

NEEEH, IK DURF NIET!

ANGST VOOR KRITIEK (GEVEN EN ONTVANGEN)

Met knikkende knieën naar een functioneringsgesprek en zodra je iets wilt zeggen, trijt je stem als een oude langspeelplaat. Troost je, je bent niet de enige. Angst voor kritiek is zelfs de meest voorkomende beroepsangst, blijkt uit cijfers van angstbehandelcentrum IPZO.

Hoe komt het? Kritiek krijgen tast je zelfbeeld aan, zegt Mieke Meulmeester. Zij geeft voor bureau Vonk Zelfbepaling de training: 'Kritiek geven, kritiek ontvangen'. Bovendien hebben vrouwen volgens haar de neiging om kritiek op zichzelf te betrekken: 'Zie je wel, ik doe ook niets goed.' Dat we tegelijk moeite hebben met het geven van feedback, komt volgens Meulmeester ook door een typisch vrouwelijke eigenschap: aardig gevonden willen worden.

Wat doe je eraan? Gevoelig zijn voor het oordeel van anderen is heel normaal. Het gaat er vooral om hoe je kritiek ontvangt. Boos worden, het conflict vermijden of de ander overtuigen van zijn ongelijk is volgens Van den Berg minder effectief dan de kritiek aanhoren en er vragen over stellen. De kritiekgever bindt hierdoor zelfs vaak in: een ontvankelijkke houding, heeft een blussend effect.

En: Accepteer dat je niet perfect hoeft te zijn en dat je niet altijd aardig gevonden kunt worden. Van den Berg: "Hoe vaker je met kritiek te maken hebt, hoe makkelijker het wordt. Wie het aangaat, groeit erin. Wie het ontwijkt, wordt steeds gevoeliger."

Als jij diegene bent die kritiek moet geven: hou het specifiek. Benoem het gedrag waar je kritiek op hebt en wals de kritiek-ontvanger niet helemaal plat.

Zorg dat je een ijsbreker paraat hebt ('Goh, wat heeft u een prachtig kantoor!')

SOLLICITATIEANGST

De cursist die bij Mirjam Wiersma een training flirtend solliciteren volgde, was ten einde raad. Telkens werd ze bij een sollicitatie afgewezen: ze zou niet enthousiast genoeg zijn. Mensen komen tijdens een sollicitatiegesprek anders over dan ze werkelijk zijn, volgens Wiersma. "Dat meisje was hartstikke enthousiast, maar door de zenuwen gedroeg ze zich te bescheiden."

Hoe komt het? Eén op de vijf mensen heeft last van sollicitatiespanningen, blijkt uit onderzoek. Bij schoolverlaters is dit percentage nog hoger volgens Van den Berg: "De spanning is groter doordat ze onzeker zijn of ze wel genoeg weten. Dat willen ze compenseren door goed over te komen." Ervaren sollicitanten zijn vooral bang dat hun zenuwen zichtbaar zijn: blozen, een bibberstem of een black-out - het lijkt desastreuus voor ze.

Wat doe je eraan? Juist die vooringenomenheid zorgt ervoor dat je de angst in stand houdt. Als je niet lekker in je vel zit, is het extra moeilijk een goede indruk te maken. Probeer je beter te voelen, bijvoorbeeld met behulp van ontspanningsoefeningen is zijn devies. Vooral een goede voorbereiding helpt om met een beter gevoel het gesprek in te gaan. Net als Wiersma, voert Van den Berg proefsollicitatiegesprekken met zijn cursisten. "Als je vooraf nadenkt over de meest voorkomende vragen, hoef je tijdens het gesprek niet meer zo diep te graven." Bovendien geeft het oefenen van de vragen je volgens Wiersma het voordeel dat je vooraf kunt bedenken hoe je wilt overkomen. En praat in voorbeelden, raadt ze aan, dan gaat je persoonlijkheid meer leven.

Alleen inhoudelijke voorbereiding is niet voldoende. Wiersma: "Pas je kleding aan - de website zegt vaak al veel over de bedrijfscultuur - en let op je lichaamstaal. Mensen hebben geen idee hoe ze erbij zitten. Ze doen bijvoorbeeld hun armen over elkaar en maken daarmee een gesloten en weinig enthousiaste indruk."

Nog meer tips: Oefen in ontspannen zitten en zorg dat je een ijsbreker paraat hebt ('Goh, wat een mooi kantoor'). Bang voor zweethanden? Was ze dan net voor het gesprek met ijskoud water. En onthou: een beetje zenuwen zijn helemaal geen ramp. Het laat zien dat je de baan graag wilt. En als je door je zenuwen heen praat, dwing je nog respect af ook.



Mini-test HOE FOBISCH BEN JIJ?

- 1 Vermijd je werkzaamheden waar je bang voor bent en kom je daardoor wel eens in het nauw?
- 2 Denk je dat je zonder je angsten beter presteert?
- 3 Lig je 's nachts wakker omdat je piekert over dingen die je moet doen waar je bang voor bent?
- 4 Heb je het idee dat je door je angsten kansen misloopt?
- 5 Zit je al langer dan een halfjaar in een nieuwe functie of bij een nieuw bedrijf en zakt de angst niet?
- 6 Heb je een negatieve ervaring waardoor je angst hebt opgebouwd?

Als je vijf van de zes vragen met 'ja' beantwoordt, is het tijd om wat aan je angst te doen. Hier leer je je angst de baas te worden:

- Helemaal Jij: training flirtend presenteren en flirtend solliciteren. www.helemaaljij.nl
- Vonk zelfbepaling: training kritiek ontvangen, kritiek geven. www.vonk-zelfbepaling.nl
- Angstbehandelcentrum IPZO: trainingen en begeleiding bij angst voor kritiek, solliciteren, vakantie, falen en telefoneren. www.ipzo.com