



E S E N Z Z

LOOPBAANCOACHING VOOR VROUWEN

E-Guide: Hèt Ultieme Neuro-Recept voor je Droombaan

Voor méér Glow & Flow in je loopbaan



Wie ik ben?

Ik ben Songül Kinran. Als Register loopbaancoach (aangesloten bij NOLOC) èn NLP Mastercoach help ik vrouwen met drive aan een ijzersterke mindset, zodat ze in hun vrouwelijk persoonlijk leiderschap stappen en hun droombaan najagen. Zoveel mogelijk doen wat ze echt leuk vinden.

Zelf heb ik jarenlang last gehad van zelfsabotage. Deze zelfonderminning stond mijn werkgeluk, dromen en ambities behoorlijk in de weg.

Na oplossing kon ik eindelijk mijn eigen dromen en ambities najagen en heb ik inmiddels honderden vrouwen geholpen.

Mijn missie is om nog meer talentvolle vrouwen te behoeden voor onnodige frustratie, als gevolg van verspilling van talent, tijd en energie.

Daarom maak ik me graag sterk voor toegankelijke loopbaancoaching. Naast persoonlijke coaching kun je ook zelf aan de slag met online trajecten.

Je hart volgen is de meest krachtige tool voor duurzaam werkgeluk.

In deze e-guide geef ik je inzicht in de **6 meest voorkomende loopbaanstruggles** en hoe je deze effectief en duurzaam kunt oplossen.

Je krijgt een **neurologisch recept op 6 denkniveaus voor een duurzame verandering** in je loopbaan.



Inhoud: Ultiem Neuro-Recept voor jouw droombaan voor méér Glow & Flow in je loopbaan

Inhoud

Waarom is Glow & Flow zo belangrijk in je loopbaan?

Passie; Jouw basis voor duurzaam werkgeluk

Hoe werkt een verandering überhaupt?

Elke verandering begint met een droom!

Model Logische niveaus van denken, leren en veranderen:

Niveau 1. Missie | zingeving

Niveau 2. Identiteit

Niveau 3. Waarden & overtuigingen

Niveau 4. Vermogens

Niveau 5. Gedrag

Niveau 6. Omgeving

Waar loopt het spaak bij jou?

Maak de puzzel compleet!

Hoe pak jij de regie? Mijn aanbod...

Waarom is Glow & Flow zo belangrijk in je loopbaan?

Omdat ik door de jaren heen, veel vrouwen heb zien worstelen in hun werk. Omdat ze werk doen dat niet helemaal bij ze past en hen leegzuigt.

Het lukt deze vrouwen minder goed om hun werksituatie (tijdig) te doorbreken.

Met als gevolg dat ze inleveren op hun geluk, energie, talenten en verlangens. Zo wordt niet 'passie' maar 'zekerheid' steeds meer de drijvende kracht in de loopbaan. Met als gevolg stilstand.

Geloof me, dit gaat uiteindelijk ten koste gaat van jezelf; van wie je bent, wat je kunt en wat je wilt. Je raakt steeds verder van jezelf af...

Dan is het juist heel fijn, als je opnieuw met trots voor je passie en je waarde kunt staan. Méér je hart kunt volgen!

Want vaak weet je al best goed waar je heel blij van wordt en waar je goed in bent. Echter zijn je inzichten sterk versnipperd. Zodra deze puzzelstukjes op hun plek vallen, is het totaal plaatje voor jou helder.

Uiteindelijk willen we allemaal geïnspireerd en gemotiveerd worden door ons werk. Met voldoende tijd voor ook andere, leuke en belangrijke dingen ernaast.

Werk dat ook nog eens genoeg geld oplevert voor een levensstandaard waar je je prettig bij voelt.

Zodat het je vrijheid, plezier en rust geeft.



Passie; Jouw basis of voedingsbodem voor duurzaam werkgeluk

Veranderen van loopbaan wordt leuker, als je denkt en handelt vanuit je **verlangen**.
Dat je méér van iets wilt; méér impact maken, méér van betekenis zijn of simpelweg je gelukkiger voelen.

