

# Bijblijven

Maandelijks infoblad  
voor VDAB-cursisten

mei 2009

## Ook jongeren weten van aanpakken

Sommige dromen volg je beter in plaats van ze weg te steken. Via opleidingen van de VDAB kun je immers vergeraken. En hier is het bewijs.

Helena Duson (23) had een droom. Ze wou een gezellig kapsalon, een ontmoetingsplaats voor iedereen, maar toch met net dat ietsje meer. Via de VDAB kon ze deze droom waarmaken. Ze schreef zich in voor de opleiding haarzorg. De VDAB regelde een Individuele Beroepsopleiding in de Onderneming (IBO) in een kapsalon en zorgde ervoor dat ze kon studeren.

Daarna verwees de VDAB Helena door naar NFTE. NFTE staat voor Network For Training Entrepreneurship Belgium. Deze vzw geeft jongeren, die niet aan hun trekken komen in het klassieke onderwijs of arbeidscircuit, een kans om zich waar te maken op de arbeidsmarkt.

Bij NFTE volgde Helena de persoonsgerichte training 'Vaardig ondernemerschap en ondernemende vaardigheden'. Dat is een programma van 60 uren om de jongeren bepaalde werkhoudingen, bedrijfskennis en -inzichten bij te brengen. Dit gebeurt o.a. door oefeningen als het opstellen van een businessplan.

Helena: "Aan het einde van deze training moesten we een businessplan voorstellen aan de jury. Na deze voorstelling werd ik genomineerd voor de titel 'Entrepreneur of the Year'. Uiteindelijk mocht ik mijn bijgeschaafde businessplan voorstellen tijdens een nationale finaleronde op 16 februari 2009. Ik hoorde dat mijn ondernemersmentaliteit en mijn creatieve ideeën de juryleden helemaal over de streep hebben gehaald, want ik werd uit zes laureaten verkozen tot Entrepreneur of the Year 2009 – NFTE Belgium. Dat betekende zo goed als een vliegticket naar New York, waar ik op 16 april ons land vertegenwoordigde op de NFTE Entrepreneur of the Year Award."



Zo zie je maar. Via een goede begeleiding van de VDAB kreeg Helena het juiste advies. De IBO zorgde ervoor dat ze de nodige ervaring opdeed. Zo was ze klaar om op haar eigen benen te staan, wat resulteerde in een eigen kapsalon en de titel 'Entrepreneur of the Year'.

Surf ook eens naar [www.myspace.com/kapsalonhelena](http://www.myspace.com/kapsalonhelena), met sfeerbeelden van Helena's kapsalon en met foto's van haar modelijn.

Heb je net als Helena zin om een IBO te volgen? Kijk dan zeker eens op [www.vdab.be/ibo](http://www.vdab.be/ibo).

**VDAB**

samen sterk voor werk

## Word 'vrachtwagenchauffeur van het jaar'

---

Ken je iemand die vrachtwagenchauffeur is? Overtuig hem of haar om mee te doen aan de wedstrijd 'vrachtwagenchauffeur van het jaar'. Deze wedstrijd is een unieke kans voor vrachtwagenchauffeurs om zichzelf te bewijzen en om het beroep in een positief daglicht te zetten.

Zit je niet meer in het vak maar heb je wel ervaring of een rijbewijs C? Dan kun je ook meedoen. De winnaar gaat aan de haal met aankoopcheques ter waarde van 1.000 euro. Meer informatie over de inschrijving, de wedstrijd en de prijzenpot vind je op [www.vrachtwagenchauffeurvanhetjaar.be](http://www.vrachtwagenchauffeurvanhetjaar.be).

## Europass opent voor jou deuren in Europa

---

Werken en studeren in een ander Europees land wordt steeds makkelijker. Europass is een handig hulpmiddel om bij een sollicitatie in een ander land, je kennis en vaardigheden aan te tonen.

Europass is een verzamelpakket van vijf documenten. Die documenten tonen duidelijk aan wie je bent, wat en waar je leerde maar ook in welke Europese landen je werkte of studeerde. Een van die documenten is het Europass-cv. Het is een cv dat je ruimte geeft om alles wat je kunt en kent te beschrijven. Ook je talenkennis kun je op die manier nauwkeurig omschrijven. Je kunt het Europass-cv aanmaken op <http://europass.cedefop.europa.eu> en elektronisch bewaren op de 'Mijn VDAB'-pagina's op [www.vdab.be/mijnvdab](http://www.vdab.be/mijnvdab).

Wil je meer weten over Europass? Kijk dan op <http://www.europass-vlaanderen.be/>.



## Sollicitatieangst

---

Iedereen voelt wel één of andere spanning tijdens een sollicitatiegesprek. Bij de ene is het erger dan bij de andere. Sommigen beginnen enkele dagen voor het gesprek te panikereren. Anderen kunnen zich niet concentreren tijdens het gesprek of beginnen te zweten, blozen, stotteren of trillen. Wie eenmaal een slechte ervaring heeft op de sollicitatiestoel, kan zelfs zo bang worden dat hij of zij helemaal niet meer gaat solliciteren.

Belangrijk om weten is dat je deze angst kan verminderen. Wie zich goed voorbereidt, heeft al half gewonnen. Een goede voorbereiding zorgt ervoor dat je zelfverzekerder bent. Hierdoor word je minder zenuwachtig. Oefen enkele vragen met iemand. Speel een rollenspel waarbij je fictief solliciteert.

Laat je niet ontmoedigen door slechte ervaringen. Je kunt elk gesprek als een oefening zien. Haal je het nu niet, pech voor de rekruteur. Op naar de volgende. Door achteraf feedback te vragen, kun je werken aan je zwakke punten en wordt het volgende sollicitatiegesprek eens zo goed.

Toon doorzettingsvermogen. Wie stil is door zenuwachtigheid, maakt een minder goede indruk dan iemand die ondanks de zenuwen blijft praten. Durf dan ook je voorbereide vragen aan de rekruteur te stellen. Zijn de symptomen van je zenuwachtigheid duidelijk? Geef er geen aandacht aan. Jij moet je concentreren op wat je zegt.

Om zelfzekerder te worden, draag je best kleding waarin je je goed voelt. Stijve kleding zorgt voor een verkramppt gevoel. Dit straalt je gemakkelijk uit.

### Sollicitatietip

---

Je cv stuur je best naar het adres dat vermeld staat in de vacature. Toch is het niet de enige manier om binnen te geraken. Wie weet, ken je iemand binnen het bedrijf of kent iemand die jij kent iemand binnen het bedrijf. Aarzel niet om deze persoon eens te contacteren. Wie weet, wil hij een goed woordje voor jou doen. Zo kunnen deuren voor jou geopend worden. Aanbevelingen worden immers geapprecieerd door veel bedrijven aangezien interne medewerkers weten wie er in het bedrijf past.