

De “ik ben nu werkeloos” survival kit

En plotseling was daar de corona-crisis. Het overviel ons gewoon, we hadden het gewoonweg niet zien aankomen. En dan even plotseling ben je werkeloos. Ingrijpend, of niet dan? Verander je mindset, maak van de nood een deugd. Laat het een begin zijn van een nieuwe spannende gebeurtenis vol uitdagingen. Lees hier, hoe.

In de ochtend

Om mee te beginnen, er zijn natuurlijk wel wat verplichtingen maar belangrijk is ook dat je de regelmaat er in houdt. Hou heel bewust een dagritme aan. In het weekend lekker uitslapen, gewoon doen! Maar door de week lekker vroeg van je bed af en de dag meepikken. Besteedt de eerste helft van de dag aan het zoeken naar werk en leer daarbij vooral te relativiseren. Er gaan heel veel afwijzingen komen, en voordat je gaat denken dat je compleet ‘waardeloos’ bent, uh uh niet doen. Je hebt alleen de juiste match nog niet gevonden. Of wil je de fout maken dat je misschien nu (weer) een baan krijgt die je diep in je hart helemaal niet leuk vindt.

Solliciteren is gewoon hard werken. Werk je LinkedIn pagina en je curriculum vitae bij, wordt actief op Twitter en Facebook, meld je aan bij specifieke doelgroepen. Vertel je omgeving dat je een baan zoekt, ga je vooral niet verbergen uit schaamte. De kans is groot dat je omgeving onbewust met je mee gaat zoeken en met de ‘gouden tip’ komt. Hoewel werkeloosheid natuurlijk een harde les is die je met de neus op de feiten drukt, zie het als een sabbatical en geef óók invulling aan de wens “*als ik met pensioen ben, dan ga ik.....*”. Dan wilde je graag nog eens een boek schrijven, nog eens naar je oudoom in Amerika gaan, leren koken, je boekenlijst (her-) lezen. Kortom, dat mag! Doe dat! En ga niet bij de pakken neerzitten. Van energie krijg je energie. Hou je gedachten positief. Geniet zonder schuldgevoel van je vrije tijd en het mooie weer. Ik adviseer mijn klanten de huishoudelijke taakverdeling anders in te gaan richten. Geen gevlieg en gehaast meer om je kind van de opvang te halen, boodschappen, te doen, auto naar de garage te brengen, eten te koken, huis schoon te maken. etc. Hoe mooi dat je kindje ervaart dat het een papa heeft en zich niet langer afvraagt wie toch die man is die ’s zondags aan tafel het vlees snijdt (...ken je die commercial nog?)



In de middag

De middag is voor de klusjes. Eindelijk eens dat hok opruimen, de slaapkamer opnieuw behangen, de tuin reorganiseren, werken aan een sixpack op de sportschool. Want blijven bewegen is heel belangrijk. Endorfines, dopamine, serotine. Het zijn allemaal stofjes waar je lijf zich mee injecteert als je aan het sporten bent, die er voor zorgen dat jij je goed voelt. Het geeft je een opgeruimd gevoel als je zo bezig bent. En neem ook even de tijd om met je gedachten alleen te zijn. Geen enkele spontane ingeving of fantasie meteen verwerpen als raar of onhaalbaar. Vraag je af wat je wilt met de rest van je leven. Noem het je blanco gedachten experiment. Misschien ben je het stiekem wel beu om altijd hard te werken of elke dag twee uur in de trein te zitten. Tijd voor (her-)bezinning. En last but not least, laat je eens testen op IPI. Dat staat voor Intra Persoonlijke Intelligentie (of ook wel: hoe goed ken jij jezelf?) Door jezelf te kennen word je inschattingsvermogen veel beter, zo ook je vermogen om te reflecteren, en op basis daarvan de juiste beslissingen te nemen. Je wordt meer vastberaden en doelgerichter en je kunt je eigen gevoel en stemming veel beter onder controle houden