

ADVIES

LIKE A PRO

Tackle het leven met tips van pro's.



WERK

HOE NETWERK JE OP EEN FEESTJE WAAR JE NIEMAND KENT?

Netwerken zou de effectiefste manier zijn om een baan te vinden. Geen onbelangrijk kunstje om goed te kunnen. Maar hoe doe je dat op een feestje waar je niemand kent? Rob B. Tol, netwerkspecialist en auteur van het e-book 50 Do's & 50 Don'ts voor succesvol zakelijk netwerken, loodst ons erdoorheen.

'Kom op tijd, dan zijn wer nog geen groepjes gevormd en kun je op je gemak het speelveld overzien. Veel mensen moeten bij binnenkomst wennen aan een locatie. Jij hebt dan al een streepje voor en je hebt al kennis kunnen maken met de gastvrouw of -heer. Haal een drankje, dan ben je in ieder geval bezig. Stap daarna op iemand af die er ook een beetje onwennig bij staat en stel een open vraag. Dat kan heel simpel: "Hoe kom jij hier terecht?" Of: "Waarvan ken jij de gastvrouw of -heer?" Hierna is het belangrijk goed te luisteren. Probeer een klik te krijgen. Wil je professioneel overkomen? Google dan van tevoren eventuele eerdere edities van het feest en de naam van de gastvrouw of -heer. Dan heb je al wat gespreksstof. Ben je ondernemend, probeer dan ter plekke te linken zodat je na het feestje contact op kunt nemen. Het is ook altijd goed om de gastvrouw of -heer na afloop te complimenteren. Op die manier speel je jezelf in de kijker.'

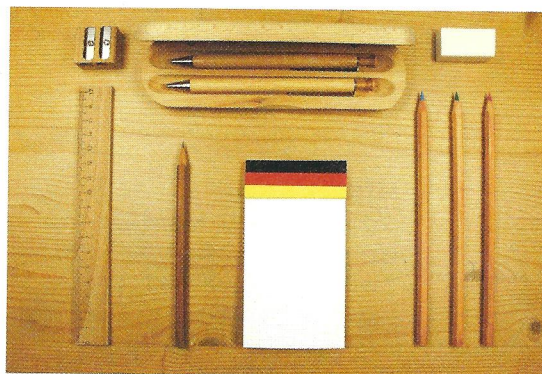
LEVEN

HOE KRIJG JE MEER RUST IN JE HOOFD?

Sara Van Wesenbeeck, lifecoach en auteur van Rust in je huis en je hoofd, het slimme organizing boek, helpt ons op weg.

Rust in het hoofd, dat wil iedereen. Waar begin je? 'Pak als eerste de tastbare buitenwereld aan. Wanorde in huis, te veel ongeopende e-mails, een constante stroom WhatsAppberichten, het brengt allemaal ruis in het hoofd. Het zijn losse eindjes die voortdurend vermeerderen. Bepaal je prioriteiten en maak keuzes, in volgorde van wat jij belangrijk vindt. Zorg dat je de voordelen van je nieuwe doelen inziet. We hollen allemaal door en denken ook door te moeten hollen. Ga ont-moeten. Als in: *moet* minder van jezelf. Schakel stoorzenders als je smartphone uit.'

Hoe doe je dat? 'Focus en breng structuur aan. Laten we de smartphone weer als voorbeeld nemen. De hele dag door onderbreekt dit apparaat ons, waardoor we ons niet



kunnen toeleggen op of aandacht hebben voor datgene wat we op dat moment aan het doen zijn. Niemand heeft trouwens gezegd dat je overal binnen vijf minuten op moet reageren, dat terzijde. Hou je aandacht bij één taak en laat je niet afleiden. Meer focus betekent ook dat je taken sneller afkrijgt, dat je betere relaties krijgt, meer voldoening, minder stress. Een agenda en een notitieboekje geven rust. Noteer alles wat je wilt doen en begin met de punten die je snel af kunt strepen. Leg dit wel altijd op dezelfde plaats, anders krijg je daar weer stress over.'