

Missie

Met dit boek wil ik een bijdrage leveren aan de maatschappij, nationaal en internationaal, door de gemeenschap van jonge professionals te helpen bij het maken van keuzes zodat zij zich sneller kunnen ontwikkelen en gelukkiger kunnen leven vanuit hun kracht, passie, ambitie en bewuste zelfbeeld.

Inhoud

Voorwoord	12
Woord van dank	14
1 Inleiding tot dit boek	18
Informatie uit de praktijk	19
Doelgroep	22
Over mijzelf	24
Structuur	26
Leeswijzer	27
Het belang van een mentor/coach	28
2 Jezelf	30
Het leerproces	31
Jouw marktwaarde	35
Gelukkig zijn	39
Dicht bij jezelf blijven	40
In je kracht staan	45
Jouw onderdelen	48
Oprechte intenties	52
Waarden en normen	54
Vermogensbeheersing	55
Capaciteiten opbouwen	60
Mogelijkheden benutten	63
Slim kiezen	73
Zelfvertrouwen opbouwen	76
Jezelf overstijgen	83
Beroepskwaaltjes	89
3 Omgaan met je omgeving	94
Actief gedrag	97
Weerbaarheid	102
Fysiek	108
Emotioneel	109
Mentaal	114
Energie uitstralen	119

Jouw bijdrage	122
Het STAR-recept	123
De schaakborden	124
Omgevingssensitiviteit	130
Een kritische blik	133
De confrontatie aangaan	135
Een veilige en schone omgeving	138
Een bewust reisgedrag	142
Jouw sociale omgeving	143
Veranderingen de baas zijn	144
Luisteren naar je emoties	146
Omgang met jouw manager	149
Leermeesters en vertrouwenspersonen	152
4 De tien succesfactoren	156
1: Lach naar jezelf	157
2: Toon eerlijkheid en professionele integriteit	160
3: Stel doelen om gelukkig te zijn	161
4: Pas leerervaringen ook toe	162
6: Leer terwijl je bezig bent	165
7: Lach naar de wereld	167
8: Benut je sociale netwerk	168
9: Werken is samenwerken	169
10: Verbreed je professionele profiel	172
5 Jezelf leren begrijpen	178
Nut van zelfinzicht	182
Persoonlijkheidsmodellen	187
Jezelf ontdekken	189
Gedrag	191
Feedback ontvangen	195
De Mount Everest	199
6 Bijlage	200
Woorden en begrippen	201
Literatuurlijst	205

Oefeningen

Oefening 1	44
Doel: Bewustwording van je tijdbesteding in relatie tot je passies en je dromen.	
Oefening 2	44
Doel: Het overwinnen van angsten door je uit je comfortzone te trekken.	
Oefening 3	50
Doel: Kennismaken en oefenen met de techniek mindmappen.	
Oefening 4	50
Doel: Toewerken naar een realistisch werkaanbod zodat je minder werkgerelateerde stress zult gaan voelen.	
Oefening 5	52
Doel: Het terugbrengen van negatieve emoties tijdens je werk.	
Oefening 6	53
Doel: Word je bewust van je eigen integriteitgrenzen.	
Oefening 7	58
Doel: Je vermogens/kwaliteiten aanwenden om betere resultaten te boeken in je werk.	
Oefening 8	63
Doel: Bewust zijn van en werken aan je verbeterpunten.	
Oefening 9	73
Doel: Voorbereid en effectief met je coach aan de slag gaan.	
Oefening 10	76
Doel: Bewustzijn van en leren luisteren naar je gevoel	

