



Happy in je werk



**Een stappenplan naar
leuk en zinvol werk**



Carolina Pruis

Inhoudsopgave

Inleiding / 10



Deel I Reisvoorbereidingen / 18

- 1 **Wat betekent werk voor je? / 20**
- 2 **Je Travelkit / 33**
 - 2.1 Structuur voor je dagelijkse acties / 34
 - 2.2 Supporters, wees geen solozeiler, maar vraag anderen om hulp / 38
 - 2.3 Ondernijnde overtuigingen, weg met de fabeltjes / 40
 - 2.4 De juiste keuzes maken / 45



Deel II Persoonlijkheidsscan / 54

- 3 **Oervertrouwen en zelfvertrouwen / 57**
 - 3.1 Oervertrouwen, met welke blik bekijk je de wereld? / 58
 - 3.2 Zelfvertrouwen, de mythe doorgeprikt / 60
- 4 **Zelfkennis / 73**
 - 4.1 Opvoeding, waar stond je wieg? / 77
 - 4.2 Karakter, alleen op sterke punten kun je succes bouwen / 80
 - 4.3 Kennis en vaardigheden, wat je kunt is belangrijker dan wat je weet / 83
 - 4.4 Interesses: flow als je jezelf verliest in wat je doet / 86
- 5 **Tops en flops / 92**
 - 5.1 Tops: resultaten uit het verleden bieden een garantie voor de toekomst / 93
 - 5.2 Flops: mislukken bestaat niet / 94

Uitkomst persoonlijkheidsscan: wat doe je het liefst en je USP's / 107

Inhoudsopgave



Deel III Scenario-ontwerp / 112

- 6 Ideeënontwikkeling door te mindmappen / 116
- 7 Realiteitstoets: experimenteren met je ideeën / 128

Uitkomst scenario-ontwerp: droomscenario / 139



Deel IV Randvoorwaarden / 144

- 8 Geld, de olifant in de kamer / 147
- 9 Speelveld: waar en hoe wil je werken? / 158

Uitkomst randvoorwaarden: minimale randvoorwaarden / 165



Deel V Plan van aanpak / 170

- 10 Onmisbare bouwstenen 174
 - 10.1 Verkoopaanpak: hoe zet je jezelf in de markt? / 175
 - 10.2 Planning: veranderen kost tijd / 178
 - 10.3 Mijlpalen: markeer je voortgang / 181

Uitkomstplan van aanpak: Plan van Aanpak op 1 A4-tje / 183

- 11 Tot slot 11 tips om happy in je werk te worden / 186



Deel VI Doe het zelf: aan het werk / 196

Design Your Career / 218
Nawoord / 219
Dankwoord / 220
Bronnen / 221

Inleiding

Inleiding

Je besteedt een kleine honderdduizend uur van je leven aan werk. Dat is best veel. Werk is naast liefde het belangrijkste thema in een mensenleven. Het is daarom goed om je regelmatig af te vragen: Ben ik eigenlijk wel happy in mijn werk? Beleef ik er nog plezier aan? Leer ik voldoende? Haal ik het beste uit mezelf? Vind ik mijn baas wel te pruimen? Doe ik het alleen voor het geld, of heb ik nog een andere motivatie om elke dag aan de slag te gaan?

Ook als je even geen werk hebt en op zoek bent, is het belangrijk jezelf kritische vragen te stellen over waar toekomstig werk minimaal aan zou moeten voldoen. Door van tevoren goed na te denken over wat werk voor jou plezierig en zinvol maakt, zorg je dat je straks op de vraag 'Ben je happy in je werk?' volmondig 'Ja!' zult antwoorden.

Je bent niet de enige!

Als je in een werksituatie zit waarin je niet gelukkig bent, dan sta je niet alleen. Heel veel mensen zijn ongelukkig met hun werk. Uit een groot Europees onderzoek blijkt dat slechts een vijfde van alle werkkenden zich betrokken voelt bij zijn of haar werk, hier energie uit haalt en er met plezier naartoe gaat. De andere 80 procent heeft de interesse in de baan verloren, is niet happy en zou graag iets anders willen. Deze mensen hebben vaak mentaal afscheid genomen van hun werk en ruilen tijd voor geld. Best wel veel mensen zitten in hetzelfde schuitje. Een schokkend, maar tegelijkertijd troostend cijfer. Je bent dus niet de enige!

