LEKKER AAN 'T WERK

3,4

BIJ 3,4 MILJOEN STELLEN IN DE LEEFTIJD TUSSEN DE 15 EN 65 JAAR KOMEN DE ANDERHALFVERDIENERS HET MEEST VOOR. Dat wil zeggen dat de een voltijd en de ander in deeltijd werkt. Het aandeel anderhalfverdieners nam toe van nog geen kwart (23 procent) in 1992 tot 43 procent in het afgelopen jaar. (CBS)

Marlys Stradmeijer, loopbaancoach en trainer:
"Zorg dat het rustig is om je heen. 's Avonds als de kinderen in bed liggen of tijdens een wandeling. Durf vrijuit te denken, dromen en voelen. Wat heb je aan en wat ben je aan het doen? Kijk dan naar je omgeving; wat zie je om je heen? Mensen, natuur of juist heel iets anders? Schakel vervolgens je zintuigen in. Wat zie je, wat ruik je, wat denk je? Geniet er even van en houd dat gevoel vast. Probeer wat je hebt gevoeld of gezien concreet te maken in de vorm van een verhaal, tekening of collage. Benoem je droombaan en bedenk welke elementen hierbij een rol spelen. Je kunt beginnen met het toepassen van aansprekende elementen in je werk- en privésituatie. Droom je bijvoorbeeld van het runnen van een hotel in het buitenland, boek dan een weekend in een leuk hotel en interview de eigenaar. Zo kom je stap voor stap dichter bij je droombaan." www.trampolinecoaching.nl

VISUALISEER JE DROOMBAAN, IS HET ADVIES. ***Maar hoe moet dat dan?***