

Impressie van de zomercursus ontspannen solliciteren

Nieuwsbericht | 25 juli 2013

In de maanden juli en augustus vinden weer bijzondere en nuttige zomercursussen plaats. Onder leiding van je BZK-collega's leer je bijvoorbeeld alles over imagoadvies, coaching, de schulden crisis en Hatha-yoga. Op maandag 22 juli verzorgde Peter van der Ven de cursus 'Ontspannen en met zelfvertrouwen solliciteren'.



Een van de belangrijkste lessen: 'Onze gedachten gaan continu uit naar het verleden en de toekomst. Dat creëert stress. Ontspan je door je te focussen op het hier en nu.' In een kleine vergaderzaal, gevuld met zo'n vijftien mensen, verwelkomde Van der Ven zijn cursisten.

Een uitgebreid voorstelrondje sloeg hij over. Toch bleek dat de cursisten zich redelijk moesten blootgeven. Van der Ven, loopbaan- en mobiliteitsadviseur en trainer bij het EC O&P van de Werkmaatschappij, leerde de deelnemers vooral ontspannen. Iets dat natuurlijk in meerdere situaties belangrijk is, maar zeker bij stressvolle gebeurtenissen als een sollicitatiegesprek.

Ademhaling

Van der Ven startte met een korte theoretische inleiding, over het "pendelen van je geest" tussen de 40.000 gedachten die we dagelijks hebben. Met de juiste handvatten kunnen we leren ons op het hier en nu te concentreren, waardoor we ons meer ontspannen en zelfverzekerder voelen. Daarom besteedde Van der Ven veel aandacht aan oefeningen.

Na een inleidende oefening, waarin de deelnemers aangaven hoe gespannen zij zich voelen voor een sollicitatiegesprek, richtten wij ons op ontspanningsoefeningen. En ontspannen zijn, begint met een goede ademhaling. Daarbij is het belangrijk om "laag" adem te halen, vanuit de buik. Van der Ven: 'Als je angstig bent, adem je "kort" en "hoog". Door bewust en laag adem te halen, voel je je al snel zekerder.' In een volgende oefening concentreerden wij ons op onze ledematen en stuurden we onze aandacht beurtelings naar onze benen en armen om andere, jachtige gedachten uit te bannen. De oefening werkte verbazingwekkend goed. Sommige deelnemers gaven aan het gevoel te hebben bijna in slaap te vallen.

Wandelen

Van der Ven benadrukte ook het belang van "positieve affirmaties" en vroeg elke deelnemer voor zichzelf een zin te bedenken waarmee hij of zij met vertrouwen aan een gesprek kan beginnen, zoals 'Ik ben vol zelfvertrouwen voor het gesprek'. Na nog een oefening waarbij wij leerden ontspannen door te wandelen (tip van Van der Ven: wees een half uur te vroeg voor je gesprek en maak in de buurt nog een korte wandeling), waren de twee uur alweer voorbij.

De cursus bestond, zoals gezegd, meer uit oefeningen dan uit theorie, waardoor van de deelnemers een behoorlijke participatie werd verwacht. En het was niet voor iedereen even gemakkelijk om zich in deze setting kwetsbaar op te stellen en mee te doen met oefeningen die je enigszins "zweverig" zou kunnen noemen. Maar zoals altijd met dergelijke cursussen heb je er alleen baat bij als je er voor open staat. En de deelnemers voor wie dat gold, hebben van een prettige en kundige docent in korte tijd veel geleerd. Waarschijnlijk werken ze binnenkort allemaal elders.

Ontspannen en met zelfvertrouwen solliciteren - 22 juli en 21 augustus

Solliciteren is over het algemeen een zenuwslopende bezigheid. Tegelijk is het belangrijk dat je in het gesprek ontspannen bent. Veel te veel zenuwen en stress kunnen ervoor zorgen dat je tijdens een gesprek blokkeert of niet alert reageert. Een bepaalde mate van gezonde spanning hoort bij een sollicitatiegesprek. Maar om te voorkomen dat je zenuwen de overhand nemen is een goede voorbereiding belangrijk. De workshop geeft hiervoor veel oefeningen en tips.

Als je ontspannen bent, ben je creatiever, straal je meer zelfvertrouwen uit en kun je je beter afstemmen op de mensen waar mee je communiceert. De workshop helpt je daarmee om dit te bereiken.

Tijdens de workshop worden praktisch ademhalingsoefeningen gegeven hoe je je lichaam en geest kunt ontspannen en een visualisatie om in je prettig te voelen. Daarnaast worden praktische tips gegeven hoe je ontspannen het gesprek kunt voorbereiden en het gesprek alert, gefocust en enthousiast kunnen voeren.

Auteur: Evan Schaafsma

Datum: maandag 22 juli 2013 van 13.00 - 15.00 uur

Locatie: ECO&P, Beatrixpark, Kuyperszaal, Wilhelmina van Pruisenweg 52, 2595 AN Den Haag

Datum: donderdag 21 augustus 2013 van 13.00 - 15.00 uur

Locatie: ECO&P, Beatrixpark, Kuyperszaal, Wilhelmina van Pruisenweg 52, 2595 AN Den Haag