

Hoe zit dat met

Vergeet het intelligentiequotiënt of je emotionele intelligentie. Wil je vandaag de dag goed voor de dag komen in het bedrijfsleven, dan zorg je dat je SQ, spirituele quotiënt, up to date is. DOOR SASKIA SMITH

Lange tijd was het IQ het meetinstrument voor een werkgever. Hoe hoger de score, hoe beter de persoon in kwestie werd geschat. Daarna kwam het EQ, want emotie was immers ook belangrijk. Minder bekend is misschien het FQ, maar ook de fysieke gezondheid werd opeens een belangrijk item op de werkvloer. En dan is er nu het SQ. Want naast een fijn stel hersens, emotionele stabiliteit en een goede gezondheid is het ook belangrijk dat we spiritueel in balans zijn.

Maar wat is precies spirituele intelligentie? Het SQ stelt ons in staat om ons handelen in een ruimere context te plaatsen. Met het SQ bepalen we wat bij ons past en wat niet. Met andere woorden: doe je dat wat je echt wilt doen, waar je hart ligt? Als je je daar mee bezighoudt, krijg je al snel het inzicht dat het om meer gaat dan alleen jezelf. En dat blijkt een uiterst

handige business tool te zijn.

SQ is tevens een wijze raadgever als het om carrièreplanning gaat. Een leaseauto en goed salaris zijn niet langer genoeg, de werkende mens wil ook de ruimte om zijn of haar hart te volgen. Want alleen dan zijn we in staat om meer bewuste keuzes te maken. Henriette de Wit, HR-Manager bij een groot verzekeringsbedrijf: „Keuzes vanuit je hart maken, daar wordt iedereen gelukkig van, en het is goed voor de sfeer in het bedrijf. Natuurlijk heeft het ook een commerciële waarde. Iemand die blij is met zijn werk produceert nu eenmaal beter. Ik merk dat het SQ aan een opmars bezig is. Vijf jaar geleden hoorde je er niemand over, nu leg ik vaak een cv opzij en vraag: wat drijft je, waar ligt je passie? Dat zijn vaak heel interessante gesprekken waardoor ik iemand beter kan plaatsen in onze organisatie.”

Spiritueel

Rogier Ploegsma was strateeg bij een beleggingsbank en zijn werk draaide vooral om status, salaris en een grote auto. „Het was jagen achter klanten aan, elke maand hogere targets... Dat ging mij tegenstaan. Toen ik weer een project naar me toegeschoven kreeg waar ik niet achter stond, ben ik opgestapt. Ik kon bij een klein adviesbureau aan de slag. Voor minder salaris en geen auto van de zaak, maar wel met de vrijheid om te doen wat ik wil. Meer dan ooit werk ik nu vanuit mijn intuïtie en heb daarmee controle over wat ik doe.”

Maar met alleen passie en bijvoorbeeld een yogaverleden – hoe spiritueel ook – ben je er nog niet. Henriette: „SQ is belangrijk, maar gaat alleen samen met een goed IQ en EQ.”

SQ Lezen

Hoe staat het met je SQ? In het boek *Spirituele Intelligentie* geeft Marjolien Rikmenspoel handvatten om een antwoord te vinden. Door schrijf oefeningen, meditaties, actuele voorbeelden en persoonlijke verhalen ondervind je aan den lijve wat spirituele intelligentie voor je betekent. En belangrijk, op welke manier je je eigen SQ kunt ontwikkelen. Het boek is onder meer te verkrijgen via www.bol.com.