De basis hiervoor is jouw passie en missie.
Het is een **misvatting** als je denkt dat je geen passie hebt.

Waarom? **Omdat iedereen een passie heeft, ook jij!**

Herken jij die momenten, waarin je helemaal opgaat in datgene wat je doet en besef van tijd en omgeving verliest? Dat je je helemaal in je element voelt, in je flow zit? Vast!

Hier wil je meer van toch?

De realiteit kan echter anders zijn. Je krijgt misschien goed betaald, maar gaat met matige zin naar je werk. Ergens vreet er iets aan je; 'Is dit het nou? Is er niet iets waar ik méér betekenis uit kan halen?

Dus blijf je in je hoofd cirkelen met de vraag:
Wat is mijn droombaan? En hèb ik überhaupt wel een droombaan?

Vertrouw erop, je passie zit in je en wil heel graag
gehoord, gezien en gevoeld worden.

Je passie volgen doe je omdat je voelt dat dit jou te doen staat.
En jij op deze manier wilt bijdragen aan de wereld.
Dát is passie.

Trouw blijven aan jezelf vraagt van je dat je
je passie serieus neemt.

Ben jij jezelf trouw?

Hoe werkt een verandering überhaupt?

Een succesvolle verandering in je loopbaan heeft je passie nodig als **krachtigste energiebron of voedingsbodem**. Dit is onomstotelijk bewezen, hier kunnen we niet omheen.

Bovendien is een **systemische benadering** van een verandering essentieel.

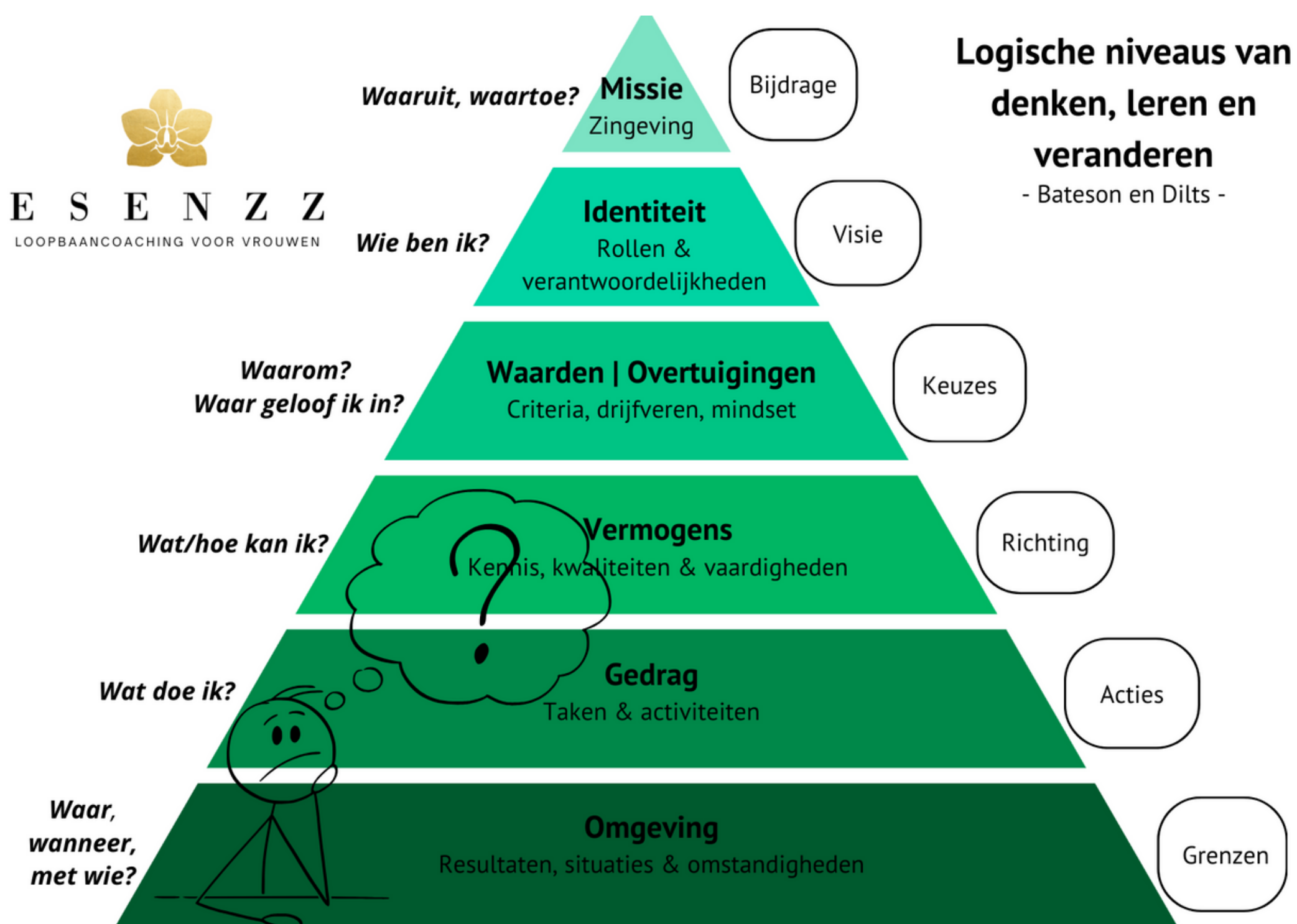
Daarvoor gebruik ik onderstaand NLP verandermodel: Logische Niveaus, ontwikkeld door Robert Dilts, gebaseerd op het werk van Gregory Bateson.

