



E S E N Z Z

LOOPBAANCOACHING VOOR VROUWEN



DÈ 6 MEEST HARDNEKKIGE LOOPBAANSTRUGGLES BIJ CARRIÈREVROUWEN

Songul Kinran, Register Loopbaanprofessional RL
(NOLOC)

Eigenaar Esenzz Loopbaancoaching voor vrouwen



WELKOM

Ben je een carrièrevrouw, dan is het verstandig om zorgvuldig na te denken voordat je van baan verandert. Je vaste baan zet je niet zomaar op het spel.

Maar er zijn verschillende signalen (red flags) die je echt serieus 'mag' nemen, vooral als ze voor langere tijd aanhouden.

In mijn praktijk zie ik als loopbaancoach voor vrouwen, nog te vaak gebeuren dat deze signalen zich duidelijk gemanifesteerd hebben, vaak gedurende een langere periode.

Deze signalen zijn echter bewust of onbewust structureel genegeerd of gebagatelliseerd door deze talentvolle vrouwen. Ze hebben hierdoor geruime tijd concessies gedaan in wie ze zijn, wat ze kunnen en wat ze willen. Hierdoor zijn ze zichzelf en hun werkgeluk kwijtgeraakt, waardoor ze vastlopen en bij mij aankloppen.

In dit e-boek ontdek je de 6 meest hardnekkige loopbaanstruggles die je echt serieus moet nemen. Belangrijk is dat je op tijd effectieve stappen hierin neemt om ze op te lossen. Ik geef je ook tips hierbij.

Doe je dit niet niet, dan raak je echt verder van huis...

04

OVER MIJ

05

GEBREK AAN PASSIE

06

ROLVERWARRING OF GEBREK AAN
WAARDERING

07

ONTROUW AAN JE PERSOONLIJKE
WAARDEN

08

VERMOGENS ONVOLDOENDE BENUTTEN

09

FUNCTIE DIE NIET PAST OF
INEFFECTIEF GEDRAG

10

EEN SLECHTE WERKOMGEVING

11

TOT SLOT

12

HOE WIL JE VERDER?



Contact
Songül Kinran

Email:
songul@esenzz.nl

Mobiel:
06 - 14491328

OVER MIJ

Songül is een no-nonsense Register Loopbaancoach (NOLOC) èn NLP Mastercoach, die al honderden vrouwen geholpen heeft om de droombaan na te jagen en het beste uit de talenten en loopbaan te halen.

Met bijna 25 jaar ervaring (met name bij corporate organisaties) richt ze zich specifiek op de begeleiding van vrouwelijke professionals in loondienst.

Vanuit praktijk- en persoonlijke ervaring weet Songül dat een positieve mindset onmisbaar is om je dromen en ambities waar te maken. Dankzij haar eigen transformatie met NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) kwam haar loopbaan in een stroomversnelling.

Na 21 jaar in loondienst, startte ze haar onderneming (2017) en volgde ze haar passie om talentvolle vrouwen zoals jij te inspireren en motiveren om niet langer je dromen en plannen te saboteren, maar ook méér vanuit je hart te werken. Ongeacht waar je nu staat, je achtergrond/positie en naar toe wilt!

Elke vrouw wil graag meer vanuit haar **passie en potentieel** werken en **verdient** daarom een droombaan.

Uiteraard een droombaan die haalbaar en realistisch is!



I) GEBREK AAN PASSIE

Zingeving is het hogere doel dat jou drijft. Iets belangrijks waar je aan wilt bijdragen op de wereld.

Struggles:

Soms kan je de verbinding met jouw zingeving of passie kwijtraken waardoor je geen richting ervaart of het gevoel hebt dat je niks kunt betekenen. Vragen als "Is dit het nou?", "Wat wil ik?", "Waarom doe ik wat ik doe?" en "Welke impact wil ik hebben op de wereld?" zijn voorbeelden hiervan. Hierdoor vermindert je passie en betrokkenheid op je werk. Je werkt wel en verdient misschien goed, maar je hebt er weinig gevoel bij,

Een **onduidelijk carrierepad**, waardoor je niet weet hoe je binnen het bedrijf kunt doorgroeien draagt hier zeker bij aan. Of als er geen duidelijke stappen zijn om je carrièredoelen te bereiken, dan kan dit leiden tot onzekerheid over je toekomst en gebrek aan richting.

Wat je te doen staat:

- Goed overwogen beslissingen: Neem de tijd om dit grondig te onderzoeken.
- Focus op jezelf: Laat je niet beïnvloeden door de successen van anderen, maar focus op je eigen reis.
- Kijk vooruit: Laat je niet afleiden door kortetermijnuitdagingen, maar blijf gefocust op je langetermijndoelen.
- Ga effectief aan de slag: Werk samen met een loopbaancoach om je zingeving en passie te ontdekken, een duidelijke missie te bepalen en een hiervan afgeleid carrierepad uit te stippelen.



