



JANUARI 2022

FEEL GOOD AT WORK Magazine

INTERVIEW MET MARIEKE

"Sinds dit jaar kan ik echt ja zeggen op de vraag: do you FEEL GOOD AT WORK?"

15 TIPS VAN MIJ AAN JOU

Boekentips, podcasts, je zelfkennis vergroten, cv's en brieven maken en ontspanning en inspanning.

JOUW HELE LEVEN OP ÉÉN PAGINA

Het leven is lang en mooi. Maar te kort en belangrijk om niet jóuw leven te gaan leiden.

4 "Sinds dit jaar kan ik echt ja zeggen op de vraag: do you FEEL GOOD AT WORK?"



FEEL GOOD AT WORK

F
E
E
L
G
O
O
D

08

Het levenswiel

F
E
E
L
G
O
O
D

14

**Jouw hele leven op
één pagina**

EEN MAGAZINE OM FEEL GOOD AT WORK TE INTRODUCEREN EN TE VIEREN.
MET INTERVIEWS MET KLANTEN, VERHALEN, INSPIRATIE, TIPS EN ANTWOORDEN.



07

15 tips van mij aan jou

09



Klantverhaal Jolanda Huisman

11

Tips voor een feel good moment

12



Klantverhaal Tina Siebel

16

Klantverhaal Saskia

17



5 vragen aan collega's

FEEL GOOD AT WORK magazine Januari 2022

Colofon

Hoofdredactie: Marieke Mulder

Fotografie: Marieke van Dulmen

Logo en Huisstijlontwerp: The Brandmovement

Drukker: Peter Print

FEEL GOOD AT WORK

Weterschoten 28

7381 AC Klarenbeek

marieke@feelgood-atwork.nl

06-18330659



"Dromen zijn er om waar te maken"

Nog maar 3,5 jaar geleden zette ik de stap naar mijn droom; ik startte voor mijzelf. Met die stap zei ik ja tegen zo veel. Ik zei ja tegen al mijn ideeën. Ik zei ja tegen mijn eigen plannen mogen uitvoeren. Ik zei ook ja tegen soms eenzaamheid en mijzelf klein voelen. Ik zei ja tegen de muren waar ik soms tegenop loop. Ik zei ook ja tegen vrijheid. En tegelijk zei ik ook ja tegen de vrijheid van ondernemen, van mijn eigen keuzes maken en van mijn eigen tijd indelen; ik zei ja tegen mijzelf. En nu maak ik een doorstart. Een nieuwe bedrijf. Een nieuwe naam. Nieuwe plannen. Invulling geven aan nieuwe dromen.

En ja, dat vind ik super spannend!

Ik vind het doodeng om het aan de wereld te presenteren. Ik vind het ook doodeng om dit magazine, met mijzelf pontificaal op de cover, te presenteren. Maar ik doe het! Omdat ik weet dat het oké is. Omdat ik voel dat het oké is. Omdat ik mijn dromen waar wil maken.

Ik wil mijn kennis delen. Het liefst met de hele wereld. Ik wil laten zien wat loopbaancoaching jou kan brengen. Ik wil laten zien wat FEEL GOOD AT WORK jou kan brengen.

Ik vind het echt een cadeau om dit magazine aan jou te mogen geven. En met dit cadeau deel ik mijn grootste wens aan jou; I want you to FEEL GOOD AT WORK!

Marieke Mulder



"Sinds dit jaar kan ik echt ja zeggen op de vraag: Do you feel good at work?"

"Dit jaar start er een heel nieuwe fase, een heel nieuw bedrijf. Een nieuwe manier van coachen en begeleiden. Het wordt breder, groter, anders. Nog steeds praktisch en met lef, maar meer vanuit gevoel."

Een interview met Marieke over haar eigen loopbaanpad. De weg naar hier. En de weg vanaf hier.

Vanwaar deze nieuwe weg?

"Een tijd geleden heb ik mijzelf echt afgevraagd; doe ik nog de dingen waar ik blij van word?"

Daarop was het antwoord dat ik het anders wil. Dat ik mijn coaching wil uitbreiden maar het tegelijkertijd laagdrempelig wil houden. Ik wil meer coachen in de volle breedte, omdat ik er van overtuigd ben dat je goed voelen op je werk met zoveel meer te maken heeft dan werk alleen. En ik wil je leren hoe ook jij dat feel good gevoel kunt ervaren.

Ik wil meer mee met de tijd van nu. We doen veel online. 30'ers zijn vertrouwd met de online wereld. Het maakt coaching laagdrempelig. Zelf kunnen plannen wanneer en waar je aan de slag gaat. En dat gecombineerd met de mogelijkheid tot 1 op 1 coaching of vragensessies. Om echt te kunnen veranderen en mee te gaan met mijn eigen wensen was het tijd om de boel om te gooien. Het vroeg voorbereiding en lef. Ik heb het oude losgelaten. En vanaf nu gaan we verder vanuit Feel good at work!"

