

## ADHD & Werk

**OMDENKVRAAG:**

**Stel, je staat morgen op  
en je probleem is weg,  
hoe weet je dat dan?**

**OM**  
DENKEN



Loopbaancoaching/ Re-integratie/ Outplacement

---

Beste cliënt,

Wat is loopbaancoaching? Die vraag hebben we onszelf in de afgelopen jaren al vaak gesteld. Want veel van onze cliënten zijn niet zo enthousiast over cv-klasjes en LinkedIn-trainingen. Maar als we die niet boden, dan hadden ze toch het gevoel 'iets te missen'. Waarschijnlijk herken je dat ook wel, aan de ene kant wil je volgens het of op zijn minst een boekje aan de slag en aan de andere kant wordt je niet echt blij van datzelfde boekje!

We hebben een nieuwe vorm gevonden. Een vorm waarin anders doen, en toch de nodige vaardigheden verwerven hand in hand samengaan. We werken met diepgang, waarbij ook concrete zaken als je CV optimaliseren aan bod komen.

Het traject bestaat uit 6 sessies een-op-een met een coach. Daarna zijn er nog twee afstands sessies om vinger aan de pols te houden.

We realiseren ons de haat-liefdeverhouding die veel mensen met ADHD/ADD hebben met geplande trajecten. Die hebben we zelf ook. Daarom is dit een richtlijn, kom je samen met je coach tot het inzicht dat je een zijspoor wil volgen, meer of minder sessies nodig hebt of een heel ander onderwerp verder moet uitdiepen, dan is dat natuurlijk helemaal prima!

Ik wens je veel succes, hoop (en verwacht) dat je onderweg veel waardevolle inzichten zult opdoen. En als je je bevindingen onderweg wil delen, vind ik dat helemaal top! Je kunt me altijd mailen: [cathelijne@wildervanck.nl](mailto:cathelijne@wildervanck.nl). En voor meer achtergrondinformatie over onze aanpak kun je altijd mijn boek lezen (ADHD: hoe haal je het uit je hoofd) of op de site verder lezen.

Veel succes,

Cathelijne Wildervanck



## Sessie 1 Jij & je werk

De eerste bijeenkomst ga je de grote bouwstenen bepalen van je loopbaantraject. Je hebt nu geen werk of niet het werk dat bij je past. Wat je in dit eerste gesprek met je coach gaat uitzoeken is de antwoorden op de volgende vraag:

### **Wat staat me dan nu nog in de weg en welke hulpbronnen heb ik (nodig) in het vinden van de juiste baan?**

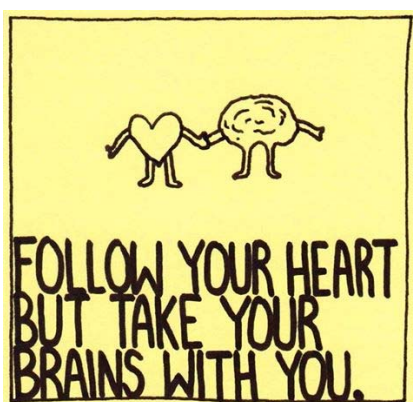
Nu kun je die vraag misschien al heel goed of redelijk beantwoorden, heb je daar ook vast al over behoorlijk nagedacht. Maar toch heb je nog niet het gewenste resultaat. De meeste mensen hebben lang en goed gepuzzeld op hun probleem. En.....dat heeft nog niet tot het gewenste resultaat geleid anders zat je niet hier! Dus hoe groot is de kans dat het je wel helemaal helder wordt en het gaat lukken als je nog een keer al deze gedachten langs gaat? Wij denken dat er iets anders nodig is. Een andere manier om de problemen en mogelijkheden in kaart te brengen. Misschien heb je altijd veel vertrouwd op je gevoel, en wordt het tijd om de ratio ook in te zetten. Of...en dat zien we eigenlijk vaker....heb je veel op je ratio gedaan en wordt het tijd om eens uit te zoeken waar je echt enthousiast van wordt!

Vertrouw je coach en ontdek wat het je oplevert!!

Als het goed is heb je na deze sessie antwoord op een aantal vragen, onder meer:

- welke emoties staan me in de weg om succesvol aan het werk te gaan?
- welke gedachten en overtuigingen heb ik die me belemmeren in mijn werk en in mijn zoektocht naar werk?
- welke impact heeft dat op mijn lichaam? Hoe saboteer ik emotioneel en fysiek welbevinden?
- wat heb ik nodig om het anders te gaan doen?

Huiswerk is trouwens ook zo'n 'ding'. Wil jij concrete opdrachten voor de komende twee weken? Of word je daar juist wat opstandig van? Bespreek met je coach wat een goede manier is om je nieuwe inzichten vorm te geven de komende tijd!



## Sessie 2 Waarden uitzoeken

Waarden zijn die dingen die je belangrijk vindt in je leven. Ze motiveren je vooral om te doen wat je moet doen en achteraf evalueren ze hoe tevreden je bent met het resultaat. Als aan jouw kernwaarden niet voldaan wordt, dan kost dat vreselijk veel energie. Omdat alles in jou zal blijven zoeken naar vervulling.

