

Inge Hulshof:

JOB CRAFTING: 5 PRAKTISCHE TIPS



De afgelopen 4 jaar onderzocht arbeidspsycholoog Inge Hulshof wat je als werkzoekende kunt doen om solliciteren behapbaar te maken. Uit haar promotieonderzoek bleek dat craften een goede manier is. 'Letterlijk betekent craften 'vormgeven'. Jij zit achter het stuur tijdens je zoektocht naar werk.' 5 Praktische tips van Inge hoe je zelf kunt craften:

1. Wat geeft jou energie?

'Pak een stapel post-its en schrijf op wat je doet in een week. Waar gaat je tijd aan op? Stel jezelf vervolgens bij elke post-it de vraag: geeft dit mij energie? Zo ja, dan plak je het papertje links van je. Alles wat energie kost, plak je aan je rechterkant. In één oogopslag zie je hoe jouw 'energiebalans' eruitziet. Dit maakt veel duidelijk: waar krijg je energie van en waar loop je op leeg?'

2. Blijf bezig

'Van de hele dag thuiszitten, wordt niemand vrolijk. Zoek uitdagingen, want zo blijf je gemotiveerd. Wat wil je graag leren? Stel je vindt netwerken lastig. Volg een cursus 'Hoe moet ik netwerken?'. Je kunt ook iets ondernemen wat niets met solliciteren te maken heeft. Volg die cursus Frans waar je nooit de tijd voor had. Op die manier blijf je jezelf ontwikkelen en doe je nieuwe ideeën en energie op.'

3. Werk met vaste blokken

'Je telefoon 24/7 checken op nieuwe vacatures geeft stress. Solliciteren kun je niet 40 uur per week doen. Niemand houdt dat vol. Deel je tijd op in vaste blokken. Op die manier wordt solliciteren behapbaar en houd je tijd over om dingen te doen die je energie geven. Zoals jezelf trakteren op een goed boek, een wandeling maken met de hond of die nieuwe Netflixserie kijken.'

4. Geef jezelf complimenten

'Sta elke dag even stil bij de vraag: wat ging er goed vandaag? Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent. Mensen denken vaak dat ze niets betekenen, omdat ze geen werk hebben. Dat is onzin. Vaak doen ze veel voor hun partner, kinderen of burens. Focus op wat je toevoegt aan de wereld. Dit helpt je het zoeken naar werk beter aan te kunnen.'

5. Zet kleine stapjes

'Een van de moeilijkste dingen van solliciteren, is dat je nooit weet wanneer je werk vindt. Vaak wordt gedacht: ik ben pas succesvol als ik een baan heb. Terwijl het schrijven van een mooie sollicitatiebrief ook een succes is. Leg je doel dichterbij en zet kleine stapjes. Zo zie je letterlijk dat je vooruit gaat en maak je solliciteren voor jezelf behapbaar.'

Meer weten over hoe jij jouw zoekproces naar werk zo kunt vormgeven dat je het ook volhoudt? Ga naar de [website van Inge](#).

1. THEMAREBINAAR WERK ZOEKEN IS WERKEN

Een baan zoeken kan veel tijd en energie kosten. Daarom is het belangrijk dat u naast het solliciteren ook genoeg tijd vrijmaakt voor de nodige ontspanning. Maar hoe doet u dat? In het themarebinaar 'Werk zoeken is werken' krijgt u hierover tips en advies. Het webinar heeft al plaatsgevonden, maar is nog te bekijken.