN

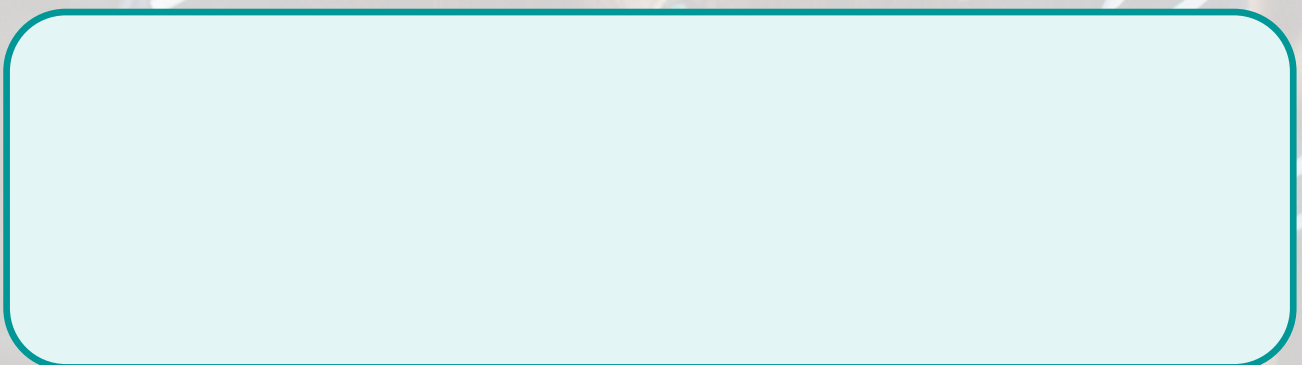
#3 Wat heb je ooit bedacht maar nooit gedaan?



#4 Als je je carrière opnieuw zou kunnen beginnen, wat zou je dan worden?



#5 Als je morgen de staatsloterij wint, wat ga je dan doen?



STAP 2: PASSIE EN DRIJVEREN

Kijk terug naar de antwoorden die je hebt gegeven bij de voorgaande opdrachten van dit hoofdstuk. En maak voor jezelf een top 5.

Hier word ik blij van:

1.

2.

3.

4.

5.

STAP 2: PASSIE EN DRIJVEREN

“

DO WHAT YOU LOVE,
LOVE WHAT YOU DO

ANTHONY BURRELL

BUREAU
Rentenaar ¹⁰

STAP 3: TALENT

Talent, het werkt

Talent. Van Dale noemt het ‘natuurlijke begaafdheid, een gave’. Ik noem het: iets wat je gemakkelijk afgaat. Je hoeft er geen moeite voor te doen. Het gaat vanzelf. En toch ben je er heel goed in. Iets wat vanzelf gaat en ook goed: wie wil dat nou niet? Het zorgt er alleen ook voor dat je het zelf niet altijd herkent. Je moet er echt even voor gaan zitten.

Het nadenken over je eigen talent kan je een ongemakkelijk gevoel geven. Je vindt het misschien opschepperig om te zeggen dat je ergens goed in bent. Of je kunt wel iemand bedenken die er nóg beter in is. Dat zou best kunnen.

Maar realiseer je ook de volgende dingen:

- #1 Jij kunt waarschijnlijk altijd wel iemand bedenken die in iets beter is dan jij. Er is alleen niemand met precies jouw combinatie van talenten.
- #2 Als je weet waar je goed in bent, kun je ervoor zorgen dat je dat meer gaat doen en krijg je meer plezier in je werk en je leven.
- #3 Als jij weet waar je goed in bent, kun je dat gebruiken om anderen te helpen, om van waarde te zijn.