De naam van jouw bedrijf is Feel good at work; wat geeft jou dat gevoel in jouw werk?

"Bij mij is dat een combinatie van verschillende factoren. Voorheen coachte ik medewerkers en klanten vanuit diverse bedrijven. Ik vond dat heerlijk om te doen. Mensen stappen zien maken en hun echt kunnen helpen en ondersteunen. Het was alleen vaak zo dat ik niet zelf kon bepalen wie ik begeleidde en onder welke voorwaarden.



Ook miste ik de afwisseling. Ja, ik sprak veel verschillende mensen, maar ik miste de taken er omheen.

Nu ik mijn eigen bedrijf run doe ik (bijna) alles zelf. Van website ontwerp, tot de financiën. En daarnaast doe ik wat ik het allerleukste vind; ik coach 20'ers en 30'ers in hun loopbaan- en ontwikkelingsvragen. Daarnaast vind ik het heerlijk om af en toe groepen te trainen en ook dat doe ik nu regelmatig. Ik heb dus afwisseling ten top én ik kan het de invulling geven die ik zelf het prettigst vind. Ook vind ik het heerlijk dat ik de vrijheid heb om mijn eigen planning te maken. De ene dag is gevuld met afspraken, de andere dag werk in aan mijn bedrijf en administratie en weer een ander moment plan ik bewust vrij om te sporten of uitgebreid te lunchen. Voor mij twee hele belangrijke voorwaarden aan werk; afwisseling en vrijheid om zelf mijn tijd in te delen."

Wie is jouw ideale klant?

"Ik werk het liefst met de vrouwelijke 20'er en 30'er, de zogenaamde millennial. Zij hebben écht hun eigen vragen, hun eigen dingen waar zij tegenaan lopen. Mijn klant zit vaak middenin de intensiefste jaren. Er is veel verandering gaande. Afgestudeerd, eerste banen, partners, samenwonen, trouwen, kinderen krijgen."



"Er gebeurt veel in deze periode. Logisch ook dat je in deze periode twijfels krijgt of jezelf een beetje "kwijt" raakt. Want kloppen de keuzes nog wel? Wat wil ik eigenlijk écht? Is daar nu de tijd en ruimte voor? En wat vinden anderen daarvan? Allemaal vragen die rond deze periode spelen. En waar ik dus heel graag samen mee aan de slag ga.

Jouw eigen loopbaanpad was er niet één van een rechte lijn en logische keuzes, klopt dat?

"Dat klopt. Mijn werkverleden is best turbulent te noemen. Ik ging al jong werken, op mijn 17e, maar het heeft zeker 15 jaar geduurd voordat ik eindelijk mijn ideale baan vond. Ik wisselde veelvuldig van functie, werkgever en ook sector en deed allerlei verschillende studies. In een nieuwe baan sloeg de verveling steeds al gauw weer toe, liep ik vast in de traagheid van de organisatie, wou ik groeien of pasten de collega's en cultuur gewoon niet bij mij. Soms moest ik best lastige keuzes maken en mij verantwoorden naar anderen waarom het alwéér niet mijn plek bleek. Toch moest ik dat dan doen, want ik wou iets doen wat mij wél dat goede gevoel gaf, ik wou mij kunnen ontwikkelen en groeien. En vooral luisteren naar mijzelf! Toen voelde ik mij vreemd. Nu weet ik dat dit precies is waar meer millennials tegenaan lopen.

Waar kwam die drive, van luisteren naar jezelf, vandaan?

"Dat begon toen mijn toenmalige partner veel te jong overleed. Dat was voor mij het eerste besef en ook wel de drive die ik nu nog steeds voel, om mijn dromen na te leven en dingen te doen die ik écht belangrijk vind. Het leven is te kort en ik wil niet later hoeven denken; had ik maar....

Ik maakte andere keuzes, ging studeren. Maar na mijn studie liep ik bij werkgevers wéér tegen hetzelfde aan. En na een aantal jaar werkervaring als loopbaancoach, waarvan grotendeels als e-coach, kwam daar hét moment waarop ik dacht; ik ga mijn eigen baan creëren! De geboorte van mijn jongens en het verlangen naar een goede werk/privé balans versterkten dat gevoel nog eens."

En dat was de start van jouw eerste bedrijf?

"Ja, dat klopt. Ik startte vanuit Mijn merk naar Werk, waar ik 20'ers en 30'ers coachte in hun zoektocht naar hun eigen "merk".

Maar mijn dromen waren groter! Ik voelde dat het om meer ging dan alleen werk. Dat werk pas écht leuk wordt en je je pas goed kunt voelen op je werk als het complete plaatje klopt. En dat de vrouwelijke millennial echt andere vragen heeft, die hun eigen aandacht nodig hebben. En dat was dus de start van FEEL GOOD AT WORK!

En sindsdien heb ik dé baan die mij laat voelen dat ik op mijn plek zit, die mij voldoening geeft en waar ik eindeloos kan groeien. Ik luister volledig naar mijn eigen dromen en wensen! En dat is wat ik anderen ook het allerliefste gun!