Ook ik was niet happy in mijn werk. Ik werkte als interim-directeur in de mediawereld toen ik constateerde dat ik al een aantal jaren alle plezier en voldoening in mijn werk verloren had. Mijn werk bestond uit bedrijven reorganiseren en mensen ontslaan. Onvermijdelijk en noodzakelijk werk als je in een branche werkt die sterk aan het krimpen is, maar ik werd er ongelukkig van.

Ik zag ook aankomen dat er straks geen vraag meer zou zijn naar mijn diensten. De meeste van de ruim vijftientig organisaties waarvoor ik gewerkt heb, bestaan inmiddels niet meer. En de bedrijven die nog wel bestaan, konden zich de inhuur van mijn diensten vaak niet meer veroorloven waardoor mijn werk opdroogde.

De wake-upcall dat ik iets moest met het negatieve antwoord op mijn vraag, kwam toen mijn vader overleed. Ik had veel verdriet.

Inleiding

Zijn dood bracht me het enorme besef van de eindigheid van mijn eigen leven. Het schudde me wakker uit mijn illusie van onsterfelijkheid. Iets wat ik nog nooit eerder had gevoeld en ik kreeg opeens haast. Ik besepte dat ik het niet langer kon uitstellen om actie te ondernemen om in een belangrijk deel van mijn leven weer happy te worden.

Ik onderzocht alternatieve scenario's in de hoop op een gelukkiger werkleven. Ik verliet de mediawereld waar ik een groot deel van mijn loopbaan had doorgebracht en maakte de overstap naar de zorg om meer betekenis aan mijn werk te kunnen ontleen (spoileralert: het werd een grote deceptie). Ik deed een stapje terug in hiërarchie en hoopte op meer werkgeluk doordat ik in de luwte kon opereren en niet meer eindverantwoordelijk zou zijn. Ik gaf het ondernemerschap een serieuze kans met pogingen om een bedrijf over te nemen, omdat ik dacht dat een eigen bedrijf mij een vrij en autonoom werkbestaan zou bieden. Verderop in dit boek kun je uitgebreid lezen over de lessen die ik uit deze zoektocht heb getrokken.

Ik kwam tot de conclusie dat het vinden van werk dat je plezier en voldoening geeft een complex vraagstuk is waarvoor de oplossing meestal niet snel gevonden is. Het verdient een serieuze aanpak. Ik besloot de zoektocht naar het antwoord op die vraag gestructureerd en stapsgewijs aan te pakken.

De stappen die ik zette en de ervaringen die ik opdeed, vormen de basis van dit boek. Ik maakte een algemeen stappenplan dat ook anderen die niet gelukkig zijn met hun werk of die even geen werk hebben, zou kunnen helpen om een werkleven te creëren waarin je happy kunt zijn. In vijf delen neem ik je mee door alle stappen die ik zette. Mijn eigen ervaringen geef ik daarbij als voorbeeld zodat de stappen concreet worden.

Het stappenplan

Het stappenplan bestaat uit vijf delen:

- I. Reisvoorbereidingen
- II. Persoonlijkheidsscan
- III. Scenario-ontwerp
- IV. Randvoorwaarden
- V. Plan van aanpak

Inleiding

Deel I, *Reisvoorbereidingen*, bestaat uit twee stappen. De eerste stap onderzoekt de vraag wat werk eigenlijk voor je betekent en wat er gebeurt als je je baan verliest.

De tweede stap noem ik de *travelkit*. Dit gaat over structuur aanbrengen, hulp vragen, ondermijnende overtuigingen en goede keuzes maken. Het zijn de hulpmiddelen om je reis goed te kunnen maken.

Deel II, *Persoonlijkheidsscan*, is een belangrijk deel van het boek omdat het vaststelt wat de basis van je zoektocht is, namelijk wie je bent, wat je kunt en wat je wilt.

Als je net als ik (stiekem) onzeker bent, is het goed om als eerste met dit thema aan de slag te gaan en te onderzoeken wat de rol van oeververtrouwen, onzekerheid en zelfvertrouwen is in de keuzes die je hebt gemaakt of gaat maken.

Daarna ga je de diepte in om jezelf beter te leren kennen. De meeste mensen weten niet zo goed wat ze eigenlijk willen, en daarom is het goed om eerst eens te kijken naar waar je vandaan komt, waar je interesses liggen, waar je goed in bent en welke persoonlijkheid je hebt.