“

IEDEREEN HEEFT WEL EEN TALENT,
MAAR NIET IEDEREEN HEEFT DE
MOED OM HET TALENT TE VOLGEN
MET HET ONBEKENDE IN HET
VERSCHIET

ERICA JONG

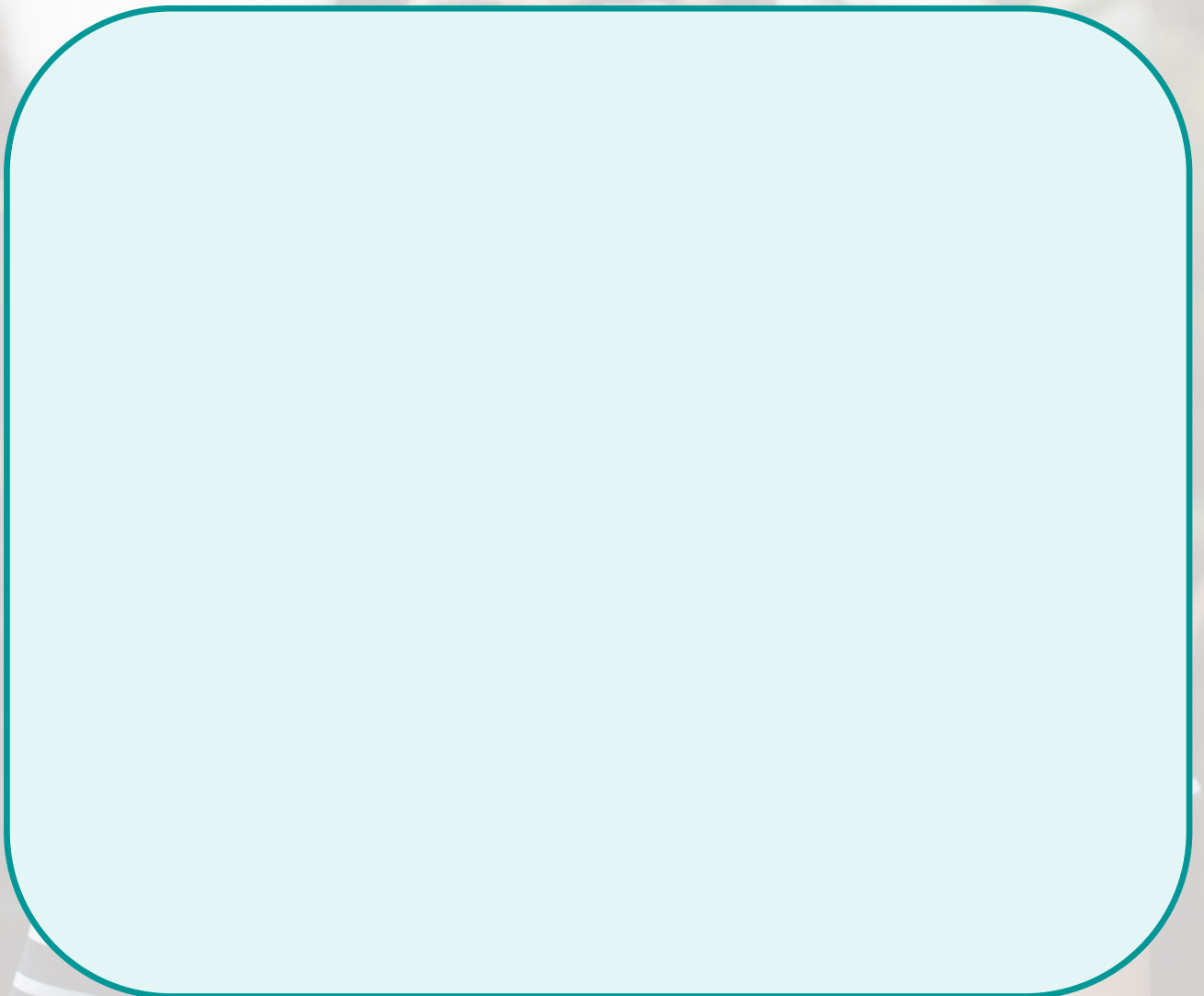
BUREAU
Reinventor

STAP 3: TALENT

Wat zijn je talenten?

Het is bij het inventariseren van je talenten handig om er niet te veel bij na te denken. Pak een pen. Zet een timer, stopwatch of eierwekker op 5 minuten. Noteer dan alles wat je kunt bedenken waar jij goed in bent. Schrijf alles op wat er in je opkomt. Denk er niet te veel bij na en schrap niets.

