



E S E N Z Z
LOOPBAANCOACHING VOOR VROUWEN



DE 10 **RED FLAGS** DIE JE ALS CARRIÈREVROUW NIET MAG NEGEREN!

Songul Kinran
Esenzz Loopbaancoaching



WELKOM

Ben je een carrièrevrouw, dan is het verstandig om zorgvuldig na te denken voordat je van baan verandert. Je vaste baan zet je niet zomaar op het spel.

Maar er zijn verschillende waarschuwingssignalen die je echt serieus ‘moet’ nemen.

In mijn praktijk zie ik als loopbaancoach voor vrouwen, nog te vaak gebeuren dat deze **red flags** zich duidelijk gemanifesteerd hebben, vaak gedurende een langere periode.

Deze signalen zijn echter bewust of onbewust structureel genegeerd door deze talentvolle vrouwen. Ze hebben hierdoor geruime tijd concessies gedaan in wie ze zijn, wat ze kunnen en wat ze willen. Hierdoor zijn ze zichzelf en hun werkgeluk kwijtgeraakt, waardoor ze vastlopen en bij mij aankloppen.

In dit e-boek ontdek je de 10 meest voorkomende rode vlaggen die je echt serieus moet nemen om op tijd loopbaanstappen te overwegen.

INHOUD



01

OVER MIJ

02

GEBREK AAN GROEIMOGEELIJKHEDEN

03

ONDUIDELIJK CARRIÈREPAD

04

GEBREK AAN ERKENNING EN BELONING

05

SLECHTE WERK-PRIVÉBALANS

06

SLECHTE WERKOMGEVING OF -CULTUUR

07

GEBREK AAN UITDAGENDE TAKEN

08

AFNAME VAN PASSIE EN BETROKKENHEID

09

SLECHTE FINANCIËLE GEZONDHEID VAN
HET BEDRIJF

10

TOT SLOT

11

HULP NODIG?

BOEK EEN KENNISMAKINGSGESPREK



Contact
Songül Kinran

Email:
songul@esenzz.nl

Mobiel:
06 - 14491328

OVER MIJ

Songül is een no-nonsense Register Loopbaancoach (NOLOC) en NLP Mastercoach, die al honderden vrouwen geholpen heeft om de droombaan na te jagen en het beste uit de loopbaan te halen. Met ruim 20 jaar ervaring richt ze zich specifiek op de begeleiding van vrouwelijke professionals in loondienst.

Vanuit praktijkervaring en eigen ervaring weet Songül dat een positieve mindset onmisbaar is om je dromen en ambities waar te kunnen maken. Nadat zij zelf dankzij NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) een persoonlijke transformatie doormaakte, ging ze door haar persoonlijk plafond!

Na 21 jaar in loondienst begon ze haar onderneming en is ze haar passie gevolgd: Inspireren en motiveren van talentvolle vrouwen om niet langer hun dromen en wensen te saboteren, maar ook méér vanuit hun hart te werken.

In loondienst of als ondernemer, dat maakt niet uit!

1) GEBREK AAN GROEIMOOGELIJKHEDEN



Als je merkt dat je huidige functie geen ruimte biedt voor professionele groei, loop je het risico vast te lopen. Je kunt te maken krijgen met stilstand, verveling en gebrek aan uitdaging wat kan leiden tot demotivatie.

Een carrière moet uitdagend zijn en de mogelijkheid bieden om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en verder te groeien.

TIP: Misschien tijd om op zoek te gaan naar een podium waar je kunt schitteren? Kies voor een rol waarbij je nieuwe vaardigheden kunt ontwikkelen en jezelf kunt uitdagen

2) ONDUIDELIJK CARRIÈREPAD



Als het niet duidelijk is hoe je binnen het bedrijf kunt doorgroeien of als er geen duidelijke stappen zijn om je carrière doelen te bereiken, dan kan dit leiden tot onzekerheid over je toekomst, gebrek aan richting en moeite om doelen te stellen.

Dit is een teken dat het tijd is om elders kansen te zoeken.

TIP: Werk samen met een mentor of loopbaancoach om een duidelijk carrièrepad uit te stippelen en te volgen.

3) GEBREK AAN ERKENNING EN BELONING



Als je hard werkt maar niet wordt beloond of erkend voor je inspanningen, kan dit leiden tot een verminderde motivatie, frustratie en ontevredenheid. Op termijn kan dit gevoel van onderwaardering leiden een mogelijke burn-out.

Een eerlijke beloning en erkenning zijn belangrijk voor je motivatie en betrokkenheid.

TIP: Bespreek je prestaties en bijdragen periodiek met je leidinggevende. Ook al is dit binnen je organisatie misschien niet gebruikelijk, wees proactief en vraag om erkenning en feedback over wat je al goed doet en wat je kunt verbeteren. Overweeg hierbij ook om naar kansen te zoeken waarin je prestaties worden gewaardeerd.