2) ROLVERWARRING OF GEBREK AAN ERKENNING/WAARDERING

Identiteit is de kern van wie je bent. Het begrijpen van je identiteit is belangrijk voor het bepalen van je professionele pad en het nemen van authentieke loopbaanbeslissingen.

Struggles:

1. **Authenticiteit versus aanpassing:** Je ervaart een dilemma tussen jezelf zijn en tegelijkertijd voldoen aan externe verwachtingen.
2. **Imposter syndrome:** Je twijfelt aan je eigen capaciteiten en hebt het gevoel dat je niet verdient wat je al bereikt hebt of dat het niks voorstelt. Dit belemmert je zelfvertrouwen en groeikansen.
3. **Rolconflicten:** Het vervullen van verschillende rollen kan leiden tot conflicten en schuldgevoelens over aspecten in je leven die je misschien verwaarloosd hebt.

Wat je te doen staat:

- Zelfreflectie: Wees niet bang om je ware zelf te laten zien. Ken je persoonlijke waarden, overtuigingen en passies om jezelf beter te begrijpen.
- Zelfacceptatie: Omarm je unieke kwaliteiten en wees vriendelijk voor jezelf. Stop met jezelf te vergelijken en vier je eigen successen. Stop met negatieve zelfpraat en erken je capaciteiten.
- Grenzen stellen: Leer vaker nee te zeggen tegen verzoeken die niet bijdragen aan je behoeften en doelen.



3) ONTROUW AAN JE PERSOONLIJKE WAARDEN

Overtuigingen en waarden kleuren onze perceptie en beïnvloeden ons gedrag. Voor jou is het belangrijk om je loopbaan vorm te geven en beslissingen te nemen die overeenkomen met je diepste overtuigingen en waarden.

Struggles:

1. Belemmerende overtuigingen: Vrouwen worstelen met negatieve overtuigingen die hun succes belemmeren, zoals "ik ben niet goed genoeg".
2. Conflicten tussen persoonlijke en professionele waarden: Het vinden van balans tussen familie, gezondheid en carrière is uitdagend. Soms kan de bedrijfscultuur hierin erg bepalend worden en botsen.
3. Gebrek aan bewustzijn: Sommige vrouwen zijn zich niet bewust van hun diepste overtuigingen en waarden, wat hun besluitvorming bemoeilijkt.

Wat je te doen staat:

- Zelfonderzoek: Identificeer je eigen overtuigingen en waarden, sta open voor feedback en geef prioriteit aan jezelf.
- Herprogrammering van overtuigingen: Vervang belemmerende overtuigingen door helpende of krachtgevende overtuigingen.
- Breng je persoonlijke en professionele waarden in balans, zodat werk en privé ook in balans komen.



4) VERMOGENS ONVOLDOENDE BENUTTEN

Vaardigheden en kwaliteiten zijn essentieel voor jouw succes. Bepaal welke concrete capaciteiten en competenties je nodig hebt en waar je aan moet werken zodat die optimaal bijdragen aan je professionele groei.

Struggles:

1. Gebrek aan uitdaging, het gevoel dat je meer te bieden hebt dan zichtbaar is.
2. Ontwikkelingsbehoeften: Wat ik vaak zie is dat vrouwen zelfinzicht missen en worstelen met het identificeren van hun kwaliteiten en vaardigheden en hoe deze te verbeteren.
3. Zelfonderschatting: Ze onderschatten eigen vaardigheden wat leidt tot minder zichtbaarheid en gemiste groeikansen.
4. Perfectionisme: Ze streven vaker dan mannen naar perfectie wat resulteert in stress en gebrek aan zelfvertrouwen.

Wat je te doen staat:

- Zelfevaluatie: Ontwikkel en evalueer je vaardigheden/kwaliteiten eerlijk en specifiek.
- Sta doorlopend open voor nieuwe ervaringen, investeer in je ontwikkeling door nieuwe vaardigheden te leren.
- Zelfvertrouwen opbouwen: Vier je successen en focus op groei in plaats van perfectie, zie tegenslagen als leermogelijkheden.
- Vergelijk je niet met anderen, richt je op je eigen groei.
- Laat angst om te falen niet toe om met je ontwikkeling aan de slag te gaan.



5) FUNCTIE DIE NIET PAST OF INEFFECTIEF GEDRAG

Als je werk te complex is of routinematig en saai is waardoor je je niet meer uitgedaagd voelt, kan dit je motivatie en betrokkenheid aantasten.

