Ongemotiveerd met je benen op het bureau? Het roer moet om! FOTO: COLOURBOX

Maak nu die switch!

Het knaagde al langer en op de camping in Frankrijk is het gevoel alleen nog maar verder toegenomen. Vind ik dit werk eigenlijk nog wel leuk? Veel Nederlanders oriënteren zich in de weken na hun vakantie op een nieuwe fase in hun carrière. DOOR JOHN VAN SCHAGEN

Het broeit deze dagen op de werkvloer. Vragen die tijdens de vakantie omhoog zijn komen borrelen, zijn nog steeds onbeantwoord. Blijf ik zitten waar ik zit of ga ik nu toch eindelijk voor die nieuwe job? Voor vacaturesites zijn dit bijvoorbeeld de weken van het jaar met piekende bezoekersaantallen. Werkzoekenden worden wakker, plaatsen vaker hun cv en zoeken veel actiever naar een nieuwe baan.

Ook loopbaancoach Richard van Dam merkt meer drukte in deze tijd van het jaar. Zijn gratis e-book 'Meer werkplezier met een carrièreboost of carrièreswitch' wordt vaker aangevraagd dan gemiddeld. „Ik zie in mijn praktijk dat voor steeds meer mensen vanaf een jaar of 35 zingevingvraagstukken een rol gaan spelen. Ze zitten iedere dag op kantoor en tikken mailtjes en verslagen waar ze het nut niet meer van inzien. In plaats van fiscale rapporten en juridische procedures willen ze aan de slag met echte mensen en echte problemen." Een gevoel dat Van Dam zelf ook als geen ander kent. Maar liefst 22 jaar werkte hij als fiscalist. Hij was er goed in en - een leuke bijkomstigheid - het verdiende als een malle. Toch begon het gestaar naar dat beeldscherm hem steeds vaker tegen te staan en na vijf jaar dubben gooide Van Dam het roer helemaal om. Personal coach en loopbaanbegeleider staat er tegenwoordig op zijn visitekaartje. Een beslissing waar hij naar eigen zeggen nog geen moment spijt van heeft gehad.

Negen jaar in dienst

De gemiddelde werknemer in Nederland blijft ongeveer negen jaar in dienst bij dezelfde werkgever, zo blijkt uit cijfers van het CBS. Een getal dat overigens wel al lange tijd daalt. Motivaction onderzocht jaren geleden in opdracht van Randstad hoeveel werknemers een carrièreswitch overwegen. Het waren er ruim 500.000. In de praktijk blijkt een ontslag vaak de aanjager voor een nieuwe loopbaanstap.

Biografie

Mensen die dubben over hun carrière, adviseert hij om eens een korte biografie te schrijven met daarin een stukje persoonlijk leven, studie en werk. „Heb je destijds bijvoorbeeld bewust voor een bepaald vakkenpakket gekozen of deed je economie omdat je beste vriend ook die richting op wilde? Dat laatste argument hoor ik in mijn praktijk trouwens regelmatig langskomen. Met zo'n biografie komt er vaak al een goed beeld van iemand naar boven drijven. Zo kom je er namelijk achter hoe je bent gekomen op het punt waar je nu bent." Volgens Van Dam biedt vooral de leeftijdsfase van 5 tot circa 11 jaar verrassende inzichten. „Vraag jezelf eens af wat toen je interesses waren. Zo vind ik vaak aanwijzingen van dingen die mensen echt leuk vinden en graag in hun functie kwijt willen."

Extra energie

Wie een beetje hulp nodig heeft en zich aanmeldt voor een loopbaantraject is met alleen zo'n biografie niet klaar. Wat volgt zijn onder meer psychologische testen en vervolggesprekken die duidelijk moeten maken waar je hart sneller van gaat kloppen. „Ik kijk daarbij niet alleen naar waar mensen goed in zijn. Als je bepaald werk vijf jaar doet, dan zul je dat automatisch wel redelijk onder de knie hebben. Waar het vooral om gaat is waar je energie van krijgt, waar je echt enthousiast van wordt", aldus Van Dam. Dat leidt overigens niet altijd tot een nieuwe loopbaan. „Je moet er namelijk ook achter zien te komen waarom je het niet naar je zin hebt in je huidige functie. Wat belemmert je eigenlijk en zijn er misschien dingen die je kunt veranderen? Die route is minder ingrijpend dan een complete carrièreswitch. En als je toch het roer helemaal wilt omgooien, moet je in ieder geval supergemotiveerd zijn. Er zijn hobbels zoals studietijd en minder inkomen. Het lukt alleen als je echt wilt."