Denken, leren en veranderen vindt volgens Bateson en Dilts (Antropoloog en NLP'er) plaats op meerdere **neurologische niveaus** (denkniveaus), volgens een natuurlijke orde of hiërarchie. Hoe hoger in deze hiërarchie, hoe fundamenteler en duurzamer de invloed (impact) van een verandering. Dit betekent dat een verandering op een hoger niveau altijd leidt tot een verandering op de lagere niveaus. Andersom is dit vaak niet het geval.

Wil je ècht verandering, dan is het dus slim om aan de slag te gaan op een hoger niveau.

In balans met elkaar en in verbinding met je passie als krachtigste energiebron, zorgen deze niveaus voor een succesvolle verandering die volledig tot zijn recht komt.

Dit is de GLOW & FLOW waar je naar op zoek bent.



In de praktijk zie ik helaas veel symptoombestrijding bij vrouwen (mannen vast ook :)), waardoor ze blijven struggelen. Ze veranderen van baan, zonder diepgaand onderzoek te doen op de hogere (diepere) niveaus. Het gevolg is dat het verhoogd geluksgevoel niet duurzaam, maar tijdelijk van aard is. Op langere termijn loop je dan toch vast omdat je diep van binnen voelt dat je baan (nog) niet 'klopt'. Zo blijf je worstelen en zoeken naar jouw felbegeerde droombaan.

Elke verandering begint met een droom

If you can dream it, you can do it - Walt Disney

Ik help jou met dit e-boek alvast op weg, door je alvast deze logische niveaus voor je te beschrijven. Per niveau geef ik aan waar je mogelijk tegen aan kunt lopen in je werk en krijg je ook vragen, waarmee je alvast aan de slag kunt gaan.

Maar eerst ... een techniek die je hierbij kunt gebruiken.

Visualiseren is een wetenschappelijk onderbouwde techniek die je kunt gebruiken om vanuit verbinding met je passie; dat gevoel waarin je verkeert als je iets met hart en ziel doet, je droombaan op alle 6 niveaus te creëren.

Belangrijk is dat je je inbeeldt, dat je je droombaan **al bereikt hebt**, dus door jouw gewenste situatie voor je zien. Dit doe je door het model als input en structuur te gebruiken om visuele en mentale beelden in je hoofd te genereren.

Onze hersenen maken namelijk geen onderscheid tussen wat je met je ogen open of met je ogen dicht ziet. Ook maken ze geen onderscheid tussen wat je actief doet of wat je jezelf in gedachten ziet doen.