Voor mij voelt het nooit meer als werken! En, ik heb weer energie voor 10 om, naast mijn werk, ook te sporten, te borrelen met vriendinnen, tijd te maken voor mijn partner én er op uit te gaan met de kinderen. Ik kan dus echt ja antwoorden op de vraag "Do you feel good at work?"

Mijn Feel Goods:

Voor mij de allerbelangrijkste; Ik zet mijzelf op 1. Als ik het zelf goed heb, kan ik dat ook zijn voor de mensen om mij heen.

Op 2, 3 en 4 staan mijn man Berend en de kinderen. Ik ben een echte jongens-moeder met 2 stoere, lieve boys; Sem en Jorn.

Ik plan regelmatig tijd voor mijzelf. Ik sport 2 á 3 keer per week; crossfit en hardlopen.

Ik houd van gezelligheid; borrelen, uit eten gaan, festivals. Ik ben vaak de organisator daar in.

Ik ben creatief in denken maar ook in dingen maken. Daarin doe ik niet één ding, mijn ideeën haal ik vaak van Pinterest.

Ontspanning zoek ik in reizen, weekendjes weg en ook in de natuur.

Herinneringen maken staat voor mij voorop!

15 tips van mij aan jou

Boekentips

1 Twintigerstwijfels & dertigersdilemma's

Auteur: Nienke Wijnants

Specifieke millennialstruggles. Over de belangrijkste loopbaan- en levensvragen van millennials.

2 Ontwerp je eigen leven

Hoe je het beste uit je leven en werk haalt

Auteur: Bill Burnett

Hét antwoord op de vraag: wat wil ik met mijn leven?

3 Playing Big voor vrouwen

vind je stem, je boodschap, je missie

Auteur: Tara Mohr

4 Socrates op sneakers

Auteur: Elke Wiss

Filosofische gids voor het stellen van goede vragen. Hoe mooi zou het zijn als je op elk moment en in iedere situatie weet hoe je precies dié vraag stelt die leidt tot een goed gesprek?

5 Helweek. 7 dagen die je leven veranderen

Auteur: Erik Bertrand Larssen

Het boek neemt je mee in de belangrijkste week van je leven, van maandag 5 uur 's ochtends tot zondagavond 22 uur. Je stapt uit je comfortzone, je doorbreekt je dagelijkse routine en leer verder reiken dan normaal.

Je zelfkennis vergroten

6 Jobpersonality.nl

Testen voor beroepskeuze en persoonlijkheid

7 123test.nl

Gratis psychologische tests voor al je loopbaanvraagstukken

Cv's en brieven

8 Sollicitatiebijbel.nl

Hier vind je gratis voorbeelden van sollicitatiebrieven en cv's. Al ben ik van mening dat het om een uniek product gaat en je dit beter zelf kunt maken!

Podcasts

9 De Podcast psycholoog

Waarom leerde niemand je ooit hoe je moet omgaan met stress, hoe je een vriend kunt troosten, of hoe je in godsnaam stopt met het continu checken van je instagram?

10 Poespas de podcast

Herkenbare onderwerpen voor vrouwen door drie dertigers. Met veel zelfspot, humor en zonder gene.

11 De koffer in met 3 op reis

De 3 op reiscrow neemt je mee naar de meest bijzondere en mooie bestemmingen. Want wauw wat houd ik van reizen en ontdekken!

12 Leef je mooiste leven podcast

Over persoonlijke ontwikkeling, geluk, geld, bewustzijn, innerlijke rust, mindfulness, meditatie en levenskunst.

Ontspanning en inspanning

13 Focuskeeper

Houdt je productiviteit op peil door te focussen

14 Insigth timer

Meditatie app

15 7 minutes

Gezond en fit in 7 minuten per dag

Het levenswiel

Het wiel dat je leven in beeld brengt.

Hoe gelukkig je je voelt hangt vaak af van of je in "balans" bent. Hier kun je inzicht in verkrijgen met het levenswiel. Elk vak van het wiel vertegenwoordigt een aspect van je leven.

In het centrum ervan is het gevoel van tevredenheid 0 (volkomen ontevreden) en aan de buitenste rand is het gevoel van tevredenheid 10 (volkomen tevreden).

Geef jezelf per aspect een tevredenheidsscore tussen 0 en 10, zet hiervoor lijnen in de aspecten en kleur dit in.



Bekijk de vorm van jouw levenswiel. Is het een mooi rond wiel? Fijn!

Zitten er "deuken" in of gaf je vooral lage tevredenheidsscores? Hier kun je verandering in brengen!

Wil jij werken aan een groot rond wiel?

Wat je aandacht geeft groeit. Je kunt niet alles te gelijk doen. Kies 2 of 3 onderdelen waarmee je aan de slag wilt.

Denk na en voel wat jouw dromen en wensen zijn op dit gebied. Wanneer zou je tevreden zijn? En wanneer wil je dit bereiken?