De laatste stap in de persoonlijkheidsscan is het onderzoeken van je vroegere ervaringen. Wat zijn je top-ervaringen en wat zijn je flops? En vooral, wat kun je ervan leren?

De analyses en inzichten uit de delen II tot en met IV leiden tot een conclusie of tot een uitkomst. In de persoonlijkheidsscan zijn dat er twee: Wat doe je het liefst en wat maakt je uniek? Dat laatste kun je in marketingtermen verwoorden als: wat zijn je USP's (*Unique Selling Points*).

Met deze twee uitkomsten ga je door naar deel III, *Scenario-ontwerp*. Dit deel is gebaseerd op de principes van *Design Thinking* en draait om ideeën verzinnen en uitwerken in scenario's. Deze scenario's worden vervolgens in de praktijk getoetst om te zien of ze haalbaar en passend zijn. Deel III omvat twee stappen: de eerste stap is het ontwikkelen van zoveel mogelijk ideeën voor een nieuwe werkt toekomst. De tweede stap betreft het via gesprekken, experimenten en stages toetsen van een veelbelovend scenario aan de buitenwereld, aan de hand van een aantal vooraf vastgestelde eigenschappen. Het *Scenario-ontwerp* heeft het droomscenario van jouw toekomst als

Inleiding

uitkomst. Dit is het scenario dat én realistisch is én goed bij je past.


In deel IV, *Randvoorwaarden*, zet je stappen om te kunnen bepalen wat de minimale randvoorwaarden zijn waaraan het droomscenario moet voldoen. Het gaat hier om geld, om het speelveld van waar en hoe je wilt werken. En om je leerpunten; wat je misschien nog moet leren om je droomscenario te kunnen waarmaken. De uitkomst van dit deel is een set minimale randvoorwaarden.

In het laatste deel, *Plan van aanpak*, wordt samengevat wat de uitkomsten zijn van de eerdere delen. Het wordt aangevuld met hoe en wanneer je je plan gaat uitvoeren. Je sluit het *Plan van aanpak* af met een aantal mijlpalen. Als je je plan gaat uitvoeren, zijn dit de punten waarmee je beoordeelt of je goed op weg bent. Het A4-tje waarmee je uiteindelijk dit boek afsluit ziet er zo uit:

PLAN VAN AANPAK	
1. Wat doe je het liefst?	2. Wat zijn je USP's?
3. Wat is je droomscenario?	4. Wat zijn je minimale randvoorwaarden?
5. Wat is je verkoopaanpak?	6. Wat is je planning?
7. MIJLPALLEN	

Inleiding

Elk deel wordt afgesloten met een inspirerend verhaal van mensen die een bijzondere draai aan hun werklevens hebben gegeven en de belangrijkste lessen die ze daarover met je willen delen.

Achter in het boek vind je het doe-het-zelf-deel met daarin opdrachten die voortkomen uit elk hoofdstuk. Tijdens het lezen kom je dit  symbooltje tegen, dit betekent dat er in het doe-het-zelf-deel een oefening staat die je zou kunnen doen om inzicht te krijgen.

De stappen op weg naar een betere werktoekomst gaven mij veel inzicht. Ik vond ze praktisch, interessant om te doen en het leverde een concreet eindresultaat. De stappen hebben voor mij een logische volgorde. Ik vond het namelijk belangrijk om mijn zoektocht onbevengden te kunnen afleggen, zonder beperkt te worden door de vraag: ‘Wat zullen mijn inkomsten straks zijn?’ Vandaar dat ik deze stap pas aan het einde zette. Het zou kunnen dat voor jou een andere volgorde beter werkt. Als bijvoorbeeld geld voor jou geen randvoorwaarde is, maar een uitgangspunt, haal deze stap dan naar voren en begin je zoektocht hiermee.

Een groeigerichte mindset

De stappen die ik gezet heb op zoek naar leuk en zinvol werk, heb ik beleefd als een zoektocht, als een reis.

Ik heb gemerkt dat het helpt om je reis te maken met een mindset die ik *groeigericht* zou willen noemen. Dit betekent dat je een mentale houding aanneemt waarbij je:

1. *Je problemen onderzoekt*

Als je de juiste oplossingen wilt vinden, moet je het juiste probleem aanpakken. Dit doe je door een stap terug te doen, het probleem opnieuw te bekijken en deze te herformuleren tot het echte probleem. Voor mij betekende dit dat ik mijn probleem herformuleerde van ‘Hoe vind ik werk om geld te verdienen?’ naar ‘Wat wil ik eigenlijk het liefste doen?’