Welke waarden voor jou echt belangrijk zijn is iets heel individueels. De een vindt waardering belangrijk, de ander vrijheid. Gezamenlijkheid, contact, uitdaging, Ze staan in de filters omdat ze sturen waar jij in je waarneming aandacht aan besteedt. Ze sturen ieder moment van de dag op onbewust niveau en je kunt je er bewust van worden. Zo zal iemand die 'respect' in zijn waardenlijst heeft het eerder opvallen dat hijzelf of andere mensen minder respectvol behandeld worden dan iemand die deze waarde niet heeft. En zal iemand die 'vrijheid' in zijn waardenlijst heeft staan zich sneller ongemakkelijk voelen bij een directieve leidinggevende dan iemand die 'gehoorzaamheid' belangrijk vindt.

Noem wat waarden en iedereen zal zich erin herkennen. Maar welke echt bij jou passen is iets heel individueels. En veel mensen weten hun waarden niet! Je waarden niet kennen is een garantie op onmacht, energieverlies en frustratie. Want dat is als op reis gaan in een vreemd land zonder kaart, zonder navigatie en zonder gids. Waarden maken of breken je functioneren in je werk. Daarbuiten ook, dus de oefening die je gaat doen kun je gerust ook eens in een andere context doen waarin je vastloopt (relatie, gezin etc.).



### Sessie 3 Alignment in de context van werk

Waar wil je werken? Wat wil je echt doen? Waar ben je goed in? Wat is je passie? Hoe ziet je ideale werkomgeving eruit?

Niet dat je dat meteen allemaal 100% op een presenteerblaadje aangereikt zult krijgen. Maar toch...het begint bij weten hoe je het wilt.

In deze sessie zetten we samen met jou dit soort zaken op een rijtje. En je kent ons inmiddels goed genoeg om te weten dat we daar een mooie oefening voor hebben. Niet een test om in te vullen waarbij je waarschijnlijk je denkbrein het hoogste woord zult laten voeren (niet omdat je dat bewust doet maar testjes zijn nu eenmaal dol op het denkbrein en vice versa). In de volgende oefening zul je ontdekken wat de andere breindelen voor een mogelijkheden en blokkades voor je zien en voelen. Waardevolle inzichten, neem dat maar aan!

Oh ja, en denk er aan met je coach regelmatig het fenomeen 'huiswerk' te bespreken. Oftewel bedenk samen hoe je de inzichten uit de sessies om kunt zetten naar duurzame verandering en wellicht ook al een baan!

## **SOMS HEB JE VAN DIE DROMEN DIE JE WAKKER HOUDEN**

### **TOT JE ZE UITVOERT**



Postbus 1369  
6500 HA Arnhem  
[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

## Sessie 4 Het maken van je linkedin-profiel, CV, sollicitatiebrief

Als je ergens solliciteert en je bent een mogelijk interessante kandidaat om uit te nodigen, is de kans groot dat je aanstaande werkgever je opzoekt op internet. Wat wil je dat er over jou gevonden wordt? In elk geval is het gebruikelijk om een LinkedIn profiel te hebben, of je er nu van houdt of niet. De kans is ook groot dat je er al eentje hebt. En er zijn genoeg plekken om te leren hoe je je profiel aantrekkelijk maakt. Wij denken dat dat dus niet het probleem is. Een beetje googelen, er is vast wel iemand in je netwerk die je wil helpen. En je coach kan ook wel even een kritische blik er op werpen en je tips geven. Toch leert de ervaring dat mensen uiteindelijk vastlopen in de basics van het solliciteren zoals het opstellen van een goede brief, een goed CV en een goed linkedIn profiel. Waarom?

Omdat er onderliggende zaken zijn die je onbewust tegenhouden. Ga maar na:

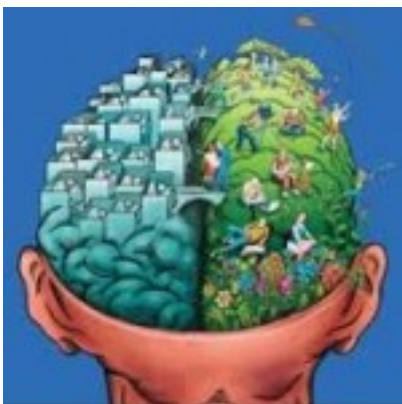
- als jij de overtuiging hebt dat je nooit iets succesvols gedaan hebt in je leven, hoe groot is de kans dat je dan een mooi en aansprekend CV kan en durft te maken?
- als je wel relevante opleidingen hebt gedaan, maar het geen leuk vakgebied vindt, hoe groot is de kans dat je er dan sprankelend over kunt schrijven?
- als je solliciteren, associeert met bijvoorbeeld een machtsspel wat je toch nooit zult beheersen, hoe groot is de kans dat je dan 'positive vibes' uitstraalt bij een gesprek?

