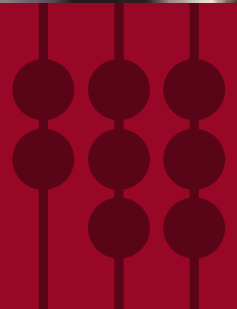




5 tips om gemotiveerd te blijven tijdens de zoektocht naar een baan



Of u nu tijdelijk zonder werk zit of op zoek bent naar een nieuwe uitdaging, de zoektocht naar een baan kan soms lang duren, wat ontmoedigend kan werken en een deuk in uw zelfvertrouwen kan geven. Maar blijf positief! Want als u wordt uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek verwachten bedrijven enthousiasme. Hieronder volgt een aantal suggesties om gemotiveerd te blijven en u niet te laten ontmoedigen door tegenslag:

1. Heb geen zelfmedelijden

Misschien bent u vanwege de huidige economische situatie ontslagen of zat u op uw werk in een onhoudbare situatie? In beide gevallen ben u al snel geneigd om medelijden te hebben met uzelf. Maar zelfmedelijden kan een rem zijn op het grijpen van uitdagende kansen. Blijf niet jammeren over uw huidige situatie, maar concentreer u op de toekomst en de ideale baan die op u wacht. Put troost uit het feit dat u niet de enige bent. Er zijn duizenden mensen die in een soortgelijke situatie verkeren.

2. Blijf niet stilstaan bij het negatieve

Iedereen wordt tijdens zijn of haar zoektocht naar een baan geconfronteerd met afwijzingen. Maar de manier waarop u er lessen uit leert, kunnen op de lange termijn vruchten afwerpen. Beschouw een 'nee' niet als een tegenslag maar als een springplank naar de juiste baan. Probeer te achterhalen waarom u een bepaalde functie niet hebt gekregen. Denk eraan dat zodra u een nieuwe uitdaging gevonden heeft, al deze pijnlijke 'nee's' ' niet zo belangrijk meer lijken.

3. Geduld, geduld en nog eens geduld

Het kan zomaar een tijdje duren voordat u de ideale baan gevonden heeft. Maar probeer geconcentreerd te blijven zoeken. Hoewel het aanlokkelijk is om het eerste serieuze aanbod te aanvaarden moet u er echt op vertrouwen dat uw harde werk uiteindelijk zijn vruchten zal afwerpen.

4. Bouw een netwerk op

Het opbouwen van een goed netwerk is essentieel bij de zoektocht naar een nieuwe baan. Schrijf u in op professionele sociale netwerksites en werk uw profiel bij, ga naar netwerkbijeenkomsten, neem contact op met oud-collega's of studiegenoten die u professioneel op weg kunnen helpen.

5. Zoek afleiding

Het is belangrijk dat u zich overdag toelegt op uw zoektocht, het netwerken en het versturen van uw cv, maar zorg ook voor de nodige ontspanning. Volg een cursus die u creativiteit aanwakkert, sluit u aan bij een vereniging, werk als vrijwilliger of ga uit met vrienden. Met andere woorden, maak tijd voor plezier. Vergeet ook niet elke dag voldoende lichaamsbeweging te nemen. Het is een uitstekende manier om de stress te verminderen en uw geest vrij te maken.

Kortom, het zoeken naar een nieuwe baan hoeft uw zelfvertrouwen en mentale veerkracht niet te ondermijnen. Als u de richtlijnen hierboven volgt, hebt u de instrumenten in handen om de moed erin te houden en uw blik gericht te houden op de ultieme beloning: een nieuwe baan!