Hier ben ik goed in:



STAP 3: TALENT

Hulplijn

Zelf zie je misschien niet meer wat anderen juist aan jou waarderen. Vraag dus hulp aan anderen. Collega's, vrienden, familie. Zij zien en waarderen jou op een hele andere manier dan jij zelf doet. Vraag 3 mensen in je omgeving wat ze jouw grootste talent vinden en waarom. Stel eventueel nog een vraag om meer helder te krijgen wat de ander bedoelt. Pluis elk talent zo ver mogelijk uit. Stel dat iemand vindt dat je goed kan koken. Dan gaat het niet om het kooktalent, maar om wat je daar voor inzet: bijvoorbeeld creativiteit, overzicht enzovoort.

Persoon 1

Persoon 2

Persoon 3

STAP 3: TALENT

Top 5

Kijk terug naar alle antwoorden die je hebt gegeven bij de voorgaande opdrachten van dit hoofdstuk. En maak voor jezelf een top 5.

1.

2.

3.

4.

5.

STAP 4: DOELEN STELLEN

Een doel geeft richting

Als je niet weet waar je naartoe wil, kom je nergens. Of in ieder geval, als je geen doel voor ogen hebt, kom je waarschijnlijk niet uit op de plek die het beste bij je past. En dan is de kans groot dat je geen voldoening uit je werk haalt en je talenten onbenut laat. Een stip op de horizon zetten geeft richting en het helpt je om in beweging te komen en te blijven. Het maakt het makkelijker om de juiste keuzes te maken.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die zichzelf doelen stellen meer bereiken dan mensen die dit niet doen. Dat je nu dit boek leest betekent al dat je tenminste één doel hebt gesteld: werk vinden dat bij je past. Om te zorgen dat je dat doel gaat bereiken is het belangrijk om dit doel explicieter te maken. Let op: benoem wat je wél wil, in plaats van wat je niet wilt. Dus niet: ik wil niet meer in een grote onpersoonlijke organisatie werken. En wel: ik wil bij een organisatie werken van maximaal 150 man personeel.

“

Een doel is een
droom met een
deadline

PETER DARBO

BUREAU
Reidunor

STAP 4: DOELEN STELLEN

Stel je voor hoe je leven eruit ziet

De kracht van visualiseren - in je hoofd verbeelden wat je wil bereiken - is groot. Veel mensen met succes hebben van tevoren bedacht waar ze heen wilden.

Doe je ogen dicht en stel je voor dat het vijf jaar later is. Inmiddels heb je het werk en het leven dat je wilde. Visualiseer eens hoe je dag er dan uitziet. Hoe laat sta je op. Wat ga je dan doen? Waar woon je? Hoe ontbijt je en met wie? Wat ga je daarna doen? Waar is dat? Met wie werk je? Wat doe je? Wie help je? Misschien dat je nu nog niet op alle vragen antwoorden hebt. Dat geeft niet. Ontspan, doe je ogen dicht en laat je fantasie de vrije loop. Praat hardop of vertel het aan iemand anders. Als je klaar bent, schrijf dan hieronder de belangrijkste uitkomsten op.

Over vijf jaar ziet mijn dag er zo uit:

STAP 5: ACTIE

De beste manier om je doel te bereiken is om te beginnen

Het liefst zou je misschien je ideale werk en werkplek hebben omschreven voordat je begint. Maar zo werkt het meestal niet. Je ideeën krijgen pas echt vorm als je ze uitprobeert in de echte wereld. Zo leer je jezelf en de richting die je opgaat, steeds beter kennen.

#Mogelijkheden

Er zijn tal van mogelijkheden om (verder) te verkennen wat voor werk bij jou past. Dit is een greep uit de mogelijkheden:

- # 1 Stagelopen
- #2 Vrijwilligerswerk
- #3 Training, studie, opleiding
- #4 Meekijken met iemand anders' werk
- #5 Praten met mensen uit het vak
- #6 Projecten doen
- #7 Gratis dienst aanbieden om te oefenen

“

DREAMS DON'T WORK
UNLESS YOU DO

JOHN C. MAXWELL

BUREAU
Rekenaar

STAP 5: ACTIE

Hoe pak je het aan?

Je hebt doelen bepaald en nu kun je bovenstaande manieren gebruiken om dichterbij je doel te komen. Als voorbeeld neem ik 'schrijven'.