Oftewel wij denken dat de praktische kant van loopbaan coaching altijd bekeken moet worden vanuit waarden, overtuigingen en evt. emotionele belemmeringen.

Deze sessie ga je besteden aan:

- praktisch kijken naar hoe je je presenteert op verschillende social media
- uitzoeken hoe het beter kan
- ontdekken welke belemmeringen je daarbij tegenkomt en hoe je die zelf kunt oplossen

Let op: we zijn niet van 'wij vullen je profiel wel even in'!



## Sessie 5 MBTI, vacatures bespreken

Voor deze sessie moet je in elk geval 3 dingen gedaan hebben:

1. print een aantal vacatures uit die je aanspreken ook als ze niet echt bij jou passen
2. print een aantal 'verstandige' vacatures uit. Vacatures waarvan je denkt dat ze goed bij je passen of waar je aan voldoet op basis van je kwalificaties  
NB het gaat om de vacature, niet om er concreet op te solliciteren. Dus 200 km verderop is nu even geen belemmering, als je niet helemaal de juiste papieren hebt maakt dat voor nu niet uit en dat het 40 uur is terwijl je maar 20 uur wil werken ook niet. De randvoorwaarden doen er nu even niet toe, we zijn op zoek naar dat waar je hart van opspringt!
3. vul de test in op [tests.1e-verdieping.nl/mbti](https://tests.1e-verdieping.nl/mbti)

Dit neem je mee naar de volgende sessie (de vacatures en de testuitslag). Samen met je coach ga je uitzoeken wat nu echt bij je past en wat niet!



## Sessie 6 WWW in werk/solliciteren

Maak hier de roadmap to succes. Wat zijn alle Wat Werkt Wel punten die je samen met de coach verzameld hebt. Belang hierbij is om een onderscheid te maken tussen het droombeeld en reële volgende stappen. Om bewust te worden welke concessies je kunt doen tov je droombeeld en waarom je die concessies doet (bijv. Ik maak nu nog mijn studie af en daarna kan ik .....gaan doen. Dat voelt beter dan nu stoppen. Of: ik ambieer een leidinggevende functie en daarvoor moet ik eerst weer wennen aan dagelijks functioneren in een werkomgeving. Ik neem minder vrijheid/zeggenschap voorlopig voor lief).

- Wat heb ik minimaal nodig om goed te functioneren?
- Welke hulpbronnen zijn belangrijk voor me?
- Welke stappen in het solliciteren, zet ik makkelijk?
- Bij welke stappen heb ik extra support nodig of moet ik zelf nog iets leren?
- Hoe kan ik voor zijn dat ik in valkuilen trap?
- Wat Werkt nog meer voor mij? Bijv. wel/geen tijdsdruk, samen of alleen, netwerken of koud solliciteren etc.

**OMDENKVRAAG:**

**Wat zou er gebeuren  
als je niets zou doen?**

**OM**  
DENKEN





**Sessie 7 & 8 skype-sessies of telefonische sessies 'doe ik nog steeds mijn WWW?'**

Dan heb je bedacht hoe je het handig kunt gaan aanpakken. Bijvoorbeeld elke dag een brief de deur uit doen of juist niet omdat je meer persoonlijk contact wil hebben en dus je netwerk gaat activeren. Of je wilt eerst wat meer informatie zoeken over een opleiding. Of je heb in je WWW staan dat je om in actie te komen het nodig hebt om onder de mensen te zijn dus dat je bij de Cofee Company gaat zitten werken. Ik noem maar wat dwarsstraten, ik ken jouw WWW niet.

Dikke kans dat je toch soms weer jezelf gaat saboteren en ipv de WWW de Hoe Hoort Het Wel bent gaan doen. Of helemaal niets bent gaan doen omdat je weer lekker naar je interne dialoog bent gaan luisteren (je weet wel dat sombere stemmetje dat zegt dat het allemaal toch niets wordt). Tuurlijk, het is even wennen om in mogelijkheden te denken en jouw eigen gebruiksaanwijzing als leidraad te nemen. Immers de kans is groot dat je al lange tijd dingen doet zoals anderen zeggen dat het moet. En dus is het fijn om geregeld weer even met je coach de WWW op te frissen. Met een skype-sessie of telefonisch. Of je komt even langs voor een compacte opfrissessie. En dan weer snel de deur uit om je WWW te doen!

Oh ja, hoe meer je weet van de principes achter de WWW, hoe gemotiveerder je bent en blijft. Ik moet mezelf ook geregeld weer een schop onder de kont geven om in de mogelijkheden-wereld te stappen en niet in de 'het is nu eenmaal moeilijk en je doet er weinig aan-'wereld. Ik doe dat onder andere door met andere coaches uit ons team te praten, want stemming is besmettelijk, ook positieve! Dus lees zo af en toe een stukje uit een van mijn boeken, een blogje op de website of verdiep je op andere manieren in hoe dingen wél voor je kunnen werken.

groeten en veel plezier verder!  
Cathelijne Wildervanck