

LEKKER AAN 'T WERK

Elke week het laatste nieuws, leuke feitjes en korte interviews op het gebied van werk.

515.000

NIJWE BANEN ZIJN ERBIJ GEGOMEN IN DE AFGELOPEN TIEN JAAR, WAARVAN DRIEKWART IN DE ZORGSECTOR.

In totaal nam het aantal banen in deze sector toe met 385.000, een spectaculaire groei. Dit meldde het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).

BLIJF ACTIEF

Het aantal 15-plussers met een baan steg de afgelopen jaren flink. In 2010 stond er 2,1 miljoen banen voor de 15- tot 24-jarigen. Dit was in 2014 gestegen naar 2,5 miljoen. Het percentage werkloze 15-plussers viel de komende jaren verder te dalen, van 12,5% in 2014 naar 10,5% in 2018. Dit komt vooral door de afname van de werkloosheid bij jongeren. Het CBS verwacht dat de komende jaren vooral jongeren op de arbeidsmarkt en het ook steeds meer vrouwen op de arbeidsmarkt zullen komen te staan.



Lifestyle

STRESS

Stress is een natuurlijke reactie op een situatie die je als bedreigend of uitdagend ervaart. Het kan je helpen om je te concentreren op de taak die je moet doen. Maar stress kan ook schadelijk zijn voor je gezondheid. Het is belangrijk om te weten wanneer stress je helpt en wanneer het je hindert. Dit artikel helpt je om stress beter te begrijpen en te beheersen.

Marlys Stradmeijer, loopbaanadviseur en trainer:

“Kiezen kan met je verstand (rationeel) en/of met je gevoel (intuïtief). Wat helpt is een lijstje maken met de voors en tegens van je huidige baan én van de optionele nieuwe baan. Geef de diverse onderdelen punten, zo zie je wat belangrijk

voor je is en wat minder. Dan komt het: wat voel je erbij? En waar voel je dat? Krijg je ergens buikpijn van, dan kan dat een factor zijn die je mogelijk onderdrukt of waar je bang voor bent. Elke dag in de file staan lijkt vrij onbelangrijk als de baan heel leuk is, maar kan je uiteindelijk wel dagelijks veel stress bezorgen. Andersom geldt: waar word je blij van? Krijg je misschien een eigen werkkamer of mag je zelf bepalen hoe je je werk indeelt? Leuk is ook om te kijken op welke eerder gemaakte keuze(s) in het

leven je trots bent. Hoe heb je die keuze toen gemaakt? Had je toen een onderbuikgevoel? Durf weer te vertrouwen op je intuïtie.” www.trampolinecoaching.nl

Je mening telt niet

Stress is een natuurlijke reactie op een situatie die je als bedreigend of uitdagend ervaart. Het kan je helpen om je te concentreren op de taak die je moet doen. Maar stress kan ook schadelijk zijn voor je gezondheid. Het is belangrijk om te weten wanneer stress je helpt en wanneer het je hindert. Dit artikel helpt je om stress beter te begrijpen en te beheersen.

Stress is een natuurlijke reactie op een situatie die je als bedreigend of uitdagend ervaart. Het kan je helpen om je te concentreren op de taak die je moet doen. Maar stress kan ook schadelijk zijn voor je gezondheid. Het is belangrijk om te weten wanneer stress je helpt en wanneer het je hindert. Dit artikel helpt je om stress beter te begrijpen en te beheersen.

De afbeelding op deze pagina is afkomstig van www.shutterstock.com of www.gettyimages.com