Stress door beruchte Sunday night blues

Ruim de helft van de Nederlandse werknemers heeft last van de Sunday night blues. Ze zien op tegen de aankomende werkweek en hebben daardoor zelfs moeite met in slaap komen. Dat blijkt uit onderzoek van Monsterboard. „De maandagochtend is berucht om de stress die ermee gepaard gaat. Een berg van e-mails, de planning van de komende week en het opstarten van nieuwe werkzaamheden", aldus Gian Zandona, managing director van Monsterboard Nederland. „Zorg er daarom voor dat de agenda voor volgende week helder is en dat het werk klaar ligt zodat het maandag makkelijk op te pakken is. Bedenk goed of een taak onderbroken kan worden door twee vrije dagen. Vaak is het beter om iets af te maken zonder onderbreking van het weekend. Zo kan de maandagmorgen begonnen worden met een schone lei. (JVS)

Reageer vandaag, start morgen in de sales!
Ben jij sociaal ingesteld, communicatief sterk & leergierig
Wij bieden jou volledige training.
Alleen full time mogelijkheden. Ervaring is niet vereist.
- **100 mensen gezocht**
- **€ 250 - 600 pw - commissie + bonussen**
- **Internationale reizen**

Bel vandaag voor een gesprek in jouw stad: ***020 2050285***
Eindhoven, Groningen, Amsterdam, Rotterdam, Arnhem
recruitment@appcogroupsales.nl t.a.v. Kim
www.appcogroupsales.nl

www.VACATUREKRANT.nl
Vind de complete vacature via de S nelcode
VACATUREKRANT·NL

Administratie / Boekhouding
Flynth Accountants BV — Omg. Schagen — S 2034519
Mdw Fin. Administratie en Organisatie
Gemeente Leek — Leek — S 2034397
Administratief Medewerker

Commercieel / Administratief
TW Steel — Beverwijk — S 2034471
E-Commerce Coördinator
Rüttchen Automotive BV — Tilburg — S 2030139
Teamleider Werkplaatsreceptie
Crown Van Gelder — Velsen-Noord — S 2034391
Coördinator Planning

Commercieel / Verkoop
MAIN Energie — Leiden — S 2034441
Accountmanager Zakelijke Markt
Heredium Immobilien AG — St. Gallen — S 2034516
Junior Vastgoed Manager
New Cosmos - BIE — Heerhugowaard — S 2034496
(Technische) Sales Assistent
Transus — Amersfoort — S 2034456
Accountmanager Binnendienst
Bogner Gottschalk Heine — NL / België — S 2034323
Sales Manager

Financieel / Economisch
MoneyView — Amsterdam — S 2034347
Onderzoeker / Rekenaar Leven & Pens.
Nuscience Group — Utrecht — S 2034250
Manager Finance & Control (MT-lid)
MPS Group — Lichtenvoorde — S 2034530
Medewerker Treasury
Electrobot — Nieuw-Vennep — S 2034385
Parttime Boekhouder

Gezondheid /Zorg
Rijnland Ziekenhuis — Leiderdorp — S 2034542
IC-Verpleegkundigen
FlexiCura — Velsen — S 2034362
Verzorgenden C
Kraam & Co — Abcoude — S 2034375
Kraamverzorgenden

Horeca / Toerisme
Papa's Beach House — Hoofddorp — S 2033954
Souschef
Teico Service — S 2034374
Fulltime Uitdaging!
Subway Hoofddorp — Hoofddorp — S 2034537
Allround Mdw Fastservice Horeca

ICT / Automatisering
KSS — Eindhoven — S 2034492
Junior Mdw ICT Servicedesk
Cambrium BV — Almere — S 2034534
Helpdesk / Servicedesk Mdw
Cyso — Alkmaar — S 2033829
Application Developer

Inkoop
AP Nederland — Kolham — S 2034394
Manager Inkoop (MT-LID)
Hocras — Bussum — S 2034129
Inkoper

Management / Directie
Dasko Koel- en Vriestransporten — Almelo — S 2034494
Manager Operations
Frisse Blikken — Utrecht — S 2034550
Ondernemende Jr Projectmanager

Techniek / Engineering
TechResources BV — Amsterdam — S 2034500
Senior Procesoperator
Odin Composites BV — Alkmaar — S 2034528
Polyester Bewerkers
Interselektie BV — Hoorn - Enkh. — S 2029662
MAG Lasser
Smurfit Kappa — Soest — S 2034384
Monteur

Winkelpersoneel
Pronto Wonen Alkmaar — Alkmaar — S 2034553
Verkoper Meubelen
Kappé Schiphol — Hoofddorp — S 2034167
Verkoopmdw Parfum/Cosmetica

Adverteren in het VacatureVenster?
Bel 0800 0200 399 of mail naar sales@vacaturekrant.nl
www.VACATUREKRANT.nl
http://www.facebook.com/vacaturekrant.nl