

# SLIMMER LEVEN



**Stijn Baert,**  
arbeidseconoom (UGent)

“Op één poot kan je niet staan”

“Denk over je leven als over een stoel. Het was een tip die ik als student-leider ooit kreeg van een professor met wie ik in de raad van bestuur van de UGent zat. Het idee is dat een stoel pas stabiel staat wanneer hij op voldoende poten rust. Als er maar één poot is – bijvoorbeeld je werk – en die breekt, dan valt je stoel om. Twee poten volstaan ook niet. Vandaar: blijf investeren in je familiaal leven. Maar vergeet ook zeker geen andere houvasten te creëren. Zelf doe ik vrij stevig aan CrossFit. Een gezonde geest in een gezond lichaam. Maar zo ben ik bijvoorbeeld ook op Instagram op zoek naar de beste biefstuk-friet van Vlaanderen. Mijn geluk hangt dus niet enkel af van mijn werkleven.”



**Tim Christiaens,**  
oprichter Time Management Company

“Vind je gouden uur”

“Wie erin slaagt om één uur per dag ongestoord te werken, geeft dat uur nooit meer af. Op het vlak van productiviteit is het een gouden uur. De druk op de avonden en weekends zal zonder twijfel afnemen en je kunt opnieuw nadenken op kantoor. Hoe doe je dat? Probeer erachter te komen wanneer je overdag het beste kunt nadenken. Wanneer is je brein het fitst? Blokkeer vervolgens dat uur consequent in je agenda en laat leidinggevenden en collega's weten dat dat jouw heilige uur is. Zet tijdens dat uur je telefoon uit en sluit je mailbox af. Ga indien nodig naar een andere ruimte en zorg ervoor dat anderen je niet kunnen storen. Maak ook goede afspraken met je collega's om jouw telefoons over te nemen. En ten slotte: maak er een gewoonte van. Onderschat de kracht van routine niet.”

**BESTE ADVIES OOIIT**

**DEEL 4: WERK**

**N**

Het internet staat vol met tips en levenswijsheden. Maar welke raad is de moeite waard om op te volgen? Wij vroegen aan experts en ervaringsdeskundigen naar het beste advies ooit. Eén dat hun leven veranderde en dat ze met iedereen willen delen. Dat binnen vijf thema's. Vandaag: werk. *SOFIE GEUSSENS*

# Op een dag vind je de tweede job van je leven



**Wouter Torfs,**  
CEO Schoenen Torfs

“Studiekeuze gaat over meer dan enkel de studiejaren”

“Wie op het punt staat een studiekeuze te maken, volgt infodagen, leest brochures, gaat eens naar een les. Maar het wordt daardoor niet altijd duidelijker. Zo'n studiekeuze is vaak erg gefocust op de vier tot vijf jaar die volgen. Maar het leven is veel langer. Ik heb voor mijn kinderen daarom een concrete vragenlijst opgesteld. Hoe zie jij je professioneel leven? Zoek je werk waarbij je veel collega's hebt? Of werk je liever alleen? Wil je veel reizen voor je werk? Vind je vrije tijd belangrijk? Wil je veel geld verdienen of is een passie belangrijker? Zo wou ik hen een concreet beeld laten schetsen van hun professioneel leven. Misschien dat ze zo op een andere studierichting uitkomen. Wij dachten bijvoorbeeld dat een van onze kinderen, net zoals mijn vrouw, tandarts wou worden. Maar na mijn vragen bleek dat mijn dochter veel collega's wou, graag in contact kwam met andere talen, wou reizen ... Dat ga je als tandarts nooit hebben. Je horizon verbreden is dus belangrijk.”

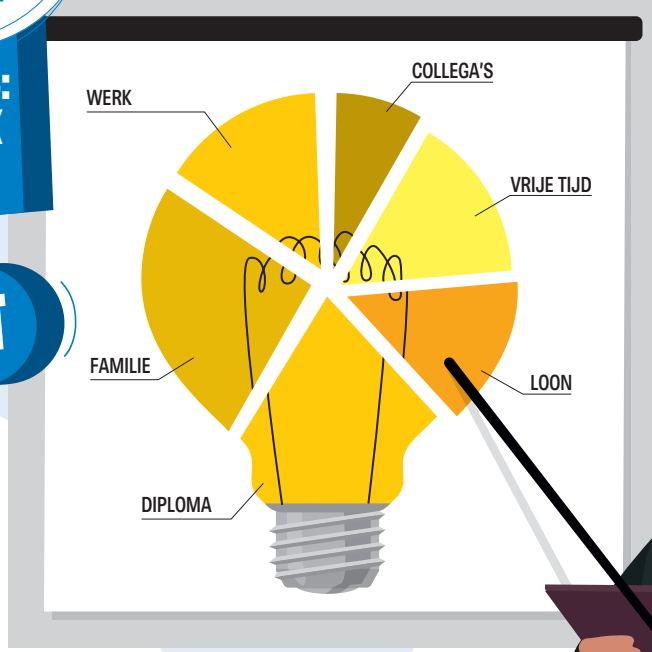


**Nele De Cuyper,**  
professor personeelspsychologie (KU Leuven)

“Durf evidenties in je loopbaan in vraag te stellen”