Met visualiseren genereer, organiseer en structureer je jouw ideeën over je droombaan. Je rekent af met de incomplete en onsamenhangende beelden. Je krijgt een breder perspectief. Je verzamelt moed. Je triggert je motivatie en zet positieve verandering in gang in je droombaan te realiseren.

Nog méér als je in gesprek met Songul gaat en het ultieme gevoel bereikt, dat de baan voor jou echt 'klopt'. Je ervaart flow doordat alle niveaus in balans zijn met wie jij bent. Deze ervaring staat ook wel gelijk aan 'helemaal in je element of in je flow' zijn. Je energie en motivatie stijgt, je wordt geïnspireerd en dit versterkt je wilskracht om je droombaan waar te maken.

Bij een werkelijke match van 80% of méér vind je jouw ideale baan op de arbeidsmarkt en ben je niet meer tegen te houden.

Niveau 1: Missie en zingeving

Het hoogste, meest bepalende niveau is het niveau van zingeving, **de rode draad** of leading in je loopbaan en leven. Dit niveau betreft het grotere geheel waar je deel van uitmaakt. Het gaat over de vraag; 'waartoe wil ik een bijdrage leveren? Evenals je hogere doel, je roeping, je missie of je bezieling die dat grotere geheel verschaft.

Waar je mogelijk tegen aan kunt lopen:

Op dit niveau kunnen gevoelens van zin- en doelloosheid optreden in je loopbaan. Je mist betekenis in je werk, je voelt geen passie, voelt dat je werk nutteloos is. Je mist een duidelijk carrièrepad of stip op de horizon.



Wat is de zin van je werk in het grotere geheel?
Waar kom jij je bed voor uit?

Niveau 2: Identiteit

Het tweede niveau is dat van de identiteit: Je beschrijft hoe je jezelf of je rol ziet. Dit gaat over je essentie. Maar ook over je zelfbeeld en je bijbehorende gevoelens van authenticiteit en eigenwaarde.

Waar je mogelijk tegen aan kunt lopen:

Op dit niveau kun je mogelijk het gevoel hebben niet gehoord, gezien of gewaardeerd te worden als persoon. Je kunt last hebben van rolverwarring of gebrek aan waardering en erkenning. Je bent zoekende in je eigenwaarde, je rol of plek als persoon.



Wie ben je in je droombaan?

...

Niveau 3: Waarden & Overtuigingen

Het niveau van waarom. Het niveau van jouw generalisaties, criteria, normen, waarden, drijfveren en verwachtingen. Zaken die je belangrijk vindt en waar je energie van krijgt, zoals vrijheid of leuke collega's. Overtuigingen zijn gedachten die je vaak al lang bij je hebt en die voelen als 'waarheid'. Belemmerende overtuigingen, zoals 'Ik kan dit niet' staan vaak tussen ons en onze dromen.

Waar je mogelijk tegen aan kunt lopen: Je mist inzicht in je kernwaarden en drijfveren, waardoor je het lastig vindt om trouw te blijven aan jezelf, ergens voor te staan of eigen keuzes te maken. Ook kunnen je persoonlijke waarden niet meer matchen met de heersende bedrijfscultuur, doordat je organisatie zoveel is veranderd. Op dit niveau kun je ook last hebben van belemmerende gedachten en gevoelens, die jouw doelen in de weg kunnen staan.



Wat vind je echt belangrijk en wat motiveert of beweegt je?

...

Niveau 4: Vermogens

Ook wel gezien als het ‘**hoe-niveau**’. Hoe doe ik het, wat kan ik erg goed en minder goed? Het niveau van de vermogens: de inzichten, capaciteiten, talenten, kwaliteiten, vaardigheden en denkstrategieën waarover iemand beschikt. Het beschrijft de vermogens om ons doen en laten, richting te geven.

Waar je mogelijk tegen aan kunt lopen:

Je mist inzicht in je persoonlijke kracht (kernkwaliteiten), waardoor in balans blijven een uitdaging is. Je hebt het gevoel je kwaliteiten minder goed te benutten. Je mist uitdaging, met als gevolg verveling of bore-out. Of je wordt teveel uitgedaagd, waardoor je veel stress ervaart. Dit kan leiden tot een gevoel van tekortkoming in bepaalde vermogens die wel nodig zijn voor het beter uitoefenen van je functie.