Door er een tijdslimiet aan te geven maak je je wensen (en uiteindelijk je acties) concreter.

Bepaal welke acties je kunt ondernemen om met de wensen aan de slag te gaan, zodat je op termijn meer tevredenheid en dus een ronder wiel ervaart.

Schrijf ook op wat je zult ervaren, voelen, zien als je tevreden bent.

Jolanda Huisman (29) is moeder van Liz (1). Voorheen was Jolanda werkzaam als ambulant begeleider. Ze had al lange tijd de behoefte om wat anders te gaan doen en startte een loopbaantraject. Sinds kort is ze, bij een andere werkgever, gestart als persoonlijk begeleider voor het jonge kind.

Wat was jouw situatie voordat je met het loopbaantraject startte?

"Ik werkte als ambulant begeleider 5 jaar lang bij dezelfde werkgever, op dezelfde werkplek. Een nieuwe uitdaging was al langer een behoefte van mij, maar daar bleef het steeds bij. Ik heb destijds wel een keer een sollicitatie gedaan in een functie die mij wel leuk leek. Op het moment van solliciteren was ik 16 weken zwanger en toen merkte aan mezelf dat het niet de tijd was om actief op zoek te gaan naar een nieuwe baan. In oktober 2020 werd onze dochter geboren en ik genoot ontzettend van haar en mijn tijd samen met haar. Na mijn verlof begon ik dan ook best dubbel aan mijn werk. Ik had zin om weer naar de cliënten te gaan die ik een paar maanden niet had gezien maar ik zag ook op tegen het moment dat ik niet meer alle tijd met mijn dochter had."

En dat was het begin van een interessante zoektocht en het loopbaantraject.

Want al na 2 weken werken merkte ik dat ik met minder plezier thuis kwam van mijn werk dan ik gewend was. Ik ging naar mijn cliënten en alles liep al snel weer door zoals het altijd ging.

En tegelijkertijd zag ik op tegen het moment dat ik mijn dochter weg moest brengen als ik aan het werk moest. De spanning voor een werkdag liep steeds meer op en er waren dagen dat ik huilend thuis kwam omdat ik realiseerde dat ik het op deze manier niet meer wilde.

Wát ik precies niet meer wilde had ik niet duidelijk, maar dat er iets moest veranderen wél. Dit kende ik niet van mezelf. Ik wilde me weer goed voelen. Ik merkte dat het steeds lastiger werd om aan het werk te gaan. Maar ik wist ook dat thuis zitten mij niet verder ging helpen.

Achteraf gezien hebben mijn hormonen een grote rol gespeeld. Ik moest de balans tussen werk en privé weer helemaal terugvinden en verzette me vooral tegen het vervelende gevoel dat ik ervaarde."

"Ik ben zelf de regiehouder van mijn eigen leven. Ik bepaal wat mij gelukkig maakt en ik ga mijn passies achterna. Het hoeft niet in één keer perfect, als ik maar datgene doe waar ik gelukkig van word!"

Hoe maakte je de stap om hulp in te schakelen?

"Ik besloot mijn gevoel eerlijk te bespreken met mijn locatie coördinator en zij heeft meegedacht in oplossingen hoe ik mijn werk weer met meer plezier uit kon voeren. Ook heb ik open besproken dat ik wou onderzoeken of ik een nieuwe uitdaging aan wou gaan. Door het open te bespreken en loopbaancoaching in te zetten werden de dagen dat ik veel spanning opbouwde voor een werkdag steeds minder. Na verloop van tijd was het helemaal weg en kon ik na afloop van een dag weer een tevreden gevoel hebben. Het werken ging goed en ik had er ook weer meer plezier in. Ik was toen ook al wat verder in mijn loopbaantraject. Wel wilde ik nog steeds onderzoeken wat er nog meer qua werk bij me zou passen. Die behoefte bleef aanwezig.

Waar heeft het loopbaantraject jou bij geholpen?

"Allereerst dat Marieke mij erkenning gaf en ik erachter kwam dat ik niet de enige ben die dit gevoel ervaart. Zeker niet na de veranderende gezinssituatie. Mijn rol was veranderd dus ook mijn wensen qua werk. Marieke kon mij helpen mijn gevoelens en gedachten te structureren en terug te brengen naar de kern. Daarnaast hielp het mij mijn gevoel te accepteren en vanuit daar te kijken welke behoeften erachter lagen. Ik leerde andersom te denken: niet afgaan op een vacature en mij schikken naar wat een werkgever van mij verwacht maar zelf invloed hebben over wat ik belangrijk vind in het werk. Het hielp mij om stap voor stap aan de slag te gaan en erachter te komen welke waarden ik belangrijk vind in het werk en wat mijn drijfveren zijn. Waar ik achter kwam is dat de belangrijkste waarde voor mij in het werk is dat werk en privé goed te combineren zijn. Ik wilde naast mijn werk voldoende tijd hebben voor mijn dochter. Gedurende het traject werd steeds concreter wat ik zocht in een nieuwe werkplek.