4) SLECHTE WERK-PRIVÉBALANS



Als je merkt dat je voortdurend moet schakelen tussen rollen, regelmatig overwerkt en je werk je persoonlijke leven overweldigt, kan dit leiden tot stress, vermoeidheid, gezondheidsproblemen (o.a. burn-out) of negatieve impact op je privésituatie.

Een gezonde werk-privébalans is essentieel voor je welzijn.

TIP: Stel duidelijke grenzen. Een cursus timemanagement misschien? Maak gebruik van de voorhanden zijnde flexibele werkregelingen en plan tijd voor ontspanning en zelfzorg. Onderzoek bedrijfsculturen die flexibiliteit, werk-en privebalans en welzijn ondersteunen.

5) BEPERKTE FLEXIBILITEIT



Voor carrièrevrouwen die ook gezinsverantwoordelijkheden hebben, kan een gebrek aan flexibiliteit in werkuren en locatie een extra struikelblok vormen.

TIP: Voorkom teveel stress, dans op je eigen ritme, overweeg functies en bedrijven die flexibele werkuren en -locaties aanbieden.

6) SLECHTE WERKOMGEVING OF -CULTUUR



Een ongezonde of giftige werkomgeving kan schadelijk zijn voor je mentale en emotionele welzijn. Als je te maken hebt met onredelijke druk, slechte relaties met collega's, discriminatie, genderongelijkheid of een gebrek aan ondersteuning, kan dit een reden zijn om elders te kijken.

Want voor je het weet loop je een minderwaardigheidsgevoel op en leidt de emotionele belasting tot een lagere productiviteit.

TIP: Vind medestanders en bespreek het openlijk. Vermijdt bij geen effect nog meer stress en conflicten. Overweeg om in een ondersteunende en positieve werkomgeving te werken waar je je gewaardeerd voelt. Eventueel een communicatietraining (bijv. een assertiviteitstraining).

7) GEBREK AAN UITDAGENDE TAKEN



Als je werk routinematig en saai is geworden, je meer doet gapen en je niet langer wordt uitgedaagd, kan dit je motivatie en betrokkenheid aantasten.

TIP: Ga op zoek naar een nieuwe klus of een project dat boeiend is. En anders toch een andere functie, voor meer afwisseling en uitdaging om je behoefte aan groei te stillen.

8) SLECHTE LEIDERSCHAPSCULTUUR



Een gebrek aan effectief leiderschap kan de algehele werkomgeving negatief beïnvloeden. Spanningen op de werkplek en een gebrek aan duidelijke communicatie, ondersteuning en begeleiding van je leidinggevende, kan een reden zijn om elders te zoeken.

TIP: Zoek naar organisaties met effectief en inspirerend leiderschap of overweeg om je eigen leiderschapsvaardigheden te ontwikkelen, zodat je het goede voorbeeld kunt geven!

9) AFNAME VAN JE PASSIE EN BETROKKENHEID



Als je werk routinematig en saai is geworden, je meer doet gapen en je niet langer wordt uitgedaagd, kan dit je motivatie en betrokkenheid aantasten.

TIP: Ga op zoek naar een nieuwe klus of een project dat boeiend is. En anders toch een andere functie, voor meer afwisseling en uitdaging om je behoefte aan groei te stillen.

10) SLECHTE FINANCIËLE GEZONDHEID VAN HET BEDRIJF



Als het bedrijf waar je werkt worstelt met financiële problemen, kan dit uiteindelijk van invloed zijn op je baan zekerheid en groeimogelijkheden.

TIP: Onderzoek de financiële stabiliteit van potentiële werkgevers en houd rekening met je financiële behoeften bij het nemen van carrièrestappen. Je wilt niet op een zinkend schip terecht komen...

TOT SLOT: Vergeet niet, dat jij de leiding hebt over jouw carrière of loopbaan.

Het negeren van deze rode vlaggen kan leiden tot een verscheidenheid aan negatieve gevolgen voor je loopbaan en welzijn. Het is belangrijk om deze signalen serieus te nemen en op tijd proactief stappen te ondernemen om positieve veranderingen aan te brengen.

Doe grondig onderzoek voordat je van baan verandert en communiceer open en eerlijk met je huidige werkgever of potentiële nieuwe werkgevers over je verwachtingen en behoeften. Een weloverwogen beslissing kan je helpen om een baan te vinden die beter aansluit bij je professionele doelen en persoonlijke behoeften.

Onthoud dat bij elke carrièrekeuze het ontzettend belangrijk is om goed naar je eigen behoeften en doelen te luisteren, vooral bij het overwegen van een baanverandering.

Jouw carrière is een avontuur waarbij je zelf in de lead bent.





HULP NODIG? BOEK DIRECT EEN KENNISMAKINGSGESPREK

Graag verken ik in een persoonlijk gesprek jouw specifieke werksituatie, jouw redflags. Waar je naar toe wilt en wat je uitdagingen hierbij zijn.

Zodat ik beter kan inschatten of en hoe ik je kan helpen met vertrouwen de volgende stap te zetten in je loopbaan.

[KLIK HIER](#)