

Schrijf je ideale werkweek

Met deze opdracht ga je je eigen ideale functie beschrijven door met hulp van de vragen hieronder te jouw ideale werkweek vorm te geven. Door de opdrachten uit de Academie voor Professionals heb je mogelijk al wat ideeën over wat je het liefst in een nieuwe functie wilt doen en tegenkomen maar zijn er wellicht ook nog een aantal dingen onduidelijk. Met deze schrijfoefening ga alles wat je tot nu toe weet (en nog niet weet) verder fijn slijpen. Voel je vrij om bij het beantwoorden van de vragen te dromen en neem in ieder geval alles wat je tot nu toe weet over werk en de activiteiten die je leuk vindt in de antwoorden op.

Voordat je gaat schrijven...

Ga eerst rustig en ontspannen zitten, sluit je ogen, adem diep in en uit en laat alle gedachten aan gesprekken, huishouden, to-do-lijstjes uit je hoofd waaien. Blijf net zo lang met gesloten ogen zitten en adem net zo lang lekker diep in en uit totdat je voelt dat je als het ware in je lijf zakt en klaar bent om te gaan schrijven. Misschien helpt een rustgevend of ontspannend muziekje hierbij of zoek je een plek buiten op. Alles wat jou kan helpen om in een open, ontvankelijke, creatieve stemming te komen, is oké.

Zoek vervolgens in jezelf je nieuwsgierige ik op die oprecht benieuwd is hoe jouw nieuwe volgende baan eruit ziet en nodig dat deel van harte uit om mee te doen met deze schrijfoefening. Maak ook contact met jouw droomdeel oftewel dat deel in jou wat durft te dromen; net als toen je nog een klein kind was en geen grenzen kende. Vraag beide delen om jou zo meteen te helpen bij het schrijven van je ideale werkweek en activeer ze door jezelf de vraag te stellen: Hoe zou mijn ideale werkweek eruit zien, als ik het voor het zeggen heb en ik mezelf niet tegen zou houden...?

Hou je zelf vooral niet in en laat de realiteitscheck ('is dit in werkelijkheid mogelijk?') achterwege. Het enige kader wat we je meegeven is dat het om een baan moet gaan. Denk in taken, uren, verantwoordelijkheden, vormen van beloning. Dus geef werkgerelateerde antwoorden, geen beschrijving van je ideale leven.

En dan nu aan de slag – deel 1: Je ideale werkweek

Neem een leeg vel papier en geef antwoord op de hierna volgende vragen. Schrijf op wat je te binnen schiet en schrijf het in actieve verhaalvorm (ik werk ..., ik doe ..., ik hou me bezig met En ben verantwoordelijk voor ...). Idealiter beschrijf je je werkweek aan de hand van de weekdays. Dus wanneer begint jouw werkweek; op zondag of op dinsdag of ...? Hoe laat begint jouw werkdag? Wat doe je precies en concreet op die eerste dag van je werkweek en de dag daarna en de dag daarna? Grote kans dat je geen werk nastreeft waarbij de dagen van de week er telkens hetzelfde uit zien maar door heel concreet jouw ideale week te beschrijven zorg je ervoor dat dergelijk werk ook op je pad kan komen. De kosmos en het systeem waar je deel van uit maakt kan je dan namelijk makkelijker helpen.

1. Hoeveel uur werk je per week maximaal in je ideale werkweek? En in wat voor vorm? Vaste tijden en dagen of juist niet? Welke ideale werktijden heb je?

2. Werk je op een vaste plek of juist niet? En zo nee, waar dan wel. Hoe ziet sowieso jouw ideale werkplek eruit? Hoe ver reis je in je ideale werkweek voor werk? Reis je tijdens je werkuren ook van locatie naar locatie of juist niet?
3. Met welke taken en verantwoordelijkheden hou je je het liefst bezig in je ideale werkweek? Waar mag je nieuwe werkgever jou verantwoordelijk voor maken?
4. Wat voor collega's heb je? Wat voor mensen zijn het en hoeveel bijvoorbeeld?
5. Zijn er andere interne of externe mensen waar je mee samenwerkt? En zo ja, wie dan?
6. Hoe is jouw leidinggevende? Wat voor band heb je met hem of haar en wat verwacht je van hem of haar?
7. Met welke onderwerpen, thema's of vraagstukken ben je graag bezig? Welke vragen kunnen ze op jouw bureau neerleggen?
8. Welke passies, talenten, kwaliteiten en kennis die je hebt, moeten zeker benut worden door jouw nieuwe werkgever? Op welke manier dan?
9. Is er nog iets anders wat er tijdens je ideale werkweek persé aanwezig moet zijn wil het echt ideaal zijn? Vertel ...

En dan nu aan de slag – deel 2: Een helse werkweek

Als het lastig vindt om te dromen, dan zal dit onderdeel je zeker weer op weg helpen. Vaak weten mensen namelijk precies wat ze niet (meer) willen en wat ze per direct uit hun huidige werk zouden willen schrappen. Daar krijg je in dit onderdeel precies de gelegenheid voor.

Schrijf alles op waar je compleet op leeg loopt in je huidige baan en alle banen die je hiervoor hebt gehad. Wat mag en mocht er destijds per direct uit je takenpakket of werkomgeving gehaald worden? Waar zou je geen nacht van wakker liggen als je dat niet meer hoeft te doen?

Als de duivel zelf een baan voor jou zou bedenken waar je gegarandeerd ongelukkig van wordt, wat zou hij dan samenstellen?

Gebruik, als je dat helpt, de vragen uit het vorige onderdeel om een helse werkweek te schetsen.

Heerlijk om even helemaal los te gaan met wat je vooral niet wil, toch?!

Klaar met het bedenken van je nachtmerrie-baan?

Op naar de volgende stap dan...

Pak je lijstje er nog eens bij en ga per onderdeel/zin/uitspraak op een nieuw blad het positief tegenovergestelde opschrijven. Als je bijvoorbeeld hebt gezegd dat je moet reizen voor je werk, dan verander je dat in 'ik werk thuis'. Of 'ik werk voor een multinational waarin er vooral gestuurd wordt op cijfers' dan schrijf je 'ik heb een baan bij een kleine lokale speler die oog heeft voor zijn medewerkers'.

Probeer uit wat het met je doet als je per onderdeel/zin/uitspraak het contrast op zoekt dus precies het tegenovergestelde ervan.

Hiermee schrijf je vanzelf je ideale baan op.

Veel schrijf- en ontdekplezier!



PS Als je veel liever of makkelijker in beelden denkt, ga dan los met je eigen weekmoodboard en knip, plak of teken er op los. Als je het maar indeelt in dagen van de week en het zo concreet mogelijk maakt.