Klantverhaal

Dat gaf me positieve energie en ik had zin om op zoek te gaan naar dé werkplek voor mij. Daarnaast werd er ook aandacht geschonken aan mijn drijfveren. Een wens van mij is om meer met mijn passie interieurstyling bezig te zijn. Marieke zette mij actief tot nadenken en in beweging hoe ik hier vorm aan kan geven."

Wat is het grootste verschil tussen toen en nu?

"Dat ik 9 maanden nadat ik gestart ben met het traject een andere baan gevonden heb. Ik werk met de doelgroep waar ik graag mee wil werken: namelijk kinderen met een ontwikkelingsachterstand. Ik heb de balans tussen werk en privé terug gevonden en heb de tijd met mijn dochter die ik graag wil hebben. Ik ga met plezier naar mijn werk en kom met een voldaan gevoel weer thuis."

Wat is het grootste inzicht dat je gekregen hebt?

"Dat ik zelf de regie heb over mijn werk en hoe ik daar invulling aan wil geven. Waar ik in het verleden vooral af ging op vacatures en wat daarin van mij verwacht werd, wist ik nu bij voorbaat goed waar ik naar zocht aan de hand van mijn waarden en drijfveren. Dat hielp mij om kritischer te kijken naar vacatures én zo werd vacatures zoeken zelfs leuk.

Ik realiseer mij nu echt dat ik zelf de regiehouder ben van mijn eigen leven. Ik bepaal wat mij gelukkig maakt en ik ga mijn passies achterna. Het hoeft niet in één keer perfect, als ik datgene maar doet waar ik gelukkig van wordt!"

Welk cadeautje geef jij jezelf vandaag?

Beloon jezelf met iets kleins. Met tijd, met rust, met iets leuks.

We werken al vaak en hard genoeg.

Het hoeft niet groot te zijn.

Een wandeling, lunchen met een collega, 5 minuten niks doen met een kop thee.

En plan het in. Zet de wekker!

Tips voor een feel good moment



Geef jezelf sochtends 30 minuten cadeau. 30 minuten in rust, voordat de rest van je gezin wakker wordt, voordat er wat van je wordt verwacht, voordat je echt aan moet staan. 30 minuten in alle rust, zonder socials, zonder telefoon. Gebruik die 30 minuten om te sporten, te lezen, te mediteren of te schrijven.



Net als sochtends kun je jezelf ook gedurende de dag 30 minuten cadeau geven. Ook nu doe je dat in alle rust, zonder telefoon of andere afleiding. Ga 30 minuten wandelen of drink een kop thee en staar voor je uit. We gunnen onszelf vaak de tijd er niet voor, maar ik beloof je, na die tijd ben je veel productiever.



Evalueer je dag! Schrijf elke dag kort of wat uitgebreider op; Waar was je vandaag blij mee en/of trots op?

Klantverhaal

Tina Siebel (40) was jarenlang praktijkdocente diermanagement op de Hogeschool van Hall Larenstein.

"Ik had een 24 uren aanstelling en de leukste collega's van de wereld, maar ik voelde me al lang niet meer op mijn plek daar. Ik voelde me verloren en kon daar geen grip op krijgen. De puf was eruit en de energie verbruikt."

"Ik kon het niet echt plaatsen: het was toch zo goed geregeld op de hogeschool; vaste baan/veiligheid, een fijn team, de secundaire arbeidsvoorwaarden, etc. Ik had in al die jaren ook veel mogelijkheden gehad om mij binnen de organisatie te ontwikkelen, maar het wou allemaal niet echt, het voelde gewoon niet als "mijn weg". Ik ben toen uiteindelijk met mijn leidinggevende het gesprek aangegaan over de inhoud van mijn werk en mijn plek in de organisatie. Omdat ik dat al een langere tijd allemaal zo voelde heb ik toen besloten om mijn baan op te zeggen. Om op zoek te gaan naar iets anders had ik meer ruimte in mijn hoofd nodig, ik kreeg het niet voor elkaar om terwijl ik werkzaam was om me heen te kijken en "vrij te denken"."

En toen meldde je je aan voor een loopbaantraject?

"Ja, ik had er nu dan wel voor gekozen om mijn uren langzamerhand af te bouwen... maar wat dan nu? Ik moest er nog wel achter zien te komen waar ik op beroepsmatig vlak heen wou. Wat kan ik eigenlijk? Waar ben ik nou goed in? Ik wist het echt niet meer. Ik voelde me een beetje nutteloos en kon niet goed zeggen wat ik nou eigenlijk wou en wat mijn sterke punten waren. Er zijn zo veel beroepen en banen op de wereld, maar is er wel één functie waar ik juist goed in ben? Welk soort organisatie past er eigenlijk bij mij? Welke bedrijfscultuur vind ik prettig, hoe kom ik hier overal achter? Ik had echt hulp nodig. En gelukkig tipte een goede vriendin mij bij wie ik met deze vragen prima terecht kon! "



Wat maakte dat jij zelf niet verder kwam hiermee?