2. *Nieuwsgierig bent*

Als je nieuwsgierig bent, ga je op onderzoek uit en zie je overal mogelijkheden. Overal kansen zien helpt om goed te worden in het hebben van geluk.

Inleiding

3. In actie komt

Als je actiebereid bent, ben je gericht op de volgende stap en weet je dat er niets verandert als je niet beweegt.

4. De hulp van anderen inroept

Bij het zoeken naar een nieuwe invulling van je werklevens, kun je niet zonder de hulp van anderen. Omdat ik het fijn vind om mijn eigen boontjes te doppen, vond ik het best moeilijk om hulp in te roepen, maar ik heb gemerkt dat wanneer je een hand uitsteekt voor hulp, die hand eigenlijk altijd gegrepen wordt.

Moed is je belangrijkste reisgenoot

In het proces van een nieuwe richting aan je werklevens geven, moet je vaak uit je comfortzone komen, waarbij je onvermijdelijk overvallen zal worden door gevoelens van angst voor de toekomst, onzekerheid en stress. Deze gevoelens horen erbij en zijn gezond. Probeer ze te accepteren want het is logisch dat je dit ervaart als je over jezelf, je gevoelens en je toekomst nadenkt. Haal bij elke nieuwe stap, diep adem, verzamel alle moed en waag de sprong. In de reis naar een gelukkig werklevens, is moed je belangrijkste reisgenoot.

De belofte van dit boek

Dit is geen ingewikkeld boek vol moeilijke theorieën en vage praat. Het is helder en concreet, en gaat je stapsgewijs helpen om een nieuwe draai aan je werklevens te geven. De aanpak is goed onderbouwd met inzichten uit de veranderkunde. Stapsgewijs, helder, concreet, met een duidelijk eindresultaat en gebaseerd op ervaring in de praktijk. Met werk dat plezierig is en voldoening geeft en dat de moeite waard is om het grootste deel van je leven aan te wijden. Misschien in een nieuwe werkomgeving of gewoon in je huidige baan, met wat aanpassingen, waardoor werk weer plezier en voldoening geeft.

Het doorlopen van alle stappen was voor mij een avontuurlijke reis die me heel veel heeft geleerd over mezelf en over de wereld. Al die stappen hebben me op een nieuw spoor gezet, waar dit boek het gevolg van is. Het heeft gezorgd dat ik het vertrouwen kreeg dat het echt mogelijk is om veranderingen in je leven aan te brengen. Dat het vaak 'gewoon' een kwestie is van doen en van de hulp van anderen vragen. Ik schreef dit boek en riep de hulp in van vrienden

Inleiding

Heleen met wie ik het workshopprogramma van mijn stappenplan ontwikkelde: *Design Your Career*. Speciaal voor mensen die graag samen met anderen de ontdekkingstocht aan willen gaan. Als ik kan veranderen, dan kan iedereen het! Jij ook.

Veel succes (en plezier)!

DEEL I

Reisvoorbereidingen



Een goed begin is meer
dan het halve werk

HOOFDSTUK 1

Wat betekent werk voor je?



Wat betekent werk voor je?

Een fijne loopbaan is naast een liefdevolle relatie voor velen van ons een belangrijke randvoorwaarde voor een gelukkig leven. Dat maakt dat de eisen die we aan werk (en liefde) stellen hoog zijn. Een stuk hoger dan in de tijd van mijn vader, laat staan dan in de tijd van mijn grootvader.

Mijn vader zag zijn werk vooral als een manier om brood op de plank te krijgen om zijn gezin te onderhouden. Het was meegenomen als hij er ook nog plezier in had, maar een strikte noodzaak was dat niet. In het woordenboek van mijn opa kwam het begrip ‘werkgeluk’ zeker niet voor. Hij was een keuterboer uit Oost-Groningen die zijn gezin van acht kinderen eigenlijk niet kon onderhouden met zijn 12-urige werkdagen, zeven dagen in de week. Mijn oma hing de vlag uit toen hij zijn boerenbestaan kon inruilen voor een vaste baan in loondienst bij de gemeente. Eindelijk kwam er genoeg (en op vaste tijden) geld binnen om – zij het heel zuinig – van te leven. De enige betekenis die mijn opa aan zijn werk gaf, was dat het voldoende geld in het laatje moest brengen.