Oefening 11	89
Doel: Het vullen en bespreken van je persoonlijke opleidingsplan.	
Oefening 12	97
Doel: Het herkennen van passief gedrag	
Oefening 13	98
Doel: Het herkennen van actief gedrag	
Oefening 14	99
Doel: Het kunnen omvormen van passief naar actief gedrag.	
Oefening 15	100
Doel: Bewustwording van het positieve effect van actief gedrag.	
Oefening 16	100
Doel: Een probleemsituatie oplossen op basis van actief gedrag.	
Oefening 17	100
Doel: Leren om planmatig probleemsituaties op te lossen	
Oefening 18	117
Doel: Het oefenen van actief luisteren en aandacht hebben voor de ander	
Oefening 19	118
Doel: Het vergroten van je weerbaarheid door te spiegelen en aan jezelf te werken.	
Oefening 20	132
Doel: Het vergroten van je kans op succes bij nieuwe initiatieven.	
Oefening 21	174
Doel: Het verbeteren van je presentatie en je zelfinzicht door middel van het spiegelen van je persoonlijke “sales brochure”.	

Oefening 22	174
Doel: Bewust worden van wat je (nog) niet kunt zijn en wat je absoluut niet wilt zijn.	
Oefening 23	174
Doel: Planmatig toewerken naar datgene dat je graag wilt zijn.	
Oefening 24	175
Doel: Toewerken naar je eigen professionele identiteit	
Oefening 25	175
Doel: Verfijnen en uitbreiden van je professionele identiteit	
Oefening 26	181
Doel: Herhaling van de leerstof en dichter bij jezelf komen.	
Oefening 27	182
Doel: Jezelf voorbereiden op een toekomstige rol/functie.	
Oefening 28	183
Doel: Het aanleren van een nieuwe vaardigheid op een manier die bij je past.	
Oefening 29	184
Doel: Negatieve emoties richting anderen verminderen.	
Oefening 30	185
Doel: Iemand leren kennen en het uitbreiden van je netwerk.	
Oefening 31	186
Doel: Luisteren naar jezelf.	
Oefening 32	186
Doel: Bewustwording van de gewenste kenmerken van je nieuwe rol/functie. Keuzes kunnen maken in je loopbaan die beter bij je passen.	

Oefening 33	187
Doel: Het toepassen van testen op het internet die gebaseerd zijn op persoonlijkheidsmodellen.	
Oefening 34	190
Doel: Het identificeren en vinden van momenten van rust (oftewel: leren onthaasten).	
Oefening 35	191
Doel: Het leren waarderen van jezelf en het richten van je positieve energie.	
Oefening 36	193
Doel: Het identificeren van zaken die je nog dwars zitten	
Oefening 37	194
Doel: Het leren observeren van je eigen gedrag.	
Oefening 38	195
Doel: Verwachtingen van te voren vastleggen en achteraf toetsen.	
Oefening 39	196
Doel: Ervaren hoe je werkt met een duopartner.	
Oefening 40	196
Doel: Actief werken aan je jaarplandoelstellingen en aan je opleidingsplan.	

Voorwoord

In de aanloop naar dit boek heb ik met diverse mensen van gedachten gewisseld over de ontwikkelingen in onze maatschappij en de wisselwerking tussen de organisaties en personen. De persoonlijke groei die mensen kunnen doormaken in hun carrière, de dilemma's van jonge professionals en het managen van je eigen energie. Je bent een jonge professional indien je bent afgestudeerd en net aan het werk bent of aan het werk gaat.

Graag wil ik Hubert Noordman (MCM) bedanken voor de interessante discussies die we hebben gevoerd en de inzichten die dit bij mij heeft opgeleverd, ook over mijzelf.

Gezien mijn eigen ervaringen is kiezen in het perspectief van duurzaam geluk niet een gegeven, maar eerder een gok in de adolescentie fase. Ik wil dat doorbreken door mensen in een vergelijkbare positie als de mijne in die tijd, de kans te geven zich in korte tijd een instrumentarium te verwerven en dit inzicht in het alledaagse leven succesvol te hanteren.

Dit boek is geen wetenschappelijk werk. Het zijn en blijven persoonlijke leerervaringen uit de praktijk. Op basis van de oefeningen in dit boek leer je jezelf beter kennen en zul je in staat zijn de hulpmiddelen voor je eigen situatie toe te passen.