"Ik was zo vastgelopen in mijn werkzaamheden bij mijn toenmalige baan dat ik het allemaal niet meer wist. Het duurde gewoon te lang, ik zag niet echt een kans om op eigen kracht de draad weer op te pakken. Ik had iemand nodig die me met de juiste vragen weer de juiste richting op kon sturen."

Waar heeft het loopbaantraject jou bij geholpen?

"Marieke was voor mij degene met de juiste vragen. Zij wist me geduldig en met pragmatische tips te helpen om erachter te komen waar nou mijn ambities liggen. Wat heeft voor mij prioriteit? Zijn het meer de arbeidsvoorwaarden en de inkomsten, of zijn het juist inhoudelijke aspecten of nog iets heel anders? Ik heb het onder haar begeleiding kunnen rangschikken, beoordelen en een plek kunnen geven. Ook mijn talenten en drijfveren heeft Marieke uitvoerig met me besproken en daar kon ik ook echt heel erg veel uithalen. De test, rapportage en het gesprek erover maakte mij ontzettend duidelijk waar mijn kracht ligt en waar mijn uitdagingen. Dat heeft me ook op persoonlijk vlak geholpen om mezelf in sommige situaties beter te begrijpen."

"Ik begreep toen dat ik binnen bepaalde patronen handel en reageer. Bewustwording over het feit dat je als mens zo in elkaar zit, is zeker de eerste stap om patronen die misschien minder handig zijn en die je misschien juist beperken of blokkeren te doorbreken. Uiteraard was dat voor mij zeker ook confronterend, maar ik heb het als kans gezien om vanuit daar aan mezelf te kunnen werken. Prachtig, toch?

Als ik nu met iemand praat over mijn zoektocht naar werk en diegene me dan vraagt, "waar ben je naar op zoek dan?" dan kan ik nu gewoon antwoord geven!

Dat klinkt misschien heel banaal maar dat is het voor mij zeker niet. Mensen kunnen nu echt met mij meedenken, of mij tippen voor een leuke vacature die ze hebben gezien. Ik ben heel opgelucht dat ik daar zo veel zelfverzekerder in ben geworden."

Welk moment in het traject gaf jou écht inzicht?

"Ik denk dat dat met de talenten en drijfveren-test was. Dat heeft écht inzichten opgeleverd, maar het vervolg, dus de daaropvolgende gesprekken hebben het allemaal nog veel concreter gemaakt. Ook het maken van mijn moodboard was heel belangrijk voor mijn ontwikkeling. Ik dacht altijd dat ik helemaal niet zo'n visueel mens ben, maar het hielp me echt om het nog eens op papier te tekenen, met plaatjes te knutselen en op die manier verder uit te werken waar bijvoorbeeld mijn prioriteiten en uitdagingen liggen."

Wat is het grootste verschil voor jou tussen toen en nú?

"Ik heb nu een redelijk strak beeld van waar ik naar op zoek ben én wie ik eigenlijk ben. Ik heb mijn droombaan nog niet gevonden maar het is heel fijn dat ik de uitwerkingen en gemaakte opdrachten altijd weer uit de la kan halen om me te herinneren aan wat er toen is uitgekomen. Dat helpt me voortdurend bij het doorgaan met zoeken naar leuke organisaties en bij het voorbereiden op sollicitaties. Bovendien geef ik mezelf nu de tijd om naar mijn hart te luisteren of ik iets echt wil, dat betekent dat ik me (zolang dat kan) de luxe gun om wat kieskeuriger te zijn wat betreft reageren op vacatures. Dat heb ik namelijk ook geleerd: Ik doe dit voor mezelf, en ik ben de enige voor wie ik het moet rechtvaardigen! Dus, nogmaals Marieke: echt ontzettend bedankt voor je hulp!"

Jouw hele leven op één pagina

HET LEVEN IS LANG EN MOOI.
MAAR TE KORT EN BELANGRIJK OM
NIET JÓUW LEVEN TE GAAN
LEIDEN.

Hiernaast staat jouw hele leven! Het past gewoon op één pagina!

We gaan er van uit dat je gemiddeld 85 jaar wordt. Dit zie je op de verticale as. Op de horizontale as zie je de 52 weken van jouw levensjaar.