Vind je het leuk om te schrijven? Ga ervaring opdoen. Kun je een collega helpen met het schrijven van een stuk? Kan het intranet nieuwe teksten gebruiken? Bied je hulp aan! Begin een blog. Misschien kun je via je werk een schrijfcursus volgen. Je zult merken dat deze ervaringen je positieve energie geven. En je ontdekt welke elementen van schrijven je minder aantrekken en van welke je juist blij wordt.

Voor je het weet schrijf je een blog over mode. Een van je andere interesses. En vragen mensen je om kledingadvies. Twee van je interesses en talenten komen samen, terwijl je dat van tevoren misschien niet had kunnen bedenken.

Vinden zonder te zoeken

Het vinden van iets onverwachts en bruikbaar terwijl je op zoek bent naar iets anders. Het kan je overkomen als je eenmaal een keuze hebt gemaakt. Als je doelen hebt gesteld en stap-voor-stap aan je doelen werkt, zul je merken dat er dingen gebeuren die je niet had voorzien. Je komt iemand tegen die je verder helpt. Je ontdekt een taak op je werk die perfect bij jou past. Iemand vraagt je voor iets wat je onverwacht heel leuk blijkt te vinden. Niet gezocht. Wel gevonden.

BONUSSTAP: VERTROUWEN

Vertrouwen in jezelf

Heb zelfvertrouwen. Een gebrek aan zelfvertrouwen is niet meer dan het verkeerde idee over hoe de maatschappij in elkaar zit. Het geeft je het idee dat alleen anderen het recht hebben, of goed genoeg zijn, om echt succesvol te zijn. En het zorgt ervoor dat je denkt dat je niet kunt bereiken wat je wil, omdat je niet de goede opleiding hebt, niet slim genoeg bent, niet de juiste mensen kent. Enzovoort. Vaak is er meer mogelijk dan je denkt. Dus, heb zelfvertrouwen en durf uit je comfortzone te stappen.

Vaak zien we alleen het eindresultaat van mensen met succes. Maar ook zij hebben vaak de nodige hobbels moeten overwinnen. Je stelt doelen en bedenkt wat ervoor nodig is om je doelen te bereiken. Maar tijdens je weg kom je van alles tegen.

“
Zoals verwacht
loopt alles
anders

SISSY-BOY

BUREAU
Resteera

Obstakels uit de weg ruimen

Natuurlijk kun je niet van tevoren alle obstakels voorzien. Maar de beren op de weg die je nu al voorziet, kun je misschien al tackelen. Ga een dialoog aan met het probleem. Heb je niet de juiste opleiding voor het werk dat je wil gaan doen? Vraag je dan af: is deze opleiding noodzakelijk? En als de opleiding inderdaad noodzakelijk is: is er dan een manier om de opleiding te gaan volgen? Welke mogelijkheden zijn er?

Door al na te denken hoe ermee om te gaan, zul je er in de meeste gevallen achter komen dat de hobbel niet onoverkomelijk is. En dat het je dus niet hoeft tegen te houden op weg naar je doel.

BONUSSTAP: VERTROUWEN

Welke obstakels zie je op je weg naar je doel? Noteer ze en schrijf erachter hoe je deze kunt tackelen.

Deze obstakels voorzie ik en zo ga ik ermee om:

Obstakel 1

Oplossing 1

Obstakel 2

Oplossing 2

Obstakel 3

Oplossing 3

IN 5 STAPPEN NAAR WERK DAT ECHT BIJ JE PAST

Ontwikkel je talent!

Ontwikkel je talent!

Werk vinden dat je écht leuk vindt, dat past bij waar jij goed in bent.. Het is geen eenvoudige zoektocht. Ik hoop dat dit e-book je op weg heeft geholpen. Misschien vind je het moeilijk om stappen te zetten.. Het is mijn werk om mensen zoals jij te helpen hun werk in te richten zodat ze doen waar ze goed in zijn en waar ze blij van worden. Het lijkt me fantastisch om je hierbij te helpen. Tot dat moment..

“

DO MORE OF
WHAT MAKES
YOU HAPPY

BUREAU
Rentenaar ¹⁰