Met welke talenten, kwaliteiten en vaardigheden kom je volledig tot je recht?

...

Niveau 5: Gedrag

Wat **doe** ik in mijn werk? Je 'doet' je taken en werkzaamheden en je 'doet' je gedrag. Het niveau van ons concrete doen en laten; de waarneembare acties en reacties die iemand in zijn of haar omgeving vertoont.

Waar je mogelijk tegen aan kunt lopen:

Je vertoont ineffectief gedrag, je ervaart uitdagingen in je gedrag (bijv. geen nee kunnen zeggen). Of de inhoud van je functie past niet geheel. Bepaalde taken en werkzaamheden vind je saai, minder leuk om te doen of geven geen energie. Deze voldoen inhoudelijk niet geheel aan je wensen.



Welke taken en werkzaamheden doe je het allerliefste?

...

Niveau 6: Omgeving

Het meest basale (oppervlakkige) niveau in de hiërarchie van denken, leren en veranderen is het niveau van omgeving. Dit niveau beschrijft letterlijk dat wat jou omgeeft, **wat buiten jou ligt**. Op omgevingsniveau gaat het over waar en met wie je bent als je werkt.

Waar je tegen aan kunt lopen:

Je ervaart uitdagingen of beperkingen in de werkomgeving. Je aandacht gaat veel naar 'buiten'; naar je arbeidsomstandigheden en -voorwaarden, werksituatie, je collega's. Je handelt vanuit (on)mogelijkheden, beperkingen, regels en voorschriften. Zo kunnen veeleisende arbeidsomstandigheden/werkomgeving leiden tot een verstoorde balans tussen werk en privé, met als gevolg stress en overweldiging. Je kunt je buitengesloten voelen, gebrek aan steun van je leidinggevende of collega's ervaren. Dit kan je gevoel van verbondenheid (niet op je gemak voelen) en je vermogen om het beste uit jezelf te halen sterk ondermijnen.



Wat is voor jou de ideale en meest inspirerende werkomgeving is?

...



Waar loopt het spaak bij jou?

Misschien ben je al langer aan het struggelen en ben je ècht klaar met je huidige baan of zoektocht.

Stel je zelf de volgende vragen, om een beeld te krijgen waar het mogelijk spaak loopt:

1) Waar zijn de niveaus niet in balans?

.....

2) Op welk niveau(s) zou verandering plaats moeten vinden?

.....

3) Op welke niveau('s) hebben je pogingen tot positieve verandering plaatsgevonden en op welk niveau(s) had dat eigenlijk gemoeten?

.....

Maak de puzzel compleet

Dè 6 logische niveaus zorgen met elkaar en in de juiste mix, voor balans en die heerlijke flow.

Je kunt deze gebruiken om de puzzel voor je droombaan te leggen.

Natuurlijk gun ik je, dat je hierin alvast mooie stappen kunt zetten met de inzichten en vragen uit deze E-guide.

Maar mag ik ook eerlijk met je zijn?

Echte verandering krijg je niet enkel door het lezen van e-boeks of bekijken van webinars. Pas door het toepassen van volledige, transformerende inzichten, in combinatie met actie en beweging (DOEN) realiseer je ècht je doelen.

Je kunt zelf aan de slag, maar wil je het effectiever en sneller, dan kun je beter hulp inschakelen van de juiste expert. Ik help je hier graag hierbij!

>>Hiervoor heb ik een **MOOI AANBOD** voor je op de volgende, tevens laatste bladzijde!

Als coach word ik vaak als warm, toegankelijk, toegewijd en professioneel gezien. Lees hiervoor ook mijn reviews.

