

NA DE VAKANTIE GA IK 'T anders DOEN

HET GLASHELDERE INZICHT EN DE LUMINEUZE IDEEËN DIE JE KRIJGT OP JE STRANDBEDJE AAN DE CÔTE D'AZUR: NA DE VAKANTIE GA IK HET OP MIJN WERK HELEMAAL ANDERS DOEN. HERKENBAAR? ZÓ GAAT HET DEZE KEER ECHT LUKKEN.

Soms heb je tijd om eens rustig over je werk na te denken. Als je op een luchtbedje in zee dobert, bijvoorbeeld. Of als je even uit de waan van de dag en van je werkritme bent gestapt. Afstand scheidt soms verrassend veel duidelijkheid. Kortom, je bent niet de enige die in de vakantie goede voornemens verzint voor als je weer aan de slag gaat. De vijf meest voorkomende loopbaankwesties, mét tips hoe je die vicieuze cirkel van terugvallen in oude gewoontes doorbreekt.

1 LEER 'NEE' TE ZEGGEN

Anna: 'Mijn leidinggevende staat om de haverklap aan mijn bureau met klussen die er snel even tussendoor moeten. Aan het eind van de dag ben ik meestal hyper, omdat ik mijn eigen to-do-lijst niet heb kunnen afmaken en niet durf te zeggen dat ze te veel van me eist. Aan de andere kant streelt het me dat ze me zo vertrouwt.'

Ook van huis uit een enorme *pleaser*? Niks mis mee, maar op de werkvloer

niet handig. Nee durven zeggen brengt je vaak verder (en hogerop) dan altijd maar alles aannemen. Wat mannen van nature al doen, moeten vrouwen misschien maar eens op de binnenkant van hun hand schrijven: Duidelijkheid dwingt respect af. Loopbaanadviseur Nienke Wijnants: «Vrouwen werken bijvoorbeeld veel vaker over dan ze zouden willen, omdat ze dat moeten van zichzelf. Ze hebben last van een schuldgevoel als ze niet aan de wensen van hun collega's of werkgever tege-

moetkomen of voelen zich onder druk gezet.» Soms is het handig als je al tijdens je contractbesprekingen aangeeft wat je wel en niet kunt waarmaken, aldus Wijnants. «Als je tijdens het sollicitatiegesprek gelijk aangeeft dat je niet overwerkt, omdat je bijvoorbeeld je kind moet afhalen van de crèche dan is dat voor iedereen duidelijk. Desnoods kun je aangeven dat je alleen in noodgevallen overwerkt. Er zijn uiteraard banen waar overwerken eerder regel dan uitzondering is, zoals in de advocatuur, maar dan moet je je afvragen of die baan wel bij je past.» Kortom: mag van jezelf op je werk een tandje harder en zakelijker zijn dan je thuis bent.

2 ZOEK DE BALANS TUSSEN WERK EN PRIVÉ

Nadine: 'Negen van de tien keer kan ik niet bij borrels blijven en ook op drukke dagen vlieg ik om vijf uur weg om op tijd bij de kinderopvang te zijn. Ik heb het idee dat mijn collega's vinden dat ik de kantjes ervan afloop, terwijl ik denk; je moest eens weten, voor mij begint thuis een tweede werkdag. Maar stiekem voel ik me daarvoor dus wél een slechte collega.'

Tja, wat wil ik nu eigenlijk? Wil ik een carrière of een gezin? Was die keuze maar zo simpel, tegenwoordig moeten

