



zomer 2009

Aandacht en Focus

Een loopbaanadviestraject kan op diverse manier worden ingedeeld. Een veel gehoorde indeling is die van “Wie ben ik, wat kan, wat wil ik?”. De indeling die ik zelf graag hanteer is die van “Aandacht en Focus”.

Aandacht

De cliënt staat hierbij centraal met zijn of haar loopbaanontwikkeling van verleden naar heden. Op dit moment kan er van alles aan de hand zijn. Reorganisatie, zingevingsvragen, burnout, overtolligheid, verstoorde balans werk/privé. Het kan van alles zijn. In ieder geval is duidelijk dat er geen rust is voor wat betreft de taakvervulling van de werknemer. Het loopt niet zoals het zou moeten lopen. De eens ingeslagen weg van weleer heeft plaats gemaakt voor een onduidelijke perspectief richting de toekomst. Wat er nodig is op dit moment is aandacht.

Aandacht voor de cliënt als mens, met zijn zorgen, twijfels, onzekerheden, behoeften en verlangens. Niet alleen als werknemer, maar ook bezien van zijn of haar rol als vader, moeder, partner, inkomensbrenger, e.d. die buiten het werk staat. Want als je werkwereld op zijn kop staat dan zijn er ook allerlei verbanden met de privésfeer. De werkgever heeft er niet altijd de tijd en ruimte voor om daar energie in te steken. Maar de cliënt die in een onzekere, onduidelijke situatie terecht is gekomen heeft dat des te meer. Vaak voor het eerst is het nodig om de eigen interne balans op te maken. Om te kijken naar je zelf in plaats van je werkgever, de buitenwereld, de anderen.

Waar je eigen behoeften en verlangens liggen. Wat je capaciteiten en talenten zijn. Wie je eens was en bent geworden. Wat je eens kon en nu aan competenties hebt verworven. Wat je in de opbouw van je verleden tot nu toe hebt meegenomen, maar ook achter zou willen laten. In deze fase ligt er met name veel aandacht op de domeinen verleden en heden, en de ontwikkeling er tussen in. Zowel op het gebied van je loopbaan als je levensloop. Om nog eens goed te kijken naar de verbanden tussen toen en toekomst. De antwoorden op wie je bent, wat je kunt en wat je wilt, zijn maar al te vaak in het verleden te vinden.

Focus

Met alleen maar aandacht ben je er niet. Dat is pas het halve werk. Na een periode van aandacht voor jezelf, voor je gedachten, gevoelens, gedrag is het goed om verder te gaan. Niet stil te blijven staan, maar stappen te zetten in de richting die je wilt. Naar andere doelen, een nieuw perspectief. Vanuit aandacht kom je dichterbij jezelf. Dat gebeurt met de opdrachten en gesprekken in het traject min of meer vanzelf. Maar ook door te wandelen, mediteren of te experimenteren met aandachtsoefeningen zoals mindfulness. Gedurende het loopbaantraject wordt steeds duidelijker wat je wilt. Wat je loopbaandoel is, welk perspectief je energie geeft.

In dit tweede stadium gaat het erom te focussen op dat wat je wilt bereiken. En niet alleen wat, maar met name 'hoe'! Wat heb je nodig om verder te komen? Wat ga je daadwerkelijk doen om bij jouw loopbaanperspectief uit te komen? In deze fase werk je aan je CV, je sollicitatievaardigheden, je netwerkcontacten. De sociale omgeving strekt zich zowel fysiek uit als op internet. Hoe ga je daarmee om? Hoe wil je je profileren? Uitgangspunt is dat je gaat vertellen wie je bent en wat je doet om het probleem van de organisatie te gaan oplossen. In tegenstelling tot de aankondiging die begint met "ik zoek ...". Het gaat er meer om gevonden te worden dan dat je zelf aan het zoeken gaat. Je profileert jezelf als merk, als wandelend product met bepaalde kenmerken die aansprekend zijn voor organisaties.

In de fase van aandacht geven gaat het meer om de interne zaken in jezelf, zoals je gevoelens en gedachten. In de fase van focus liggen de accenten veel meer op het naar buiten brengen van jezelf, op het laten zien van wat je doet. Uiteraard ligt dit in elkaars verlengde. Dat is juist waar het om draait. In de voorafgaande periode is het vaak fout gelopen in je loopbaan of soms zelfs in je leven omdat je gedrag niet geheel of geheel niet overeenkwam met je gedachten en gevoelens. In het loopbaanprogramma streven we er samen naar om de verschillende domeinen congruent te laten zijn. Een logische chronologische volgorde van verleden, heden en toekomst. De juiste afstemming van wie ben je, wat kan je, wat wil je. En van denken, voelen en doen. Werk aan de winkel !