**werk en liefde zijn
de twee pijlers voor
een gelukkig leven**

De betekenis die wij werk in ons leven toekennen, is in vergelijking met vroeger een stuk groter geworden. Werk moet ons niet alleen van inkomen voorzien zodat we comfortabel kunnen leven, het moet vooral ook plezierig zijn en ons daarnaast het idee geven dat we zinvol bezig zijn. Voor velen van ons, en dat geldt ook voor mij, bepaalt ons werk voor een belangrijk deel onze identiteit. Voordat we in de volgende hoofdstukken met behulp van een persoonlijkheidsscan gaan onderzoeken wat die identiteit is, staan we in dit hoofdstuk stil bij wat werk voor jou persoonlijk betekent. Speelt het – zoals in mijn geval – een hoofdrol, is werk voor jou alleen een middel om geld te genereren, of ligt de betekenis ergens daar tussenin? Hoe denken mensen die terugkijken op hun leven over de rol van werk hierin? En wat gebeurt er als je je werk verliest?

achteraf was mijn ontslag een geluk bij een ongeluk

Na mijn ontslag besloot ik dat ik me van een *one trick pony*, een een-dimensionaal werkpaard, wilde ontwikkelen tot een mens bij wie meer facetten tot schittering konden komen. Ik nam mij voor om maximaal vier dagen in de week aan interim-opdrachten te werken en te proberen de zomers zo veel mogelijk vrij te houden van werk. Tot nu toe is dat bijna altijd gelukt.

Mijn ontslag, het rouwproces daarna en het denken over hoe ik later zou willen terugkijken op mijn leven, deden mij met andere ogen naar werk kijken. Ik ging de betekenis van werk relativiseren en nam me voor een werkleven te creëren waar ik meer plezier en betekenis uit kon halen. Van 'Ik werk dus ik besta' werd het meer 'Ik werk én ik besta'.

Korte termijn fijn versus lange termijn pijn

Om invulling te kunnen geven aan de nieuwe fase in mijn leven, had ik behoefte aan wat houvast. Ik probeerde in een aantal steekwoorden te vangen hoe ik voortaan met werk wilde omgaan en trachtte die zo specifiek mogelijk te formuleren. Zo kwam ik tot het volgende motto:

Het leven zien als een ontdekkingstocht. Het beste uit mijzelf én uit anderen halen en niet vergeten plezier te hebben onderweg.

De grote waarde van het hebben van een motto is dat je eerder bereid bent kortetermijngeluk op te offeren voor het grotere plan omdat je weet wat je uiteindelijk en diep vanbinnen in je leven wilt bereiken. Dus als je jezelf ook een gelukkig(er) leven toewenst, formuleer dan een motto. Het is een handig instrument om je (werk)leven op koers te houden en helpt je om langetermijnpijn te vermijden.



Het hebben van een motto kan je helpen als je voor dilemma's in je loopbaan wordt gesteld doordat je je keuzes eraan kunt toetsen. Kenmerken van een motto zijn:

- Het is bondig geformuleerd
- Je kunt het gemakkelijk onthouden



Wat betekent werk voor je?

- Het inspireert je om in de praktijk toe te passen
- Het geeft aan welke waarde je toevoegt

Het is de kunst om tot een korte en bondige formulering van een of twee zinnen te komen die alles samenvat. Als je een motto kiest voor je werklevens gaat het om werk in de breedste zin van het woord, dus niet alleen werk in de zin van een middel om geld te verdienen, maar ook om een maatschappelijke invulling aan je werk te geven bijvoorbeeld, zoals dat het geval is bij vrijwilligerswerk.

SAMENVATTEND

- ✓ Een liefdevolle relatie en een fijne loopbaan zijn voor de meeste mensen de twee belangrijkste randvoorwaarden voor een gelukkig leven.
- ✓ De betekenis die we aan werk toekennen, is de laatste jaren steeds groter geworden.
- ✓ Het maken van bewuste keuzes voorkomt dat je later met spijt terugkijkt op je leven.
- ✓ Als je werk veel voor je betekent, dan zal het verlies van werk onvermijdelijk gepaard gaan met een gevoel van verdriet en van rouw.
- ✓ Het naleven van mentale hygiënemaatregelen helpt het rouwproces goed door te komen.
- ✓ Een motto is een antwoord op de vraag wat werk voor je betekent of waarom je werkt.
- ✓ Met een motto kunnen loopbaankeuzes getoetst worden. Het houdt de blik op de toekomst gericht.



Scenario-ontwerp

HOE DOEN ANDEREN HET?

