

Jouw leeftijd, jouw troef

Pep jezelf op voor die nieuwe job

ANNELIES QUAEGHEBEUR, loopbaancoach bij A-Lissome, over ontslagen worden op je 45ste: "Na een ontslag is het belangrijk om niet in een negatieve spiraal te belanden. Dit zijn twee tips:

- **Kijk naar wat er wél allemaal goed loopt:** ondanks een nakend ontslag is het leerrijk om tijdens die laatste maanden oog te hebben voor complimenten, je talenten en de dingen die je energie geven. Zet die competenties in bij het solliciteren.
- **Noteer je capaciteiten in een schriftje.** Of beeld ze uit op een moodboard."