“Doorheen je loopbaan maak je veel keuzes: een bepaalde studierichting, een bepaalde job in een bepaalde sector, een keuze om te gaan voor promotie ... Veel van die keuzes worden, al dan niet bewust, gestuurd door één of andere norm. Bijvoorbeeld: je kiest een universiteit en studierichting omdat je ouders, broer of zus daar ook heengingen. Of je kiest een job in een organisatie die in de sector hoog aangeschreven staat. Je wil promotie maken voor je 40ste omdat dat nu eenmaal het juiste moment is. Het is niet een fout om aan die norm te willen voldoen,

zolang het een bewuste keuze is. Maar het kan ook geen kwaad om die norm in vraag te stellen. Dat opent soms onverwachte mogelijkheden: studierichtingen waar je niet eerder aan dacht, misschien een job in een start-up met minder aanzien, maar waar je veel kansen krijgt om je eigen lijn uit te zetten. Of bij een ngo waar je werk veel maatschappelijke impact heeft. Het kan ook die promotie helpen relativeren: misschien is het niet zo erg om een promotie wat later te krijgen, omdat je bijvoorbeeld veel tijd investeerde in je gezin of in hobby's?”



“Laat je geluk niet enkel afhangen van je werkleven”



**Rifa Janvier,** professor arbeids- en socialezekerheidsrecht (UAntwerpen)

“Goesting is een sleutelwoord”

“Er zit een Ludo in elk van ons. Vind je dat reclamespotje van Jobat ook zo herkenbaar? Ik heb het geluk een persoonlijke Ludo aan mijn zijde te hebben: mijn dochter, die motivatiepsycholoog is. Ik heb van haar geleerd dat vooral de kwaliteit van je werk het verschil maakt. Je kan zeer gemotiveerd zijn door zaken die op zich niets met je werk te maken hebben, bijvoorbeeld geld of status. Maar tegelijkertijd kan je je werk ervaren als iets dat moet. Als je je job

interessant en zinvol vindt, zal je veel meer goesting en voldoening ervaren.”  
“Hoe wakker je nu die goesting aan? Ga voor jezelf na wat je interesseert, wat je passioneert, wat je leuk vindt om te doen, wat je goed kan... En maak bewuste keuzes. Zorg ervoor dat je job een meerwaarde biedt voor jezelf of voor anderen. Laad tot slot geregelde je batterijen op, ook met niet-werkgerelateerde zaken, zodat je elke dag weer overloopt van de goesting.”



**Ralf Caers,** hoogleraar HR-management (KU Leuven)

“Volg de principes en waarden die je zelf belangrijk vindt”

“Ik greep ooit naast een promotie waarvan ik vond dat ik ze echt verdiende. Ik was boos en wou ontslag nemen. Tot een collega me vroeg: Nu je dit weet, zou je het anders gedaan hebben? Ik voelde meteen hoe belangrijk het was dat ik nee kon antwoorden. Hoewel de externe waardering tegenviel, had ik wel een heel jaar gewerkt volgens mijn principes en waarden. Ik had veel bijgeleerd in leuke projecten, had een goede balans tussen werk en gezin bewaakt

en veel mensen geholpen. Die zoektocht naar externe waardering is logisch. Maar wat op het einde van de dag vooral pijn doet, is dat we onszelf misschien verloochend hebben. Volg dus de principes en waarden die je zelf belangrijk vindt. Het zorgt voor mentale balans en werkplezier die vaak tot goede prestaties leiden en waardering uitlokken. En als die waardering niet komt, dan was het toch een goed jaar voor jezelf.”



**Ignace Glorieux,** professor sociologie (VUB)

“Volg je passie, ook als dat betekent dat je minder verdient”

“Kies iets wat je graag doet. Het klinkt romantisch, maar het is echt wel belangrijk. Naast een relatie of je familie is je werk misschien wel het belangrijkste in je leven. Je gaat daar naar alle waarschijnlijkheid meer dan veertig jaar mee bezig zijn. Kies dus iets wat je graag doet en ook goed doet. Laat je leiden door je passie. Ook als het een job is die misschien wat minder status

heeft, waar je wat minder verdient of waar je misschien geen universitaire diploma voor nodig hebt. Elke dag met plezier werken, is belangrijk. Als je opstaat, moet je blij zijn. En ook het is niet omdat je goed geld verdient, dat je gelukkig bent in je werk. Ik zou liever wat minder geld verdienen en een job doen die ik graag doe, dan omgekeerd.”



**Jan Denys,** arbeidsmarktspecialist bij Randstad

“Overweeg een tweede job”

“We denken nog steeds heel traditioneel over een loopbaan. Werknemer, voltijds, vast contract en heel lang in dezelfde functie in hetzelfde bedrijf. En we stoppen op 65, of dikwijls nog vroeger. Op zich is daar niets verkeerd mee, maar het is goed te beseffen dat er ook andere keuzemogelijkheden zijn. Je kunt als freelance werken, deeltijds en tijdelijk. Je hoeft niet heel je leven in eenzelfde functie te zitten, laat staan in één bedrijf. En je hoeft ook niet te stoppen op je 65. Je hoeft je zelfs niet te

beperken tot één functie. Je kunt misschien twee functies combineren. Niet eenvoudig en soms ook niet mogelijk, maar 200.000 werkenden doen het in België. Het gaat daarbij zelden om mensen die verplicht een tweede job nemen om aan armoede te ontsnappen. Hooggeschoolden hebben vaker een tweede job dan middel- en kortgeschoolden. De voordelen zijn duidelijk: meer inkomens, meer competenties, meer netwerk, meer spreiding van risico's. Het overwegen waard.”