Zin in meer carrière nieuws?
Surf naar www.carp.nl

Vacaturekrant.nl
Met de **nelcode** de complete vacature op vacaturekrant.nl

Administratie / Boekhouding
Gey Mariem B.V. Enkhuizen 1479039
Boekhoudkundig Medewerker
Fosser Communicatie Grondbroek 1479907
Administrateur

Administratief / Secretariaal
Rijksoverheid Alkmaar 1479048
Directiesecretaresse

Bouw / Civiele Techniek
ZWA Zandvoort 1479060
Opzichter
Ardalho Zwaag 1479038
Hoofdmonteur
GRT Beton B.V. Oudkampel 1478794
Meewerkend Voorman

Commercieel / Administratief
OP Groep Helvoert 1479046
Mdw. Projectadministratie
Jac. Vink B.V. Schagen 1479042
Administratief Medewerker
Eliet Nederland B.V. Alkmaar 1479004
Medewerker Binnendienst

Commercieel / Verkoop
A&Covers B.V. Breda 1481152
Junior Accountmanager
Van Caem Kleins Group Leiden 1486277
Traders
Hoogenboom Beheer Noord-Holland 1479077
Accountmanager

Docent / Trainer / Pedagogisch
Kindergezin Nederland B.V. Bussum 1477193
Vestigingsmanager Bussum

Financieel
Fwaxer B.V. Zaandam 1479004
Assistent Accountant
Heer Accountants Wijken 1479000
Assistent Accountant

ICT / Automatisering
CPM Europe B.V. Amsterdam 1484035
Ervaren Systeembeheerder
Stalder Dordrecht 1479066
Systeembeheerder

Logistiek / Distributie
Grijs Baar Aert Nederland 1481373
Consolid
Consolid De Meern 1481068
Bezorger, Chauffeur Albert.

P&O / HRM
Thuiswerk vof Utrecht 1448481
Mental Wellness Coach
FIVE Puntland 1479019
Hoofd P&O

Reclame / Communicatie / PR
Aranza Alkmaar 1479067
Mdw. PR / Marketing
Gemeente Dordrecht Hoogkampel 1479069
Vakspecialist Voorlichting

Sociaal / Maatschappelijk
Stichting Herenloop Wijk Aan Zee 1479054
Maatschappelijk Werker
H&W Heer 1479016
Jobcoach/Werkbegeleider

Techniek / Engineering
TechPassions Smeit 1488709
Technisch Specialist
Brunel Engineering Uvrecht 1484308
Ervaren Verkeersdeskundige

Zorg
Wilhelmina Ziekenhuis Assen 14852187
Recovery Verpleegkundigen
St Lucas Andreas Ziekenhuis A'dam 1479006
Teamleider Longziekten
St Lucas Andreas Ziekenhuis A'dam 1479822
Leerling Verpleegkundige

Adverteren in het VacatureVenster?
Bel 0800 0200 309 of mail naar sales@vacaturekrant.nl

→ Met gratis Carrièrecoach

Kom naar het Careerevent

29/30 okt Jaarbeurs Utrecht
Schrijf je in op Careerevent.nl
Voor hoogopgeleide studenten & professionals

het career event

Nobilis media De Telegraaf SPITS Carp* SkyRadio VACATUREKRANT VOLTUR FUTURE.TV holland combinatie HDC MEDIA onderdeel van TELEGRAAF MEDIA NEDERLAND

je SQ?



SQ test

Wil je weten hoe het met je SQ zit, dan zijn er op internet talloze tests te vinden. Bijvoorbeeld op www.notos.info, een bedrijf op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en coaching. De test is simpel: geef antwoord op een aantal stellingen waarin je jezelf beoordeelt op een schaal van 1 tot 5. Stellingen als:

- * Ik kan leven in onzekerheid zonder de antwoorden te weten.
- * Ik zet gebeurtenissen in een breder perspectief om hun betekenis

te leren kennen.

- * Ik voel wanneer ik even moet 'bijtanken' en doe dat dan ook.
 - * Ik beoefen een vorm van meditatie.
 - * Ik luister naar mijn intuïtie.
- Daarna wordt de hoogte van je SQ berekend. Schrik niet als die niet hoog is. Het gaat om groei, daarom wordt je gevraagd om de test na een half jaar nog een keer te doen. Wellicht heb je jezelf in die tijd wat meer spiritueel ontwikkeld.

Te vroeg je studiekeuze gemaakt?

En wil je wat anders?