we álles. Toch? Loopbaancoach Marieke Verhagen: «Dat moet je vooral van jezelf. Mensen raken verstrikt in 'het moeten' als ze geen keuzes maken. Als je zelf duidelijk ergens voor kiest en dus je eigen grenzen aangeeft, dan is het minder belangrijk wat je omgeving daarvan vindt en kun je er je rust in vinden.» Veel dertigers zijn gevoelig voor prikkels van buitenaf, zegt ze. «Verderop in de loopbaan vragen ze zich plotseling af: hoe ben ik in godsnaam hier terecht gekomen? Is dit wat ik wil?» Volgens de loopbaancoach moeten we eerst vastlopen, een crisis doormaken, voordat we inzien dat het maken van keuzes essentieel is. De grenzeloosheid van 'alles willen' werkt immers niet en al helemaal niet als je kinderen wilt combineren met een carrière. Tijd om ergens voor te gaan staan dus. Verhagen: «Overweeg goed en kies vervolgens voor iets. Ga je voor je loopbaan? Dan zul je met je partner goede afspraken moeten maken over hoe de organisatie thuis opgevangen wordt. Of ga je juist voor een grotere rol thuis en kies je voor parttime werken? Wat je ook doet: geniet van je keuze.» Ergens bewust voor kiezen geeft rust en een tevreden gevoel. Verhagen: «Het mag in plaats van dat het móet. Pas dan kun je gaan genieten van eventuele nieuwe mogelijkheden.»

3 VRAAG LOONS-VERHOOGING

Susan: 'Ik heb een nogal gewiekste collega die hard voor haar centen heeft gelobbyd. Het stoort me dat mijn chef niet ziet dat ik precies hetzelfde werk doe, soms zelfs nog beter, maar minder verdien. Het gevolg is dat ik al weken de kantjes ervan afloop, bij wijze van een soort goedmakertje voor mezelf.'

Waarom vragen we niet gewoon om loonsverhoging, leuker werk of die buitenlandse trip? «Vrouwen blijven hopen dat de baas het zelf aanbiedt en als dat niet gebeurt dan denken ze dat ze het niet goed genoeg doen. Ze zoeken de oorzaak dus bij zichzelf», zegt Nienke Wijnants. «In tegenstelling tot mannen, die geneigd zijn zichzelf te overschatten, onderschatten vrouwen zichzelf juist.

KLEINE VERANDERINGEN, GROOTS EFFECT!

- Neem meer tijd voor de lunch en las wat vaker kortere pauzes in (dat doen rokers al automatisch). Verhoogt de prestaties!
- Doe niet mee met politieke spelletjes op de werkvloer, maar blijf jezelf.
- Hang 's avonds klaar wat je 's ochtends wilt aantrekken. Zo voorkom je ochtendhysterie.
- Scoor werkbasics die altijd leuk staan en onderling handig te combineren zijn
- Lunch gezond (neem eventueel je eigen lunch mee) en skip de frituurhappen
- Toon wat meer interesse in collega's
- Drink minder koffie (neem kruidentheezakjes mee plus een mooi glas voor een feelgood-effect)
- Roddel niet (meer) over collega's (behalve over die ene hele erge)
- Ruim je bureau op als je naar huis gaat
- Bekijk minder nieuwssites onder het werk
- Maak to-do-lijstjes die niet langer zijn dan vijf punten
- Maak geen aantekeningen op losse post-it memo's (je plakt ze vaak op plekken waar je ze vergeet)
- Reageer wat minder ad hoc op verzoeken (ook van je leidinggevende). De helft lost zich na een halve dag vanzelf op
- Zeg vaker 'Daar denk ik even over na' of 'Hier kom ik op terug'

Vrouwen hebben waardering nodig, maar als ze er zelf om moeten vragen dan hoeft het al niet meer. En dat terwijl mannen gewoon zeggen: 'Ik ben het waard'. Wat dat betreft kunnen we nog wat van ze leren.» Oké, maar hoe moeten we het dan aanpakken? Je kunt toch moeilijk naar de baas lopen en zeggen: 'Ik wil loonsverhoging.' «Waarom niet?» zegt Wijnants. «Mijn advies is: oefen het gesprek een paar keer met een goede vriendin of je partner. Of met een loopbaanadviseur. En wees dan vervolgens heel duidelijk en bondig. Vrouwen zijn geneigd zo'n gesprek heel omslachtig te brengen, verontschuldigdend bijna. Maar dat moet je juist niet doen. Duidelijk zeggen waarom jij vindt dat je loonsverhoging of die leuke trip verdient, werkt het best.»