Struggles

1. Functie inhoudelijk past het minder: Je kunt worstelen met complexe taken/verantwoordelijkheden binnen je functie, wat stress en onzekerheid kan veroorzaken. Maar ook te saaie taken, waardoor je verveelt.
2. Het balanceren van verschillende rollen/verantwoordelijkheden binnen je functie kan uitdagend voor je zijn en leiden tot stress en verminderde prestaties.
3. Ineffectief gedrag (bv. geen nee zeggen) waardoor je je persoonlijke doelen niet behaalt.

Wat je te doen staat:

- Bekijk welke taken je leuk vindt en minder leuk en vind mogelijkheden om deze laatste over te dragen. Zeg (vaker) nee tegen taken die je overbelasten en je balans verstoren.
- Ga op zoek naar een nieuwe klus of een project dat boeiend is. En anders toch een andere functie om je behoefte aan uitdaging te stillen.
- Werk aan assertiviteit en luistervaardigheid voor effectieve samenwerking.
- Grenzen stellen: Wees duidelijk over prioriteiten en beheer werklast voor een gezonde balans.
- Passief gedrag: Kom beter op voor jezelf en negeer je behoeften niet. Laat angst niet toe om je groei te belemmeren. Ga op zoek naar hulp bij je ontwikkeling.



6) SLECHTE WERKOMGEVING OF WERK/PRIVE BALANS

Dit is de fysieke, sociale en culturele context waarin je binnen een organisatie opereert. Met daarbinnen de teamdynamiek, arbeidsomstandigheden en externe invloeden die van invloed kunnen zijn op je welzijn en je prestaties.

Struggles:

1. Je kunt je buitengesloten voelen. Dit kan je belemmeren om jezelf te uiten en je potentieel te benutten.
2. Je kunt mogelijk een gebrek aan steun van je leidinggevende en collega's ervaren. Dit kan je gevoel van verbondenheid en je vermogen om je loopbaandoelen te bereiken sterk ondermijnen.
3. Veeleisende arbeidsomstandigheden/werkomgeving kunnen leiden tot een verstoorde balans tussen werk en privé, met als gevolg stress en overweldiging.

Wat je te doen staat:

- Sta niet toe dat je je geïsoleerd voelt in een omgeving waarin je je niet gesteund voelt. Zoek actief naar verbinding met anderen. Bouw relaties op met collega's en vrienden die je kunnen helpen bij jouw uitdagingen op de werkplek.
- Sta niet toe dat ongelijkheid of discriminatie onbesproken blijft in de werkomgeving. Laat je stem horen!
- Wees open en assertief in het uiten van je behoeften en verwachtingen op de werkplek, inclusief flexibele werkschema's en loopbaan ontwikkelingsmogelijkheden.
- Streef, juist in een veeleisende werkomgeving naar een gezonde balans tussen werk en privéleven en zoek naar duurzame manieren om stress te verminderen.

TOT SLOT: Vergeet niet, jij hebt de leiding over jouw carrière of loopbaan.

Het negeren van deze loopbaanstruggles kan leiden tot een verscheidenheid aan negatieve gevolgen voor je loopbaan en welzijn. Het is belangrijk om deze signalen serieus te nemen en op tijd, proactief stappen te ondernemen om positieve veranderingen aan te brengen.

Doe grondig onderzoek voordat je van baan verandert en communiceer open en eerlijk met je huidige werkgever of potentiële nieuwe werkgevers over je verwachtingen en behoeften. Een weloverwogen beslissing kan je helpen om een baan te vinden die beter aansluit bij je professionele doelen en persoonlijke behoeften.

Onthoud dat bij elke carrièrekeuze het ontzettend belangrijk is om goed naar je eigen behoeften en doelen te luisteren, vooral bij het overwegen van een baanverandering.

Jouw carrière is een avontuur waarbij je zelf in de lead bent.

Ik gun het je,

Groetjes Songul



HOE WIL JE VERDER?

Wil je ook stralen van zelfvertrouwen en werkgeluk? In de voor jou meest haalbare droombaan en **zonder je zekerheden** op het spel te zetten?

Dat klinkt super toch!? Geloof me, dit is echt haalbaar.
Ook voor jou!

Maar dan is het wel aan jou om een **keuze** te maken tussen;

- Struggelen, zoals je dat nu waarschijnlijk een tijdje al doet met als resultaat dat je misschien niet bereikt wat je graag wilt.

Of...

- Je neemt je loopbaan en je dromen serieus en gaat er effectief mee aan de slag.

Om je te helpen doorpakken met de juiste strategie zal ik je baanbrekende tips geven en diverse aanbiedingen doen.

Hou je inbox in de gaten!



KLAAR VOOR JOUW VOLGENDE STAP?

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Esenz Loopbaancoaching als uitgever.