



## De eekhoorn die in de boom klimt

*Over roeping en blokkerende emoties bij loopbaankeuzes*

Annet Brinkhuis  
Media, 2014

ISBN 978 90 809 6493 8

Wat motiveert je echt en welk beroep past bij je? Wat je in je kindertijd leuk vond is vaak in een andere vorm terug te vinden in wat je nu nog graag doet. Wat je als kind wilde worden is echter vaak niet je huidige werk. Er zijn verschillende factoren waardoor je in een baan terechtkomt, bijvoorbeeld de zorgtaak voor ouders of prestige. Als dat niet je roeping is, kun je uit balans raken. Het is dan nodig om te kijken wat je echt motiveert, welk beroep echt bij je past. Dan worden oorspronkelijke talenten en drijfveren weer aangesproken en geeft een baan vreugde en energie. Annet Brinkhuis geeft praktijkvoorbeelden en oefeningen waarmee je direct aan de slag kan. Om het boek echt te begrijpen is enige kennis van methodieken en theorieën over ontwikkelingspsychologie en gespreksvoering nodig.

*Sjany Metz – traumamedewerker en vertrouwenspersoon*



## De V-factor

*Loopbaanroman voor de 40+ ambtenaar*

Josien Sneek  
BigBusinessPublishers, 2014  
ISBN 978 94 917 5706 8

De hoofdpersonen Sandra en Frank, beiden ambtenaar en 40+, komen tijdens hun vakanties voor belangrijke levensvragen te staan. In zeven stappen neemt Sneek je mee om wezenlijke vragen met betrekking tot leven en loopbaan te beantwoorden. Ze begint met het formuleren van een loopbaanvraag die als leidraad van het boek dient. De auteur adviseert om één hoofdstuk per week te lezen en de vragen te beantwoorden. De wijze van schrijven nodigt uit om het boek in een adem uit te lezen. Dat is mogelijk, de vragen in een keer beantwoorden niet. Daarvoor is bezinningstijd nodig. Een loopbaancoach kan het boek gebruiken als leidraad voor zijn aanpak. De titel suggereert dat het boek alleen voor 40+ ambtenaren is, maar het is geschikt voor iedereen die zich wil herbezinnen op zijn of haar loopbaan of als werkboek voor zelfonderzoek.

*Bregje Dijkstra – coach, loopbaancoach en opleider*



## Handboek voor de spitsuurvrouw

Sara van Wesenbeeck  
Lannoo, 2014  
ISBN 978 94 014 1540 8

Bijna iedereen lijkt het tegenwoordig constant druk te hebben, terwijl de tijd die we besteden aan het huishouden de afgelopen decennia is afgenomen. We besteden meer tijd aan ontspannende bezigheden als tv kijken en vakantie. Waarom ervaren we ons leven dan toch als zo druk? Volgens Van Wesenbeeck komt dit door 'vervuilers' zoals werkdruk, social media of zorg voor de kinderen. Ze leiden ertoe dat je in je vrije tijd niet goed kunt ontspannen. Daarnaast zijn we geneigd dingen uit te stellen, waardoor we tijd en energie verspillen. Eenmaal bezig ervaren we *flow* waardoor doorgaan weinig energie kost. Op tijd stoppen is dan ook vaak de grootste uitdaging. Als je alle tips volgt, krijg je wel een erg schematisch en gedisciplineerd leven. Als je onrustig wordt van drukte en chaos, zal het strikt volgen van het handboek zowel de spitsuurvrouw als de spitsuurman veel opleveren.

*Anouk de Waard – coach en controller*



## Tussen de schuifdeuren van de Eerste Hulp

Anneke Derksen  
Lineke Eerdmans, 2011  
ISBN 978 90 817 9040 6

Derksen werkt als anesthesieassistente in een operatiekamer als ze een latexallergie ontwikkelt. Gezwollen gezicht, hoofdpijn en nauwelijks nog lucht. Ze ziet de latexallergie als een beroepsziekte, omdat ze in de operatiekamer latex handschoenen draagt en stelt het ziekenhuis aansprakelijk. Ze verliest de zaak en heeft het idee dat de rechter denkt dat het haar alleen om het geld te doen is. Dus hoger beroep. Dat wint ze. Derksen is via een re-integratietraject loopbaancoach geworden, maar het boek is niet voor die beroepsgroep geschreven. Het is wel een goed boek voor iemand die geïnteresseerd is een latexallergie en die wil weten hoe je een werkgever voor een beroepsziekte aansprakelijk kunt stellen.

*Joke Tacoma, – psycholoog en loopbaancoach*