



26 april 2010

In deze nieuwsbrief

- [Verandering van werk vraagt om inspiratie](#)
- [De arbeidsmarkt](#)
- [Tips om perfectionisme hanteerbaar te maken](#)

Voor onze kandidaten

Welkom bij deze eerste versie van de Demarrage Nieuwsbrief voor klanten van Demarrage. In deze nieuwsbrief willen we je graag achtergrondinformatie geven over allerlei onderwerpen op het terrein van werk en loopbaan. Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je ingeschreven staat als kandidaat bij Demarrage. Het kan zijn dat het loopbaantraject bij Demarrage inmiddels beëindigd, maar dat je toch nog in ons bestand staat ingeschreven.

Indien je deze nieuwsbrief liever niet ontvangt laat dat dan weten per mail: info@demarrage-online.nl

De nieuwsbrief zal 4 keer per jaar verschijnen, in voorjaar, zomer, herfst en winter.

Verandering van werk vraagt om inspiratie

Voor verandering is op een of andere manier inspiratie nodig. Levensloop en loopbaan hebben te maken met zelfverwerkelijking: het benutten van je talenten en het bereiken van geestelijke groei. Naarmate mensen ouder worden staan ze vaak meer open voor intuïtie en spiritualiteit. Zaken als [persoonlijke waarden](#) zijn belangrijk als het gaat om keuzes maken. Veel mensen willen leuk werk met prettige collega's, maar ook zinvol werk. Zingeving speelt een grote rol bij het maken van loopbaankeuzes. Demarrage is een bureau met een redelijk nuchtere inslag maar ook wij zien natuurlijk hoe belangrijk inspiratie is in een loopbaan. Als dit opdroogt dan gaan mensen vastlopen. Waardoor worden mensen geïnspireerd? Dat is uiteraard heel verschillend: door anderen in hun omgeving, door hun overtuigingen, geloof, persoonlijke gebeurtenissen, door hun vakgebied, door hun naasten, door politieke idealen, door de wens iets voor anderen te betekenen. Het ontdekken van je eigen inspiratiebronnen is een belangrijk onderdeel in de zoektocht naar een passende loopbaantrap.

Interessante boeken over spiritualiteit kan je vinden op:

<http://www.managementboek.nl/trefwoord/spiritualiteit>

Voor meer informatie over loopbaan, geluk en inspiratie kijk op:

<http://www.loopbaan.nl/site/Werk%20en%20Leef/Inspiratie%20,-a,%20Geluk.aspx>

Verandering van werk is niet alleen ingrijpend voor jezelf maar ook voor de omgeving. De mensen in je directe omgeving kunnen er erg mee bezig zijn.

Wanneer je nog werkt als je start met een veranderingstraject dan kunnen de reacties van collega's verschillend zijn. Velen zijn nieuwsgierig (wat doe je dan bij Demarrage?), sommigen positief (wat goed dat je deze stap zet), anderen negatief (de arbeidsmarkt is heel slecht, je lijkt wel gek: al je opgebouwde zekerheden overboord gooien!). Negatieve reacties kunnen ontmoedigend zijn maar zijn vaak ook gebaseerd op een zekere jaloezie (jij kiest wel voor verandering), dan wel geprojecteerde angst, bijvoorbeeld bij een reorganisatie (straks ben ik aan de beurt).

De reacties van familie en vrienden zijn soms emotioneler: niet zelden krijgt de kandidaat uit die hoek vooral met allemaal goedbedoelde adviezen te maken: jij moet gewoon ... worden! (vul een beroep in). Ook dergelijke boerenverstandadviezen kunnen kandidaten behoorlijk onzeker maken.

Belangrijk is echter dat je goed naar jezelf luistert: wat voor iemand ben ik? Wat past bij mij? Waar word ik gelukkig van? In een goed loopbaantraject wordt daar uitgebreid bij stilgestaan en vindt een goede vertaling plaats naar mogelijke functies en banen op de arbeidsmarkt.

De arbeidsmarkt op dit moment

Een maand geleden bedroeg de werkloosheid nog 545.000 mensen. In de maand januari zijn daar bijna 30.000 nieuwe werklozen bij gekomen. Als dit zo doorgaat, komen er dit jaar 360.000 werklozen bij.

Het bedrijfsleven heeft het moeilijk. Door de krapte op de arbeidsmarkt konden werknemers afgelopen jaren bij sollicitaties hoge looneisen stellen en zijn de loonkosten explosief gestegen. Bij veel bedrijven bedragen de loonkosten 70% - 80% van de totale kosten.

In de sectoren [Zorg en Welzijn](#) werkt ongeveer 14% van de totale beroepsbevolking. Het merendeel is vrouw (83%), in de totale economie is dat percentage 45%. (cijfers uit rapport Prismant, dec. 2009). In deze sectoren groeit de werkgelegenheid nog steeds: de laatste kwartalen in 2009 lieten een groei zien van 1,5 % ten opzichte van een jaar eerder (CBS november 2009). Uit cijfers van het CBS over 2009 blijkt dat er in het derde kwartaal 33.000 banen bij gekomen zijn in de zorgsector.

De zorgsector telt inmiddels 1,2 miljoen banen en de zorgsector groeit ook nog steeds door een toenemende vraag naar zorg. In de zorg zitten werknemers dus goed? Voorlopig wel; hoewel de bezuinigingen van de overheid ook de zorgsector wel zullen treffen. Maar voorlopig blijft er een tekort aan werknemers in de zorgsector. Er gaan meer mensen met pensioen en er komen onvoldoende jongeren op de arbeidsmarkt om dit gat op te vullen.

Ondanks de stijgende werkloosheid blijft het voor [bedrijven](#), die op zoek zijn naar personeel, nog steeds lastig om goede kandidaten te vinden waardoor vacatures lang blijven openstaan. Door de onzekere economische situatie zijn werknemers voorzichtiger, en jobhoppen ze minder gemakkelijk dan voorheen.

Bij de [gemeentelijke overheid](#) is het beeld wat onvoorspelbaar: na de verkiezingen moet nu eerst gekeken worden welke bezuinigingen er gerealiseerd moeten worden en waar die vallen. We verwachten wel een terughoudendheid in het stellen van vacatures.

Aan de andere kant gaat een grote groep babyboomers de arbeidsmarkt verlaten en dat creëert weer vacatures.

Er ontstaat steeds meer vraag naar werknemers die projectmatig willen werken. Ook in deze mindere economische tijden zijn er kansen voor mensen die als freelancer willen gaan werken, afhankelijk van het vakgebied.

Tips om perfectionisme hanteerbaar te maken

"Ik word moe van me eigen"

Deze kreet heb ik ooit opgetekend uit de mond van een man die veel eisen aan zichzelf stelde: hij legde de lat dus hoog. Hij was niet snel tevreden over zijn eigen prestaties.

Dergelijk perfectionisme zien we veel bij mensen die vastlopen in hun werk.

Perfectionisme is een belangrijke stressfactor. Volgens Ulrike Zöllner (hoogleraar pedagogische psychologie) is perfectionisme het psychologische antwoord van de mens op de economische optimalisering. In de westerse samenleving streven we voortdurend naar maximalisering en economische voorspoed, terwijl we vaak voorbijgaan aan de persoonlijke of sociale gevolgen die onze race naar hogere resultaten met zich meebrengt.

Ben je ook een perfectionist? Hieronder volgen enkele tips om minder perfect te zijn.

Vooraf: erken dat je een perfectionist bent

Erken ten volle: ik ben een perfectionist. Ga daarover niet in discussie, probeer niet jezelf te rechtvaardigen of eronderuit te praten. Vaak is je probleem dat je geen problemen bij jezelf zoekt, maar wel bij anderen meent te ontdekken. Probeer desondanks je eigen gedrag te veranderen.

1. Word menselijker

Concreet betekent dit: een gemaakte fout openlijk toegeven, je ongelijk bekennen, vergissingen niet wegmoffelen, toegeven dat je ook niet alles weet, onzekerheden en angsten niet verdoezelen of verloothen.

Probeer eens het volgende te zeggen en verder niets:

- Nou heb ik me toch vergist!
- Dat weet ik niet!
- Nou deed ik het verkeerd!
- Daar ben ik niet zeker van / Dat maakt me onzeker.
- Dat kost me moeite!
- Daar ben ik bang voor.

En wacht dan maar eens de reactie van je medemensen af. Je zult ervaren dat ze anders reageren: met begrip en hulpvaardigheid, in plaats van met afstandelijkheid en afwijzing.

2. Let op je taalgebruik

Schrap alle woorden uit het totalitaire alles-of-niets-denken als: nooit, altijd, elke, allemaal, geen enkele. Het zijn allemaal eindimensionale recht-voor-zijn-raap woorden die een dialoog bij voorbaat uitsluiten.

3. Zet een punt

Perfectionisten kunnen vaak niet tot een einde komen. Dus ook niet in een gesprek of discussie. Ze willen verklaren en toelichten en nemen de al bekende argumenten nog eens goed door. Ze praten lang door over zaken die hun gesprekspartners allang begrepen hebben, ja, zelfs al afgehandeld en terzijde gelegd hebben. Zoals hun gedachten rondjes draaien, zo draaien ook hun woorden steeds om een zelfde vast punt. Dat kan hinderlijk en vermoeiend zijn en roept weerstand op.

Dus: geef je informatie, wensen, suggesties, stellingnamen etc. kort en krachtig weer. Doe afstand van de perfectionistische behoefte om alles tot in het kleinste detail te verklaren en te beredeneren. Als het nodig is, vraagt men je daar wel om.

4. Trek duidelijke grenzen

Je bent perfectionist en dat leidt ertoe dat je in je gedragingen graag overdrijft. Dat levert meestal het tegendeel op van het beoogde effect. Je weet dat je meer dan anderen behoefte hebt aan grenzen, stel daarom een limiet voor je ergens aan begint. Je bent vast steeds op het uiterste, maximale gericht, daarom:

- bepaal de grens in tijd of inhoud ruim binnen het mogelijke maximum en
- stop direct als je die grens bereikt hebt, zonder na te denken over het resultaat.

5. Omgaan met fouten en kritiek

Als perfectionist ben je gevoelig voor fouten. En je merkt fouten sneller op dan anderen. Wat die eigenschap voor het intermenselijk verkeer betekent, is je bekend. Daarom deze adviezen:

- ga voor elke fout die je bij jezelf, een werkstuk of andere mensen ontdekt, op zoek naar een positieve tegenhanger. En praat liever niet over een fout zonder ook over positieve aspecten te spreken.
- als je in de toekomst ergens kritiek op hebt, doe dat dan uitsluitend in samenhang met aandacht voor iets positiefs.
- als je in de toekomst kritiek ontvangt, hoor het dan eens aan zonder direct te reageren, en besluit later hoe je reactie zal zijn.

Bron: Boek: [De kunst om niet perfect te zijn](#) - Ulrike Zöllner

<http://www.bol.com/nl/p/nederlandse-boeken/de-kunst-om-niet-perfect-te-zijn/1001004005004874/index.html>

Tot slot: als je fouten maakt, valt er meer te lachen....