4 BESTEED MINDER TIJD AAN MAILS

Kim: 'Als ik 's ochtends mijn mail check, zinkt de moed me vaak in de schoenen. Honderd mailtjes zijn geen uitzondering. Soms heb ik het idee dat ik eerst een ochtend mails zit te beantwoorden voor ik aan mijn echte werk kan beginnen.'

Hoe overleef je je dwingende mailbox? «De gouden regel is: 's morgens een half uur je mail checken en 's middags een half uur. En de rest van de dag dus niet», zegt Nienke Wijnants. Dat betekent: niet je mailbox de hele dag open laten staan zodat je bij elke binnengekomen mail een seintje krijgt, want niets zo vermoeiend en tijdrovend als dat! Wijnants: «Mensen beantwoorden vaak hun mails de hele dag door en ook nog in willekeurige volgorde. De leuke vaak eerst en de lastige bewaren ze tot het laatst. Waardoor die lastige mails de hele dag in je hoofd blijven zitten en je ze aan het einde van de dag, wanneer je gestresst bent door alles wat je nog moet afronden, moet beantwoorden.» Foute boel volgens de deskundige. «Het beste is om je mails gelijk te rubriceren. Gooi spam en andere rotzooi weg en stop mails die je nog niet kunt beantwoorden (omdat je daar eerst meer informatie voor nodig hebt bijvoorbeeld) in een aparte map. Die kun je dan op je

to do-lijstje zetten. Verder kun je het beste aan het begin van de dag zoveel mogelijk mails beantwoorden, ook de lastige dus. Check ruim vóór het einde van de dag je mail dan nog één keer. Op die manier kost het de minste energie.»

5 WIL NIET PER SE AARDIG GEVONDEN WORDEN

Lotte: 'Ik werk niet alleen voor het geld, maar óók voor de gezelligheid en kan erg slecht tegen een vervelende sfeer. Ik zie mijn collega's als een belangrijk onderdeel van mijn sociale netwerk. Gevolg is wel dat ik altijd voor de lieve vrede ga, in plaats van voor mijn gelijk.'

Nienke Wijnants: «Het is goed om te bedenken dat een zakelijke relatie anders is dan een persoonlijke. Je hoeft niet per se beste vriendjes met je collega's te worden.» De truc zit hem vaak in woorden. Zeg: 'Dit is wat ik van je verwacht en ik zou het graag op dat en dat tijdstip ontvangen.' in plaats van: 'Het zou fijn zijn als... en kijk maar wanneer je het af hebt'. Hetzelfde geldt voor het oplossen van een conflict of irritatie met een collega. Wijnants: «Vrouwen proberen dat 'aardig' te doen, maar dat vertroebelt de boodschap vaak alleen maar. Ze zijn geneigd om de hete brei heen te draaien, waardoor het de ander niet duidelijk wordt waar het probleem nu precies zit. Breng je boodschap helder, direct en zakelijk, dat kan tegelijkertijd best netjes.» Marieke Verhagen voegt eraan toe: «Het helpt ook om jezelf af te vragen: 'Wat vind ik hier nu eigenlijk van? Wat voel ik hierbij? Als je de zinnen met 'ik' laat beginnen dan houd je de boodschap bij jezelf en daarmee laat je de ander ruimte om te reageren met zijn of haar kant van het verhaal.» Daarnaast is het misschien ook een goed idee om je mond eens open te doen op een vergadering. Beter dan dat een collega met jouw idee aan de haal gaat. Tip: oefen eens met anderen of volg een assertiviteitstraining. *

MEER INFO: WWW.NIENKEWIJNANTS.NL EN WWW.PROJOB.NL

EN ONTSPANNNNNN.....

Goed ontspannen werknemers presteren het best. En dat heeft ook de werkgever in de gaten, gezien de nieuwste trends op de werkvloer.

- stoelmassage: even twintig minuten ontspannen, mét kleren aan uiteraard
- meditatiecursussen
- betaald verlof in de vorm van een *sabbatical leave* (bij sommige bedrijven kun je na vijf jaar dienstverband bijvoorbeeld vijf weken betaald vrij krijgen, naast ATV en vakantiedagen)