Op verzoek van verschillende proeflezers heb ik persoonlijke verhalen, die bij mij hebben geleid tot één of meerdere leerpunten, toegevoegd. Deze verhalen zijn in een blauwe tint gezet zodat deze zich onderscheiden van de rest van het boek.

Ook mijn mening over verwante literatuur heb ik in deze blauwe teksten opgenomen. Iedereen die dit boek leest kan naar wens, op basis van de leerpunten, aanvullende literatuur ter verdieping lezen.

Door het lezen van dit boek zul je (mogelijk) komen tot je eigen wezensvragen, waardoor je dit boek niet alleen kunt toepassen als zelfhulpkit maar ook als een effectieve voorbereiding voor een gesprek met een professionele carrièrecoach. De keuze is aan jou, niets hoeft en alles mag.

Ik wens iedereen die dit boek nu heeft opengeslagen veel leesplezier. Dat je er veel nuttige tips uit mag halen om je loopbaan een gezonde basis te geven en dat dit vooral veel geluk en plezier brengt in je verdere leven. Want je privéleven en het zakelijke leven zijn sterker verbonden dan je denkt, zoals je ook in dit boek zult lezen!

Juist omdat de rest van dit boek in een gebiedende stijl is geschreven kunnen mijn persoonlijke verhalen (in de blauwe tekst) zorgen voor herkenning en een rustpunt zijn, tijdens het lezen. Deze verhalen betreffen ook de periode van het schrijven en laten proeflezen van dit boek. In die zin is het ook voor mij een zeer leerzame exercitie geweest. Uit de reacties van de proeflezers merkte ik dat een groot deel van hen ook zeer belezen is op het gebied van zelfmanagement en professionalisering.

Woord van dank

Ik werk voor een grote internationale organisatie en heb van mijn werkgever de toestemming gekregen om in eigen beheer deze publicatie te schrijven en uit te geven. Zonder deze ruimte van mijn werkgever was dit boek er simpelweg nooit gekomen. Vandaar mijn dank aan mr. Maxwell Keyte (MPA) die het vertrouwen en de ruimte aan mij heeft geschonken.

Mijn dank gaat uit naar alle proeflezers die tijd hebben besteed en de moeite hebben genomen om de concepten te beoordelen en mij te voorzien van kwalitatief hoogstaande feedback. Zonder hulp van deze proeflezers was het nooit zo'n leuk boek geworden.

De proeflezers voor dit boek heb ik met zorg geselecteerd uit mijn persoonlijke netwerk. Bewust is deze groep zeer divers; variërend van personen uit mijn primaire doelgroep (jonge getalenteerde professionals), ervaren professionals, professionele meesters, HR-professionals, topmanagers en personal coaches. Ja, zelfs een aantal professionals die inmiddels van hun welverdiende pensioen genieten en vol wijsheid kunnen terugkijken naar hun eigen loopbaan, hebben hun feedback gegeven.

De proeflezers voor deze eerste editie van dit boek waren:

Alex Loopik	drs. Jos P.G. Tiggelman
Anaïs van Asselt	Jurgen Wasser
Anke Grevers	Lex Pels, MSc.
drs. Arnold van Overeem	Lex van Oorspronk
drs. Bert Schaapsmeeders	Lianne Schouten BSc
drs. Chantal Meijerink-Hendriks	Lieke Schepers MSc
Connie Grevers	drs. Lucas Harbers
Cor van den Berg	ing. Marcel B.J.C.M. van Nunen
drs. Cornelly Spier-Spalburg	Mark C Hoogenboom
Daan Landkroon, MSc.	mr. Maxwell Keyte, MPA
ir. Dave van Gelder.	Michail Theuns,, MSc.
Dian Lens, CPCC, ACC	drs. Mieke Mahakena-Landaal
Dirk Mulder, CPCC	Norman van Es
Edwin Knoeff	Onno van de Weteringh
Esther van Overeem, BA	Pepijn Kirkels, MSc RE
Francine Hartman	drs. Peter A.J.J. van Etten
ing. Hans van Zanten, MBA	ing. René .A.V. Bense
Harry Lie, MSc	ir. Rhesa Baar
Innet Verhoeven, MA	Roos Griebeling-Sterken
ing. Jaap van der Veen	mr. Stéphanie Kriek
dr. Johan A. van Dijk	

