SOLLICITATIEHULP · DOWNLOAD 6 VAN 7

Solliciteren met zelfvertrouwen

weet wat jij te bieden hebt

Veel mensen vinden het lastig om over zichzelf te vertellen. Zeker in een ondersteunende rol ben je gewend om anderen te laten schitteren. Deze oefeningen helpen je om helder te krijgen wat jou sterk maakt, zodat je het in een gesprek met overtuiging vertelt.

Oefening 1: mijn drie grootste kwaliteiten

Waar ben je goed in? Lukt het niet? Vraag het een collega, vriend of familielid. Zij zien vaak meer dan jij zelf.

Oefening 2: hier krijg ik energie van

Bijvoorbeeld veel contact met mensen, alles strak plannen, creatieve taken of juist rust en structuur.

Oefening 3: dit maakt mij uniek als collega

Denk aan je manier van werken, je houding of een specialisme. Wat zeggen anderen over jou?

Oefening 4: een moment waar ik trots op ben

Een situatie op het werk die goed afliep dankzij jou. Groot of klein. Dit kun je mooi uitwerken met de STAR-methode (download 2).

Oefening 5: waarom ik bij deze functie pas

Maximaal drie zinnen. Richt je op wat jij toevoegt voor de werkgever.

Oefening 6: vertel eens iets over jezelf

Begin met je naam, vertel kort over je ervaring, noem je sterke punten en sluit af met waarom je solliciteert. Oefen het hardop. Download 7 helpt je hierbij.

Omgaan met zenuwen

- **Zenuwen zijn normaal** en laten zien dat je de baan belangrijk vindt.
- **Adem rustig in en uit** voordat je naar binnen gaat of inlogt.
- **Even nadenken mag.** "Goede vraag, daar denk ik even over na" is een prima antwoord.
- **Zie het als een kennismaking,** niet als een examen. Jij kijkt ook of de plek bij jou past.

> **TIP VAN ZIJ**
>
> We zien het vaak: ervaren professionals die zichzelf onderschatten en starters die denken dat ze nog niets te bieden hebben. Beide kloppen meestal niet. Je hebt vaak meer in huis dan je zelf denkt.

Klaar voor de volgende stap?

Bekijk onze vacatures of vraag Ellen en Catalijn om persoonlijk advies bij je sollicitatie.

Geheel vrijblijvend.

zijmaakthetverschil.nl/vacatures

020-688 8499 · ellen@zijmaakthetverschil.nl · catalijn@zijmaakthetverschil.nl

Deze sollicitatiehulp is gratis en voor iedereen, ook als je niet via ZIJ solliciteert. Alle 7 downloads vind je op zijmaakthetverschil.nl.