

LEKKER AAN 'T WERK

Elke week het laatste nieuws, leuke feitjes en korte interviews op het gebied van werk.

4,5 JAAR MOEDERSCHAP.
Pas na die eerste 4,5 jaar moeder-zijn blijken werkende moeders minder stress te ervaren dan niet-werkende moeders. Vlak na de bevalling zijn werkende moeders juist wel gestrest. Best logisch eigenlijk; het duurt gewoon even voordat je aan je moederrol gewend bent.

Bron: National Bureau of Economic Research.

HOE ZET IK *mijn* *intuïtie in* op mijn werk?

Marlys Stradmeijer, loopbaanadviseur en trainer:

"Er zijn allerlei manieren om in contact te komen met je intuïtie. Essentieel is het tijdelijk op een lager pitje zetten van je ratio; door geen aandacht te besteden aan al je gedachtes, maar door te voelen. Dit kun je gemakkelijk zelf trainen. Een oefening die je kunt doen is deze: sta stil, voel je lijf regelmatig. Welke signalen krijg je? Voel je bijvoorbeeld een kriebel in je buik als je ergens aan denkt, dan zit het

goed met iets, knijpt je keel dicht, pas dan op. Druk dat gevoel niet weg, maar laat het toe. Je lichaam liegt nooit. Signaleer, sta er bij stil en bedenk wat het betekent. Een bepaalde situatie kan je herinneren aan iets wat je maakte toen je klein was, zoals een presentatie houden je kan doen denken aan een spreekbeurt houden voor de klas.

Zorg ervoor dat je beseft hoe het zit, maar ook dat het nu heel anders is. Krijg je hoofdpijn, worden je schouders zwaar, dan weet je: nu lukt het niet, maar ik moet er wel iets aan doen. Luisteren naar je lichaam houdt je gezond en is goed voor je ontwikkeling. Het brengt je dicht bij je intuïtie." (www.trampolinecoaching.nl)

Lifestyle

KEKKE TASHANGER

Met deze Troika-tassenhanger kun je je tas gemakkelijk aan een tafel of bar hangen. Voordeel: de tas blijft schoon en je hebt 'm altijd binnen handbereik. € 13,50 (www.homeij.nl).



MIJN BAAS IS GUL

Nederlandse werkgevers bieden samen met hun Spaanse collega's de beste secundaire arbeidsvoorwaarden. In alle landen zijn sabbaticals en tegemoetkoming in ziektekosten populair.

Nederlandse werkgevers geven daarnaast vaak een bijdrage voor de lunch.

Bron: Onderzoeksbureau CRF Institute.

Egoïsten maken eerder promotie

Egoïstische en agressieve mensen maken eerder promotie dan hun vriendelijke en behulpzame collega's. Uit onderzoek blijkt dat mensen die dominant en agressief gedrag vertonen worden gezien als de sterkere persoonlijkheden. Vriendelijke en onbaatzuchtige mensen zijn populairder, maar worden ook gezien als zwak en goedgelovig. 'Mensen zijn dus kennelijk voor-geprogrammeerd om te reageren op dominantie. Egoïstisch zijn maakt je dominanter en dat maakt je aantrekkelijker voor het leiderschap. Mensen die vriendelijk en sociaal zijn en streven naar het goede, worden geen leiders,' aldus het rapport.

Bron: Nu.nl.

Zin om weer aan het werk te gaan? Volg Work4Women via twitter.com/work4womenNL of facebook.com/work4women.

VROUW & beroep

BEROEP: HAIRSTYLIST

Hester de Boer (37) werkt vier dagen als hairstylist bij *Salon B* in Amersfoort. Daarnaast geeft ze een dag in de week trainingen in de *B Academy*. December is voor haar de drukste maand van het jaar.

Hoe ben je terechtgekomen bij *Salon B*?

“Na mijn opleiding ben ik bij een kapsalon in Drachten gaan werken. Na vier jaar ging ik naar een piepkleine salon in Gorredijk. Toen ik er wegging, was ik bedrijfsleidster en hadden we de salon uitgebouwd tot twaalf medewerkers. Nieuw in Nederland was toen *Salon B*, in Amsterdam. Een tweede ging open in Amersfoort. Daar werden hairstylisten gezocht en dus heb ik gesolliciteerd.”

Wat is de formule?

“Van tevoren krijg je persoonlijk advies; ben je tevreden met je look of wil je iets heel anders? Wij kijken naar wie je bent en wat er bij je past. Daarnaast heeft *Salon B* een backstageteam; zij verzorgen het haar bij veel internationale modeshows, onder andere voor *Viktor&Rolf* en *Yves Saint Laurent*.”

Wat is leuk aan je werk?

“Het is creatief uitdagend. Dat is belangrijk, anders wordt het een fabriek. Daarnaast ben ik trainer. Voor collega-stylisten verzorg ik de workshop ‘Hoe communiceer je met de klant?’ Daardoor krijgt mijn baan een tweede dimensie.”

Welk cijfer geef je je werk?

“Een: 8.”

tekst: barbelijn bertram, elleke van duin. fotografie: marloes bosch. visagie en styling: petra neumann. m.m.v.: mateloos (blouse), newyorker (hemd, ketting), h&m (broek).

ZO ZIT DAT

Opleiding: kappersopleiding op mbo-niveau. Bijvoorbeeld: *B Academy*-opleiding *The Basic Hairstylist*. Doorgroeimogelijkheden: bedrijfsleider, eigen ondernemer. **Salaris:** € 3.300 bruto per maand.