Tot slot wil ik drs. Hans Guldenmond en mr. Patrick de Graaf bedanken voor de inspiratie ik heb opgedaan naar aanleiding van hun tips en goede raad.

Ik heb de proeflezers de vraag gesteld welke toepassingen dit boek mogelijk kan hebben binnen onze maatschappij. Ik maakte hierbij gebruik van de “Wisdom of the crowd”. Een grote groep personen met een hoge mate van diversiteit weet beter te vertellen wat dit boek kan betekenen na het lezen, dan ik zelf zou kunnen bedenken.

In willekeurige volgorde zijn de volgende zaken genoemd: het boek is gericht op een jong publiek werkzaam in een Nederlandse bedrijfscultuur, het boek is nuttig ter ondersteuning van coaching trajecten, de onderwerpen en oefeningen lenen zich goed voor kennisdeling via sociale media, het is ondersteunend voor de intake van jonge professionals bij organisaties, een mooi cadeau voor een jonge professional die zijn diploma heeft behaald, prima materiaal om een game en een luisterboek van te maken, interessant voor buitenlanders die in Nederland gaan werken, goed materiaal om een voorlichtingsavond of een tweedaagse training met oefeningen te organiseren, geschikt om te verspreiden als papieren boek en als e-book, een hulpmiddel bij loopbaan-switches, geschikt voor studenten in hun examenjaar als voorbereiding op de periode die na het behalen van het examen gaat volgen, tevens interessant voor meer ervaren professionals die een opfrisbeurt of spiegel kunnen gebruiken, via filmpjes op YouTube verwijzen naar dit boek, gewoon iets om een gewaardeerde collega cadeau te doen, als leerstof voor een webinar, als basismateriaal voor workshops professionals skills, direct toepasbaar in de praktijk, als cadeau weg te geven door een oude rot aan zijn/haar “jonkie”, als recruitment instrument om jong talent voor je organisatie te winnen, hulpmiddel bij carrièrebegeleiding in de brede zin, denk aan studieadviseurs, decanen en anderen gespecialiseerde bureaus, iedere sollicitant krijgt bij een open dag dit boek overhandigd met een warme glimlach, the Dutch approach to laugh your way through your career, stop with “polderen” en check out some dykes, de inhoud van dit boek interactief maken, als hulpmiddel voor intervisie trajecten voor groepen professionals, toepasbaar in het Engelstalige gebied, wel letten op de verstandhouding op de werkvloer, de boodschappen in blog-vorm verspreiden via LinkedIn en Twitter, een persoonlijke aanrader voor mijn warme netwerkcontacten, standaard leeskost voor jonge professionals in mijn organisatie, dit boek is gewoon

verplichte kost voor professionals, het zal zeker een plek krijgen in menige “toolbox”, als iedereen dit boek zou lezen en er naar handelen... dan zou de wereld er compleet anders uitzien, in mijn levensfase komt dit boek voor mij als een engel uit de hemel.

Nu kan ik alle welgemeende tips van mijn proeflezers voor mijzelf houden en op basis hiervan een marketingstrategie voor dit boek gaan uitwerken, maar waarom zou ik?

Alle lezers die na het lezen van dit boek een positief gevoel overhouden zijn wat mij betreft allemaal ambassadeurs van dit boek! Mocht je nog een interessante toepassing voor dit boek weten die ik ben vergeten te melden, dan kun je dat via de sociale media met mij en met anderen delen. Bijvoorbeeld via [Linkedin.com](https://www.linkedin.com) of dejongeprofessional.nl.