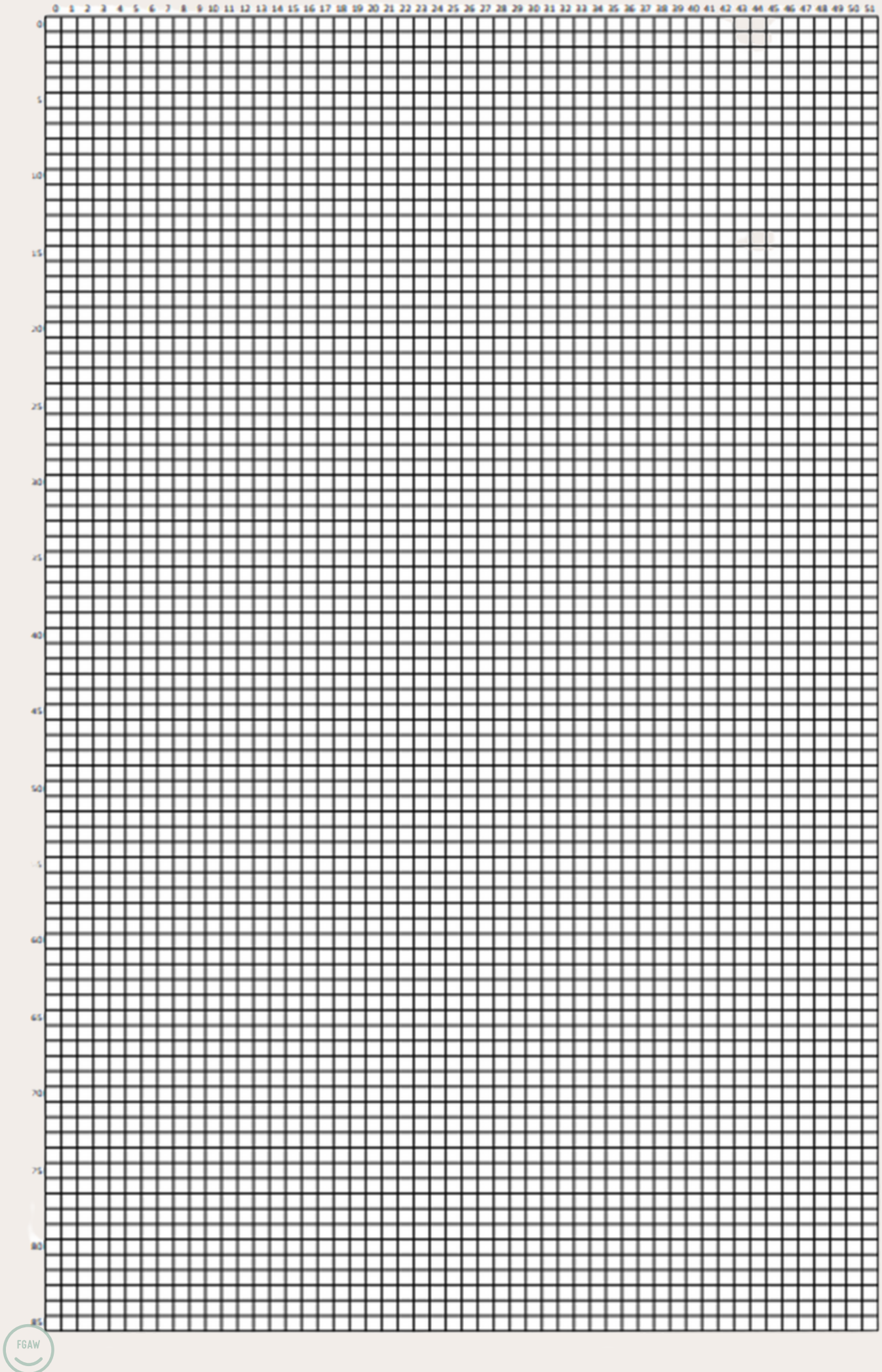
(dus ben je zoals Marieke in augustus 1984 geboren, dan ga je naar de 37e rij en afhankelijk van welke datum het vandaag is tel je het aantal weken in dat jaar) Kleur het hokje van waar jij nu in jouw leven bent.

Kijk eens van een afstandje naar dat gekleurde hokje. Dit is waar jij nu staat in jouw leven. Je hebt al veel achter je. En je hebt nog net zo veel of veel meer voor je!

Hoe wil jij dit invullen? Wat ga je per direct meer doen? Waar wordt je het meest blij van? Met wie spendeer jij het liefst jouw tijd?

En stel dat jij nog maar 1 jaar te leven hebt; Hoe ga je dat jaar invullen?

ALS LATER EERDER KOMT
EERDER DAN VERWACHT
HEB JE ALLES DAN GEDAAN
WAAR JE OOI T EENS OVER DACHT?
VIER, GENIET, DROOM, DANS EN LACH
LEEF EN GLUNDER ELKE DAG
KOESTER, MAAK PLEZIER, HEB LIEF EN BEMIN
GEEF JE LEVEN ELKE DAG ZIN
ZODAT ALS LATER EERDER KOMT
EERDER DAN VERWACHT
JIJ ALLES HEBT GEDAAN
EN MISSCHIE N WEL MEER DAN JE OOI T HEBT GEDACHT



Klantverhaal

Saskia is 36 als ze voor een loopbaantraject bij Marieke komt.

Ze werkt op dat moment al 14 jaar bij dezelfde werkgever, als administratief secretaresse.

Ze heeft 2 jonge kinderen van dan 2 en 5 jaar.

Al jaren klaagt Saskia over haar werk. Ze heeft het vaker niet dan wel naar haar zin.