Meer info?
Check
de site



Twee maanden leren, intensieve begeleiding, diploma en direct een baan!

nuwatanders.nl



Huib van Zwieten

Onrealistische dingen doen

Gistermiddag las ik *The Four Hour Workweek* (voor de derde keer) om opnieuw mijn persoonlijke positie en strategie te bepalen voor de nabije toekomst. Het boek van Tim Ferris heeft me daarin al diverse malen op het juiste spoor gezet. Opeens viel mijn oog op een stukje dat me eerder niet was opgevallen, maar wat me bijzonder aansprak: 'Onrealistische dingen doen is makkelijker dan realistische dingen doen.'

Tim Ferris legt zijn stelling als volgt uit:

- 99 procent van de mensen denkt dat zij niet in staat zijn om grote dingen te doen, dus nemen ze genoegen met middelmaat.
- De concurrentie is daardoor het grootst voor middelmatige doelen.
- Je bent misschien onzeker, maar bedenkt dat de rest van de wereld dat ook is.
- Overschat je concurrentie niet, en onderschat jezelf niet.
- Onredelijke, onrealistische doelen veroorzaken een grotere adrenalinekick dan een middelmatig doel teweegbrengt.
- Vissen lukt het best waar weinig anderen vissen.
- Collectieve onzekerheid maakt het makkelijk om een homerun te maken als alle anderen voor het eerste honk gaan.

Tijdens een massage in de sauna gisteravond realiseerde ik me dat dit inzicht in mijn eigen leven klopt. De dingen waar ik de grootste kick van

kreeg, waren de grote, onrealistische doelen. En eigenlijk waren ze niet eens zo moeilijk:

- De diverse nieuwe functies die ik bij mijn werkgever Randstad voor mezelf creëerde, waaronder die van Area Manager in Rome (in een tijd dat Randstad nog niet in Rome zat). Dat was zeer onredelijk (en kicken dat het lukte!).
- Het opzetten van TalentenFort voor onze klant Telfort, in een belendend leegstaand kantoorpand. Onrealistisch (maar gaaf toen het stond!).
- Het vinden en aanschaffen van ons huis en bedrijfspand op de Bloemgracht. 'Dat zou iedereen wel willen', was een veel gehoorde afkeurende reactie van mensen aan wie we onze droomhuiswens vertelden. Of 'je moet wel realistisch blijven' (nu we er zitten, ben ik blij niet geluisterd te hebben).
- Ik schreef zeven boeken in vijf jaar, waarvan twee dit jaar. Ook behoorlijk onrealistisch in de ogen van anderen.
- Mijn laatste boek en parade-paraardje, de inspiratieroman *Marijn Is Klaar Met Werken*, een project in eigen beheer van meer dan € 100K, met een inhoud, concept en vormgeving en verkoopprijs die door velen als zeer onredelijk en onrealistisch wordt gezien

(maar trots dat ik bent!).

Door het lezen van Ferris' visie ben ik geïnspireerd om mijn doelen onredelijk te upgraden en niet met minder genoegen te nemen. Dat klinkt niet al te realistisch, hè? Eigenlijk best een beetje onredelijk. Gelukkig maar!

DroomBaanGoeroe Huib van Zwieten is oprichter van Talentenbureau TalentFirst. Hij is actief als spreker en auteur van zes boeken over talenten, passie en ontwikkeling. Voor Carp* legt hij uit waarom je je doelen onredelijk moet houden.

DE TELEGRAAF ZOEKT:

CREATIVE DIRECTOR

Vind je deze advertentie ook niet inspirerend en kun jij het beter? Dan zijn wij op zoek naar jou...

Voor de afdeling Communicatie van De Telegraaf zoeken wij een

CREATIVE DIRECTOR

Die uiteraard creatief is, in concepten denkt en ook nog verstand heeft van communicatie.

GEINTERESSEERD?

Kijk dan op www.tmg.nl/werkenbij
Klik op: nieuwe zoekopdracht en vul vacaturenummer 0086 in.

De Telegraaf

Ready for a challenge?

MASTER OF SCIENCE IN MANAGEMENT
Gekozen als beste Bedrijfskunde Master van Nederland!

Kom op zaterdag 17 oktober of zaterdag 14 november
naar onze Informatie Sessie. www.nyenrode.nl/moc