



## Hoe het persoonlijke verhaal kennen bijdraagt aan meer proactief loopbaangedrag.

Nu de wereld zo plotseling verandert grijpen veel mensen deze tijd aan om te reflecteren op hun leven en hun werk. Ineens wordt duidelijk wat belangrijk is en wat niet. Waar men tevreden over is en wat straks, als het normale leven weer verder gaat, blijvend moet veranderen. Al langere tijd vraagt een steeds onvoorspelbaardere wereld van werk om nieuwe loopbaanvaardigheden. Het is belangrijk dat mensen in nieuwe situaties steeds zélf goed weten welke rol en welke projecten aansluiten bij hun persoonlijke ambities en kwaliteiten. Maar hoe maken mensen de juiste keuzes in hun loopbaan? Eelloo deed samen met de Universiteit van Amsterdam een onderzoek naar het effect van het loopbaanprogramma [Mijn verhaal](#).

Alleen zicht op het persoonlijke profiel (persoonlijkheid, ervaring etc.) is niet langer genoeg om de juiste match tussen mens en werk steeds opnieuw te maken. Net als iemand op zijn plek zit, verandert er alweer iets en moeten er opnieuw keuzes gemaakt worden. Daarom is het verhaal van mensen steeds belangrijker geworden.

**Wat betekent werk voor iemand? Waar wil men aan bijdragen? Wat motiveert om door te zetten? Wanneer is iemand trots? Een persoonlijkheidsvragenlijst of CV geeft daar niet direct antwoord op.**

Het persoonlijke verhaal wordt ook wel het innerlijke kompas genoemd. Wanneer iemand zijn eigen verhaal goed kent, is hij niet alleen nu beter in staat om goed passend werk te vinden, maar wordt het ook makkelijker om snel de juiste keuze te maken als er later iets verandert of om zelf in actie te komen om de loopbaan te sturen.

Dit proactieve gedrag is zeker bij snelle verandering of onzekerheid van groot belang voor een succesvolle loopbaan (Koen & Parker, 2018; Savickas, 2013; Van der Horst, 2018).

## Vertel je eigen verhaal

Omdat het persoonlijke verhaal zo van belang blijkt, heeft eelloo het online loopbaan programma [Mijn verhaal](#) ontwikkeld, gebaseerd op het Career Story Interview van Mark Savickas. In dit programma schrijft iemand zelf, stap voor stap, het eigen verhaal. Het verhaal is geen opsomming van feiten. Het gaat over hoe iemand zichzelf en zijn loopbaan ziet, wat daarin echt van belang is wat werk zinvol maakt. Daarbij gaat iemand niet op zoek naar wat 'waar' of meetbaar is zoals bij een test of vragenlijst, maar ligt de focus op wat voor iemand zelf van betekenis is. Een verhaal is continu in beweging en kan door de jaren heen veranderen. Men kan daarom in het programma altijd onderdelen toevoegen of aanpassen.

In de praktijk blijkt dat een verhaal echt gaat leven en meer betekenis krijgt wanneer de verschillende elementen van het verhaal worden gedeeld in een gesprek met collega's, de leidinggevende, een coach of tijdens een [workshop](#). Ook kunnen er dan concrete loopbaanacties opgesteld worden die helpen om echt in actie te komen.

The screenshot displays a digital portfolio for Ingrid van Eelloo. It is organized into several sections:

- Profile:** A portrait of Ingrid van Eelloo with the text: "Ingrid van Eelloo. Ik ben op mijn best als ik iemand kan zijn die creatief, positief en moedig is. Bij voorkeur in situaties waar ik kan samenwerken met anderen om mensen te helpen zodat ik mensen verder helpen omdat ik..."
- Quote Card:** "Achter de wolken schijnt altijd de zon" with a blue background and white text.
- Bucketlist:** A list of tasks with checkboxes:
  - Eigen B&B beginnen
  - Leren schilderen
  - Een jaar vrij nemen
  - Moeder worden
- Mijn doelen:** A list of goals with star ratings:
  - Mijn eigen B&B starten (5 stars) [checked]
  - Workshop natuur schilderen (4 stars)
- Favorieten:** A card for "The Shawshank Redemption" featuring a quote: "Bankier Andy belandt in de gevangenis voor een misdaad die hij niet heeft gepleegd. Op de een of andere manier lukt het hem om te blijven dromen en zich staande te houden in deze uitzichtloze situati..."
- HAPPY:** A card with a man in a white suit and a "HAPPY" sign, with the text: "Ik vind mensen die relaxed en positief in het leven staan een verademing. Door te kijken naar wat kan, naar mogelijkheden en oplossingen en door zaken soms net wat luchtiger te maken (zonder oppervlak..."
- Wandelen en fietsen in de natuur:** A card with a landscape photo and text: "Al wandelend of fietsend mooie tochtjes maken in de natuur vind ik heerlijk. Maakt niet uit welk seizoen het is en of het nu bergen, zee of bossen zijn. Ik besef me dan dat ik slechts een klein deeltje..."
- Markeermomenten:** A card with a photo of a child and text: "Experimenteren met ondernemen. In mijn vorige baan heb ik samen met een..."

In het programma 'Mijn verhaal' presenteren mensen wie ze zijn in een online presentatie.