Toen ze bij dit bedrijf begon had ze een leuke klik met haar collega's. Zelf werkte ze fulltime en naast haar waren er nog twee wat oudere collega's parttime in dezelfde functie werkzaam.

Doordat Saskia fulltime werkte voelde het als haar "toko". Alle medewerkers van het bedrijf – een bedrijf met veelal mannen in de zakelijke sector – kwamen bij haar als ze wat geregeld moesten hebben. Ze kende ze allemaal persoonlijk en ze had een goede klik met de manager waarvoor ze werkte.

Langzaam veranderde het bedrijf. Het werd groter. Er kwam een andere manager. Één van haar directe collega's werd ziek en ging uit dienst. Haar functie veranderde mee. Veel taken werden bij haar weggehaald en er kwamen andere werkzaamheden voor terug.

Saskia veranderde in een paar jaar van de enthousiaste startende medewerker naar de mopperende en klagende collega.

Zonder dat ze dit zelf zag overigens!

Dit houdt ze nog 8 jaar vol! Als het bedrijf overgenomen wordt komt ze voor de keuze; mee naar het nieuwe kantoor in een andere stad of er met een goede regeling én een loopbaantraject uit. Ze kiest voor het laatste.

Tijdens het loopbaantraject gaat ze aan de slag met wat ze écht wil. Ze brengt al haar dromen en verlangens in kaart. Ze kijkt naar wie ze werkelijk is en wat belangrijk voor haar is.

Ze herinnert zich haar jeugd, waar ze altijd aan het "zorgen" was voor haar poppen. Later was ze het luisterend oor voor vriendinnen. Haar ouders hadden vaak gezegd dat ze "iets in de zorg" moet gaan doen. Ze had dit afgewimpeld, omdat ze niet hetzelfde als haar moeder wou gaan doen.

In het loopbaantraject komt Saskia steeds dichterbij wat ze écht wil. Uiteindelijk wil ze het liefst 1 op 1 met jongeren gaan werken. Ze gaat meelopen met een kennis die dit werk doet en verdiept zich in het werkveld én in opleidingen.

Er zijn nog een aantal belemmeringen die Saskia tegenhouden om de keuze daadwerkelijk te maken. Want kosten en want tijd vrij maken voor de opleiding.

Toch is het het besef van doen wat je écht leuk vindt wat haar doet besluiten om de overstap te maken.

Twee jaar geleden is Saskia gestart met de opleiding én het werken op een stage adres. En nu zit ze in de afrondende fase en kan ze binnenkort het werk doen waar ze zich echt goed bij voelt.

Saskia is één van de vele voorbeelden uit de praktijk die Marieke bijna dagelijks spreekt. Het vasthouden aan wat je hebt. Niet durven kiezen voor wat je diep van binnen het liefste wilt. Het wordt pas echt urgent als de keuze voor je wordt gemaakt. Achteraf is Saskia zo ontzettend blij met de stap die ze gezet heeft. Ze zegt zelf "dit had ik jaren eerder moeten doen".

Welke mensen zijn bepalend
voor jouw levensverengde?

EN HOE ZIT DAT MET JOUW
COLLEGA'S; DRAGEN ZIJ HIER
AAN BIJ?

5 VRAGEN DIE JE JOUW COLLEGA'S KUNT STELLEN VOOR MEER VERBINDING

Waarom doe je wat je doet?

Wat is het mooiste compliment dat je ooit ontvangen hebt?

Wat is het tofste onderwerp waarover je graag praat en waarover je graag wilt vertellen aan anderen?

Wat is jouw lievelingsplek en wat is daar te vinden?

Hoe gaat het met je nu?

Notitiepagina



Dé academie voor loopbaan en persoonlijke ontwikkeling die jou leert het Feel Good - gevoel te behalen in jouw werk

Goed in je vel zitten, doen wat je leuk vindt en doen wat goed voelt, zodat jij met een smile naar je werk gaat. Dat is waar het om draait. Als dit klopt kun je ja zeggen tegen de vraag "Do you Feel Good at Work?"

Als dit klopt heb je de enthousiaste, bevlogen, gelukkige medewerkers in jouw team. Als dit klopt ben jij de fijne, inspirerende collega. Als dit klopt ben je ook op alle andere vlakken een veel leuker mens!

Dit is waar het om draait bij FEEL GOOD AT WORK.

Dit is waar wij voor gaan. En hiervoor is meer nodig dan alleen kijken naar welk werk aansluit bij jouw opleidingen en ervaring of welke vacatures er zijn.

We zetten dit in middels:



Onze Feel Good Academie,



Teamtrainingen met behulp van De Wereld van Verschil



Persoonlijke 1 op 1 ontwikkeltrajecten

Alles wat wij doen doen wij met gevoel én lef! Want zonder lef zet je geen stappen.
We want you to feel good at work!



Instagram



LinkedIn

www.feelgood-atwork.nl
marieke@feelgood-atwork.nl
06-18330659



**Geef en deel jouw
liefde, maar heb
vooral jezelf lief!**

FEEL GOOD AT WORK