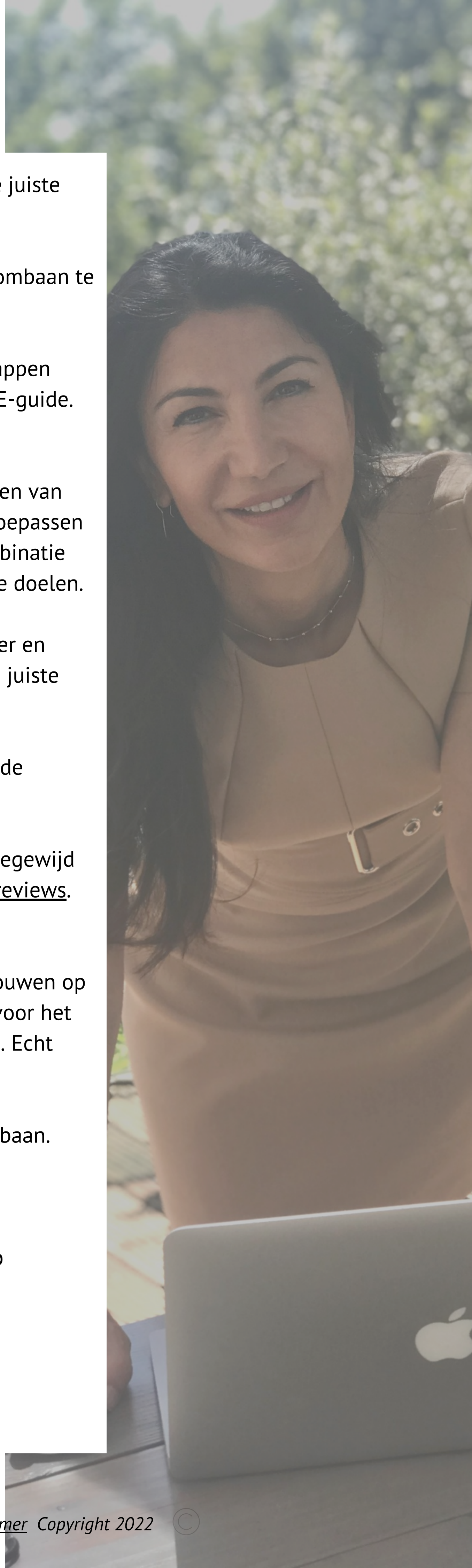
Ik gun jou het allerbeste, wees trouw aan jezelf. Wees nieuwsgierig, open je mind en ga vol vertrouwen op ontdekkingstocht. De inzichten en hulpbronnen voor het realiseren van je droombaan zitten allemaal in je. Echt waar!

Start vandaag nog met het najagen van je droombaan.

Deal?

PS Ik zou het heel gaaf vinden, als je me volgt op Instagram of Linkedin.

Tot snel,
Hartelijke groet Songul



Hoe pak jij de regie?



Je hebt naar mijn idee 2 keuzes:

Doorgaan zoals je nu doet, met het risico dat je nog meer vastloopt en verder van jezelf afraakt. Wil je niet langer worstelen maar effectief aan de slag? Schakel dan hulp in, bijvoorbeeld van je manager, Hr adviseur of van een loopbaanexpert.

Zelf bied ik je hiervoor twee opties:

- Een **gratis analysegesprek** om te sparren over je werksituatie en jou te adviseren over de stappen die je nodig hebt. Mocht je met mij verder willen samenwerken, dan is er een groot kans dat mijn loopbaandiensten vergoed worden door jouw werkgever. Tenzij jij dit buiten je werkgever om wilt doen natuurlijk.
- Wil je het toch zelf blijven doen? Dan heb ik een betaalbare **online training** met een bewezen strategie. In de '**Ontgrendel je ware essentie**' training (meest gekozen training) ontdek je je innerlijk kompas, de basis voor duurzaam werkgeluk! Je haalt in één klap **7 kerninzichten** in huis, waarmee je met vertrouwen de juiste loopbaankeuzes maakt. Voor aanpassingen in je huidige werk/baan of het zetten van de volgende loopbaanstap.

Geen excuses meer, je werkgeluk begint bij jou! Hoe pak jij de regie?

[Persoonlijk analysegesprek](#)

Lees meer over [online training](#)