## Onderzoek: Het positieve effect van het persoonlijke verhaal

In 1985 schreef McAdams al:

*“Het kennen en vertellen van het eigen verhaal helpt mensen om te begrijpen hoe ze geworden zijn wie ze zijn, en waar ze denken dat hun leven naartoe gaat, waardoor ze betekenis, zin en purpose ervaren.”*

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mensen die hun verhaal kennen en delen met anderen, een sterker zelfbeeld ontwikkelen en positiever naar de toekomst kijken. Deze mensen weten vaak beter wat ze willen bereiken (Barclay & Wolff, 2012, Maree, 2016). Ze zijn besluitvaardiger (Di Fabio & Maree, 2012) en doelgerichter (Hartung & Brian, 2008).

**Dr. Jessie Koen** van de **Universiteit van Amsterdam** en **Dr. Anna van der Horst** van **eelloo/de Justus Liebig Universität** hebben samen een onderzoek uitgevoerd naar het specifieke effect van het programma Mijn verhaal.

37 deelnemers hebben het programma gemaakt en de uitkomsten besproken met een coach. 31 van hen zijn daarna nog 3 maanden gevolgd om ook de lange termijn effecten van het programma te kunnen meten.

De deelnemers: de gemiddelde leeftijd was 25,6 jaar. 80% had tijdens deelname werk, 20% zocht naar werk of studeerde nog. Het opleidingsniveau was 13% MBO, 39% bachelor, 48% master.

De effecten van Mijn verhaal waren duidelijk positief. Na het gebruik van Mijn verhaal, en tot drie maanden daarna waren deelnemers meer proactief ten opzichte van hun loopbaan dan daarvoor (11% tot 15% toename). Ze maakten meer concrete loopbaanplannen, investeerden meer in hun netwerk en gingen actief het gesprek aan met hun leidinggevende over hun ambities en toekomstkansen. Ook waren deelnemers beter in staat om gerichte loopbaanbeslissingen te nemen (14% toename). Daarnaast hadden deelnemers een positievere kijk op hun loopbaan, al waren deze effecten kleiner dan die voor proactief gedrag en besluitvaardigheid. De kijk op de loopbaan werd positiever doordat men enthousiaster werd en meer succes en betekenis ervaarden in het werk.

Deze uitkomsten laten zien dat het programma Mijn verhaal, op korte en lange termijn zeer waardevol kan zijn, zeker wanneer mensen geconfronteerd worden met veranderingen in hun loopbaan en in actie moeten komen.

### Effecten van Mijn verhaal tot 3 maanden na deelname:

- Meer proactief gedrag ten opzichte van de loopbaan (+11%)
- Concrete loopbaanplannen maken (+11%)
- Actiever netwerken (+14%)
- Meer in gesprek over ambities en kansen met leidinggevende (+15%)
- Besluitvaardiger (+14%)
- Meer betekenis ervaren door werk
- Enthousiaster over loopbaan
- Tevredener over loopbaansucces

## Het positieve effect van verhalen delen in teams

Binnen teams is het leren kennen van elkaars verhaal ook van groot belang. Wanneer mensen elkaars verhalen horen, ontstaat er echt onderlinge verbinding.

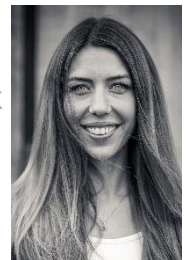
Daardoor weten mensen van elkaar wat belangrijk is. Teams maken daarmee een ontwikkeling door en werken op een dieper niveau samen. Het vertellen van verhalen helpt om dichter bij elkaar te komen en tegelijkertijd verschillen te waarderen.

Roman Krznaric zegt in zijn boek *Empathy* het volgende: "Mensen vertellen graag verhalen. Verhalen vertellen werkt verbindend, omdat anderen geraakt worden, geïnspireerd worden of zich gesteund voelen door het verhaal. Ze herkennen er dan meestal iets van zichzelf in."

Verhalen vertellen is een middel om empathie te vergroten. Het zorgt ervoor dat mensen uit hun eigen systeem worden gehaald en zich beter kunnen verplaatsen in anderen.

Mensen zouden niet alleen aan introspectie moeten doen, maar ook aan 'outrospection'. Op kleine schaal leidt dat tot meer begrip en betere relaties. Op grote schaal tot sociale revoluties, bijvoorbeeld op het gebied van mensenrechten."

**Steeds meer organisaties gaan aan de slag met het maken en delen van verhalen. Wil je meer weten over hoe je binnen organisaties of loopbaanbegeleiding aan de slag kan met het persoonlijke verhaal, kijk dan [HIER](#). Of bel direct met Anna van der Horst: 088-1004761**



### Literatuur

Barclay, S. R., & Wolff, L. A. (2012). Exploring the career construction interview for vocational personality assessment. *Journal of Vocational Behavior*, 81(3), 370-377.

Di Fabio, A., & Maree, J. G. (2012). Group-based life design counseling in an Italian context. *Journal of Vocational Behavior*, 80(1), 100-107.

Hartung, P. J., & Taber, B. J. (2008). Career construction and subjective well-being. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 75-85.

Koen, J. & Parker, S. (2018). Tackling the root of insecurity: Why some workers experience less insecurity in today's labor market. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 2018, No. 1, p. 10342). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.

Krznaric, R. (2014). *Empathy: A handbook for revolution*. Random House.

Maree, J. G. (2016). Career construction counseling with a mid-career Black man. *The Career Development Quarterly*, 64(1), 20-34.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of general psychology*, 5(2), 100-122.

Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. *Career development and counseling: Putting theory and research to work*, 2, 147-183.

Van der Horst, A. C. (2018). Ready for the change: strengthening adaptive responses to a looming career transition. PhD Thesis. Justus-Liebig-Universität Gießen.