

Tips van professional **Kees Pannevis**



Kees Pannevis is directeur van de Rotterdamse vestiging van Van Ede & Partners, een bureau voor outplacement- en loopbaanbegeleiding.

Tip 1: ruim negatieve gevoelens op

Kees: "Mensen die hun baan kwijtraken, komen vaak in een negatieve spiraal. Ze voelen zich afgedankt en hun ontslag rijt meestal ook oude wonden open. Het beoefenen van meditatie en mindfulness (een techniek waarbij je leert de werkelijkheid te aanvaarden, red.) is een goede manier om negatieve gedachten en gevoelens niet alleen toe te laten, maar ze ook te accepteren en weer los te laten. Na een tijdje gaat de energie weer stromen en word je je bewust van je diepere drijfveren. Pas dan kun je je talenten weer 'aanzetten'. Als dat gebeurt, ben je in staat om bij potentiële werkgevers voor het voetlicht te brengen wat je waard bent. Dan lukt het soms zelfs om veel jongere kandidaten te verslaan."

Tip 2: kijk of je nog iets voor je oude werkgever kunt betekenen

"Dat iemand z'n oude functie niet meer kan of wil uitoefenen, hoeft niet te betekenen dat hij direct op zoek moet naar een andere werkgever. Veel mensen vergeten bij hun oude werkgever te informeren of er intern nog andere mogelijkheden zijn. Zo'n interne switch moet je wel gegund worden. Wie erg hangt aan de eigen status, niets meer wil leren of een iets lagere functie direct ziet als degradatie, kan het wel vergeten."

Tip van een Pluslezer

Roer omgegooid

"Ruim twaalf jaar heb ik een pedicure-praktijk aan huis gehad. Ik hield van mijn werk, maar werd er wel keer op keer mee geconfronteerd dat er vaak geen ge-

schikte schoenen waren voor de voeten die ik behandelde. Toen heb ik een rigoureuus besluit genomen. Ik ben minder gaan werken en ben de opleiding voor ambachtelijk schoenmaker gaan volgen.

Nu heb ik een eigen schoenenlijn voor vrouwen en maak en ontwerp ik fulltime schoenen."
Peternel Rövekamp (59), Amsterdam



Tip 3: ga er helemaal voor

"We krijgen hier veel vijftigers die al jaren met een 'droom' rondlopen: een eigen restaurant beginnen, in het klooster gaan, vioolbouwer worden. Dan ga je nu eerst onderzoeken of die droom haalbaar is, zeg ik altijd. Want vaak is het koesteren van zo'n droom een vorm van uitstelgedrag. De gedachte eraan slinkt veel energie op, terwijl je die energie juist nodig hebt om een baan te zoeken. Allerlei cursussen volgen en daarna pas gaan solliciteren, raad ik ook af. Een cursus meer of minder bepaalt echt niet of je wordt aangenomen. Mocht je extra scholing nodig hebben, dan kan dat altijd nog als je die baan eenmaal hebt gevonden. Ga ook niet naast het solliciteren het huis verbouwen. Een baan zoeken is hard werken. Je moet zorgen dat je zo min mogelijk wordt afgeleid door andere dingen."

Niet doen: alleen bij grote bedrijven solliciteren.

Wel doen: haal de bezem door je dromen.

Tip 4: vergeet het midden- en kleinbedrijf niet

"Werkzoekenden – en zeker hoogopgeleiden – richten zich vaak op grote, gerenommeerde bedrijven. Terwijl kleinere bedrijven en familiebedrijven vaak op een andere manier naar personeel kijken: ze zijn menselijker en ze kiezen vaker voor ervaren, loyale krachten. Dat betekent meer kans om jongere concurrenten te verslaan."