'Een beachclub beginnen is het leukste wat we ooit gedaan hebben, maar ook het zwaarste'

Carin (52) is eigenaar van strandtent Far Out, een beachclub met de allure van 'een beetje Ibiza, gewoon in Zandvoort'. Carin was als twintiger samen met man **Rob** (53) al aan het ondernemen geslagen; ze waren de eerste franchisenemers in Nederland van keten Domino's Pizza en zetten een goedlopende huidverzorgingskliniek op. Op het hoogtepunt van hun ondernemerscarrière sloeg het noodlot toe. Rob werd getroffen door een gescheurd aneurysma. Hij overleefde ternauwernood een achttien uur durende open hersenoperatie en moest daarna tweeënhalft jaar revalideren om alles opnieuw te leren.

Ze besloten hun negen Domino's Pizza-filialen, het beautycenter en hun huis te verkopen om samen met hun twee jonge zoontjes opnieuw te beginnen; in een andere setting waarin meer rekening gehouden kan worden met Robs kwetsbare gezondheid.

Het was altijd al Robs grote wens om aan het strand te wonen en toen ze bedachten hoe ze daar geld konden verdienen, kwamen ze onvermijdelijk op het bestaan van strandpachter uit.

Ze startten destijds met het onderzoeken van de markt en kwamen op Zandvoort uit. Midden in de Randstad, niet zo massaal als Scheveningen, niet zo veel party's met alle criminele ellende van dien zoals in Bloemendaal en niet zo'n kort seizoen als in Zeeland. Zandvoort wordt dan nog bevolkt door het ouderwetse slag strandpachters.

Carin gaat een seizoen meedraaien om te ondervinden of het strandleven echt iets voor haar is en praat met heel veel mensen. Uit deze realiteitstoets rolt het droomscenario: het beginnen van de beachclub Far Out. Het is een groot paviljoen geworden dat zich onderscheidt door de goede menukaart en de smaakvolle ambiance. Op hoogtijdagen ontvangen ze 2500 gasten. Het geld moet in een half jaar tijd verdiend worden en hoogzomer eindigt de werkdag vaak pas om 3 uur 's nachts.

Dankzij haar scherpe focus op kostenbeheersing en de tomeloze inzet van haar familieleden lukt het net om zwarte cijfers te schrijven. Dit in

Een heerlijk verhaal, prettig intermenselijk!
Carolina gaat zelf flink door het stof, maar
schrijft dat zo grappig op, dat je je eigen
werkblunders ook meteen relativeert. Ze gidst je
als ervaringsdeskundige langs je tops en flops
door een ideeënwereld vol nieuwe kansen.
Zo sympathiek en persoonlijk, dat je er zin in
krijgt, je spoor te verleggen... Ze geeft richting
en zelfvertrouwen. Eyeopener!

- Tineke Verhoeven, hoofdredacteur (van o.a. *Viva en Psychologie Magazine*), schrijver en bladenmaker

Geen plezier meer in je werk? Wil je het roer omgooien? Op zoek naar een baan?

Carolina Pruis was al jaren niet meer gelukkig in haar werk-leven. Als interim-directeur in de mediawereld bestond haar werk vooral uit het doorvoeren van reorganisaties en het ontslaan van mensen. Na het plotselinge overlijden van haar vader kwam het besef dat ze in actie moest komen om zich in een belangrijk deel van het leven weer happy te voelen.

Hoe word je weer gelukkig in je werk? In de zoektocht naar het antwoord besloot Pruis dit stapsgewijs aan te pakken. Haar eigen ervaringen en die van anderen vormen de basis voor *Happy in je werk*. Daarom vind je in dit boek geen ingewikkelde theorieën of holle beweringen, maar een praktisch stappenplan waarmee je ontdekt wie je bent, wat je kunt, wat je eigenlijk wilt en hoe je dat werkgeluk uiteindelijk weer vindt. Laat je door topvrouw Carolina Pruis meenemen op een reis naar meer geluk in je werk.

Carolina Pruis is al bijna 20 jaar actief als interim-directeur en heeft bij meer dan 25 bedrijven gewerkt. Ze werkte o.a. als directeur bij Voetbal International en Pink Ribbon en was CEO van reclamebureau vdbj en distributiebedrijf Aldi-press. Carolina Pruis geeft college op de Nyenrode Business Universiteit en schreef eerder het boek *Vrouw op de apenrots*.



**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen