

DE COACH:

## “Deal met je onzekerheid door te ontdekken wat je goed kunt en dat te verkopen”

### ALS JE DE BUI ZIET HANGEN

1 Zie jezelf niet als werkloos, maar als ondernemer van je eigen talenten. Als de CEO van de BV. Die manier van denken geeft je veel meer rust, omdat je dan – nu al – beslissingen zelf nemen die goed zijn voor jou.

2 Probeer je talenten te verwoorden: waar gaat jouw hart sneller van kloppen, wat zijn jouw Unieke Selling Points? Niet: ik ben een teamplayer. Wel: ik ben in staat om mensen in een groep te motiveren het beste uit zichzelf te halen.

Dat is je passie, daar ga je van stralen. Als je nu al bewust bent van je passie en talenten, hoef je bij ontslag geen kostbare tijd te verspillen om hier achter te komen.

3 Houd je valgebied in de gaten. Praat met vakgenoten over ontwikkelingen, signaleer trends en speel daarop in. Hiermee verhoog je je kennis en daarmee je toegevoegde waarde voor een werkgever.

4 Realiseer je dat je net-werk alles is bij een ontslag. Investeer in de mensen om je heen, in nieuwe contacten en heb daar plezier in, want dat is wat mensen zullen onthouden.

coach Mariëlla Serra. «Die diepere vraag is bijvoorbeeld: hoe leer je keuzes maken waar je je goed bij voelt? Gedwongen worden om nieuw werk te zoeken maakt vaak oude angsten wakker. Kan ik mijn eigen boontjes wel doppen zonder vangnet? Ben ik wel goed genoeg? Als je hiermee aan de slag gaat, kun je daar iets waardevols uithalen.»

Dat klinkt leuk, maar je moet wel je hypotheek betalen. Zoveel tijd voor zelfreflectie heb je toch niet? Mariëlla gelooft van wel. «Het laatste wat je moet doen is je druk maken om je loonstrookje. Richt je op wat je goed kunt en waar je gelukkig van wordt. Daar krijg je bevlogen mensen van, die heel snel ergens heel goed in kunnen worden. Het salaris komt dan vanzelf weer.»

Volgens Serra is dealen met onzekerheid een competentie die steeds belangrijker wordt. Tegenwoordig heb je geen banen meer voor het leven, maar wissel je regelmatig van organisatie en functie. Het gaat er meer dan ooit om dat je krachten leert benoemen en verkopen. «Juist dat is iets waar vrouwen een stap in kunnen maken», betoogt Serra. «Elizabeth Gilbert heeft een prachtig artikel geschreven, *Get out of your own way*, over het feit dat vrouwen zichzelf constant aanpakken niet goed genoeg, niet sterk genoeg te zijn. Terwijl: imperfectie mannen er nog mooier van heeft weerhouden zichzelf naar voren te schuiven.» Dus ontslag kan een nieuwe emancipatiegolf in gang zetten? «Ja», zegt Serra. «Je wordt gedwongen om jezelf en je talenten te laten zien. Je leert erop te vertrouwen dat het weer goed komt.

Kijk om je heen, vraag om je heen. Zoveel mensen zijn ontslagen en een groot deel vond weer werk en is gelukkiger dan daarvoor. Die verhalen zouden we vaker moeten delen. Het komt niet altijd goed na ontslag, maar wel vaker dan je denkt.»

PS Dit artikel is er gekomen dankzij al jullie Facebook-likes toen we dit idee online plichtten. Blijf ons volgen, blijf reageren, like Marie Claire Netherlands.

### IN-BETWEEN-

#### JOBS-TIPS

**1 Rouwen mag** Sta jezelf toe om boos of verdrietig zijn. En weet dat de tranen vanzelf stoppen als de tijd daar rijp voor is. Zoek professionele hulp als je daar behoefte aan hebt.

#### 2 Stel jezelf de vraag:

wat wil ik? Er zijn hulpmiddelen om hierachter te komen. Bijvoorbeeld de beroepskeuzeleest via 123test.nl. Of de cv-analyse. Pak je cv en schrijf bij elke baan op wat je er leuk vond, wat je er leerd, wat je miste. De ervaring leert dat je dan een rode draad ontbekt. Bijvoorbeeld: kennelijk zijn collega's heel belangrijk voor mij, vind ik het fijn om zelfstandig te werken, blijgbaar wil ik vooral mijn hersens laten kraken. En vraag je vrienden: Waar ben ik goed in?

#### 3 Zoek een buddy

Vaak weten zij meer dan jij: iemand die in dezelfde situatie zit als jij. Diegene kan een belangrijke steun zijn, zowel mentaal als praktisch, want: hoe vul je nou dat UWV-formulier in?

#### 4 Zie ontslag als een fulltime baan

Dus: werk van 9 tot 5 aan sollicitatiebrieven, moodboards maken om je kwaliteiten in kaart te brengen etc. Dit is de broodnodige remedie tegen teveel onzekerheid.

#### 5. Zie deze overbruggingsperiode als een cadeau:

Indelijk tijd om je kinderen van school te halen, om die ene cursus te doen, een boek te schrijven. Focus je op waar je energie van krijgt, dan krijg je dat ook. En dat maakt je weer aantrekkelijker op de arbeidsmarkt.

#### 6 Spread the word

Ge koffie drinken en vertel aan zoveel mogelijk mensen wat je wilt en waar je krachten liggen.

lukte dit alleen met een groot bedrijf als ruglekkings? Toch stuurde ze op een dag een mailtje naar een oude vriendin, na op LinkedIn te hebben gezien dat ze hoofd communicatie was geworden bij een nieuw modemerkm. Of ze nog iemand zochten om hun pr te doen? «Dat was het begin van mijn eigen bedrijf», zegt Amber. «En ik ben nog nooit zo gelukkig geweest als nu. Ik ben een geboren pr-vrouw voor stylish modemerken, weet ik nu. Bovendien kwam ik er dankzij het freelancen achter dat ik het heus alleen kan. Ik durf ook eindelijk mijn grenzen aan te geven.»

Mist ze de auto van de zaak en het megasalaris van vroeger? «Geen moment! Ik kan heel prima toe met minder geld, zo ben ik gestopt met roken. En toen ik laatst een paar Alexander Wang-schoenen kocht, voelde ik me zo goed. Want hier had ik hard voor gewerkt en gespaard.»

### WAT WIL JIJ?

«Vrouwen die bij mij aankloppen, komen meestal met een loopbaanvraag. Maar het gaat altijd over iets anders», zegt

### «MIJN ONTSLAG LEERDE ME MEZELF NIET TE ONDERSCHATTEN»

Alexandra Niemeijer (35) werkte 7 jaar als tijdschrift-redacteur:

«Ik voelde al langer matigheid, lijdelijke contracten werden niet verlengd en de afdeling waar ik zat, was in verhouding zwaar bezet met fulltimers. Na het nieuws heb ik een week lang alleen maar verdwaasd voor me uit zitten staren. Voor mij was dit de laatste baan ter wereld, die raak je kwijt. Ik had zoveel afwisseling, ik deed elke dag waar ik goed in was, en ook nog eens met de allerleukste collega's. Daar moest ik afscheid van nemen, ik heb die eerste weken heel veel in de kroeg gezeten, om mijn verdriet weg te zuipen. Gelukkig heb ik geen kinderen en zijn mijn vaste lasten laag. Wat dat betreft was er geen reden tot paniek. Wel ben ik van nature gemakzuchtig en heb ik formulieren angst, waar je er nogal veel van moet invullen bij ontslag. Maar nu het zover is, merk ik dat dit me best lukt. Ook dacht ik vooraf: hoe moet ik mezelf gaan verkopen? Een beetje leuk gaan doen op Twitter is niets voor mij. Dat heb ik dus ook niet gedaan, en toch stromen de opdrachten binnen. Mijn ontslag heeft me geleerd dat je jezelf niet moet onderschatten. Ik werkte voor een grote titel, dat zegt iets over mijn kwaliteiten. Ook heb ik enorm veel aan het netwerk dat ik in mijn vorige baan heb opgebouwd. Mijn ontslag zorgt ervoor dat ik nu plannen heb voor een non-fictie boek, een eigen website heb leren bouwen en voor veel nieuwe opdrachtgevers werk. Wel zijn de freelancetarieven om te hullen, ik verdien bij lange na niet zoveel als eerst. Maar ik kan mijn broek ophouden, daar gaat het om. Mijn advies aan mensen in hetzelfde schuitje? Dat afscheid nemen van een baan tijd kost. Het is een rouwproces. Ga in die kroeg zitten, zet de sluis open. Door mijn gevoelens toe te laten stond ik uiteindelijk sneller weer op.»

## “Ik dacht: ik ga ophouden perfect te willen zijn en erop vertrouwen dat het antwoord komt”

### LOSLATEN & VERTROUWEN

«Ik had een goede, tijdelijke baan als accountmanager bij een groot kantoor toen ik een burn-out kreeg», vertelt Amber (niet haar echte naam). Ze was 29 en kwam in de ziekteverlof terecht. «Ik solliciteerde me suf, want mijn contract zou natuurlijk niet opnieuw worden verlengd. Het was een vreselijke periode. Ik heb altijd vaste banen gehad, mijn ouders hebben er bij me ingeramd dat een goede baan van levensbelang is, want dat geeft zekerheid. Maar het is crisis, vaste banen in mijn sector zijn er nauwelijks, en wie wil er nou een vrouw met een kras op haar ziel?». Waar Amber met behulp van een psycholoog achter kwam, is dat er één vraag was die ze zichzelf al die jaren niet had gesteld: wat wil ik? «Ik rolde vanuit mijn studie economie in een baan. Die studie had ik bovendien gekozen omdat mijn ouders erachter stonden. Jarenlang heb ik een soort perfect plaatje opgehouden, want ik was goed in wat ik deed. Nu dacht ik voor het eerst: ik ga ophouden met perfect te willen zijn. Al moet ik vijf maanden lang huiltien, ik laat het los en vertrouw erop dat het antwoord komt.»

Amber's verhaal is heel herkenbaar, zegt Vreneli Stadelmaier van SheConsult. «Wat ik vaak zie in mijn praktijk, zijn vrouwen – meestal dertigers – die het belangrijk vinden dat alles perfect gaat. Ze denken: succes is een keuze, ik ben pas oké als ik heel hard werk, of als ik het lukt na de zin maak. Ze vinden het heel lastig om stil te staan bij wat zij zelf, in hun hart, willen, en ook om hun eigen verlangens los te koppelen van wat de omgeving van hen vindt. Onzekerheid laten ze niet toe, maar tadaa: ontslag is juist de ultieme onzekerheid. En voor deze groep vrouwen is het een *blessing in disguise*, want dé manier om in contact te komen met jezelf. Met jouw talenten, jouw drijfveren. Uiteindelijk wordt je daar een gelukkiger mens van.»

### NIUWE RONDE, NIEUWE ENERGIE

Nog even terug naar Amber. Zij solliciteerde zich een ongeluk, want freelancen leek haar de hel. «Ik was bang of het me wel ging lukken in mijn eentje, onzeker over wat mijn ouders ervan zouden vinden. En vooral: kon ik wel zo goed netwerken als ik dacht, of