

Afwijzing sollicitatie: hoe ga je ermee om?

27 februari 2018

Bijna iedereen maakt weleens een afwijzing na een sollicitatie mee. Het is dan zaak om je te herpakken en stug door te zoeken. Hoe doe je dat?

Afgewezen worden na een sollicitatie is nooit leuk. Helemaal rot is het als je voor je gevoel keer op keer een afwijzing voor je kiezen krijgt.

"Wij moeten u tot onze spijt medelen dat u om bovengenoemde redenen helaas niet tot de kandidaten behoort, die voor een [sollicitatiegesprek](#) zijn uitgenodigd."

Vrijwel iedere afwijzingsbrief bevat een dergelijke passage, en zulke woorden iedere keer opnieuw te moeten lezen kan op een gegeven moment als een trap na voelen.

Toch zul je door moeten gaan, anders kom je helemaal niet meer aan de bak. Om een afwijzing te verwerken, zul je toch even door moeten bijten. Daar kun je de volgende stappen voor nemen.

Stap 1: Neem een afwijzing na een sollicitatie niet persoonlijk

Afgewezen worden kan je diep raken: ben ik soms niet goed genoeg? Waarom anderen wel en ik niet? Maar een werkgever kiest kandidaten om uiteenlopende redenen. Uiteindelijk kan maar één persoon de functie bekleden en aantrekkelijke vacatures trekken heel veel getalenteerde mensen. Soms speelt kantoorpolitiek een rol, of diende zich iemand aan die net een paar jaartjes meer ervaring heeft.

Redeneer afwijzingen niet als 'ze hebben mij afgewezen', maar 'ze kiezen iemand anders'. Op papier is dat misschien een schrale troost, maar het maakt uiteindelijk een wereld van verschil. Want de eerste regel bij afwijzingen is dat ze je niet uit het veld mogen slaan. Praat er ook veel over met familie en kennissen. Dan verwerk je het sneller.

Stap 2: Analyseer je sollicitatie nog een keer, stap voor stap

Als je over de emotionele dip heen bent, is het tijd om je sollicitatie te analyseren. Waarom is een ander gekozen voor die functie? Begin daarbij met het opnieuw vergelijken van de vacaturetekst met je kwalificaties en je [cv](#). Omdat vacatureteksten altijd op zoek zijn naar schapen met vijf poten, zal er geheid iets zijn dat niet helemaal op elkaar aansluit. Denk daarbij ook aan over-kwalificatie op bepaalde punten; wellicht denkt een werkgever dat ze je zo weer kwijt zijn.

Herlees ook je [sollicitatiebrief](#), en stel jezelf de vraag of de brief goed is afgestemd op deze vacature. De verleiding om met een standaardbrief te werken is groot, maar je zult iedere brief toch dusdanig moeten afstemmen op specifieke vacatures om je kansen te vergroten.

En kijk ook nog een keer naar eventuele taalfoutjes. Een strategische dt-fout kan al een reden zijn om niet in te gaan op je sollicitatie. Het kan heel goed dat alles perfect was, en dat je alsnog wordt afgewezen. In dat geval besteed je extra aandacht aan stap 3.

De tekst gaat verder onder de banner

Stap 3: Feedback, waarom is mijn sollicitatie afgewezen?

Feedback krijgen van de werkgever is niet altijd eenvoudig. Om allerlei politieke, juridische of PR-redenen kan een bedrijf heel schimmig doen over zijn selectiebeleid. Toch moet je vragen waarom je bent afgewezen. In het ergste geval antwoorden ze niet, in het beste geval weet je meteen wat je de volgende eventueel beter kunt doen.

Wees wel diplomatiek als je vraagt naar feedback rond je afwijzing. Een botte ‘waarom ben ik afgewezen?’ mag direct en duidelijk zijn, maar het zal je hooguit een antwoord opleveren dat kortaf is. Beter is het om te vragen naar advies: ‘wat zou ik kunnen verbeteren aan mijn sollicitatie?’

Hier een voorbeeld van een e-mail waarin om feedback gevraagd wordt:

Geachte <naam>,

Heel erg bedankt voor het in behandeling nemen van mijn sollicitatie voor <vacature>. Uiteraard zou ik het heel erg waarderen als u me kunt aangeven waarom ik niet voor de functie ben gekozen.

Graag zou ik een mogelijkheid hebben om kort telefonisch met u over te spreken over hoe ik in de toekomst mijn sollicitatie beter zou kunnen aansluiten bij wat uw organisatie zoekt.

Zou het mogelijk zijn een dergelijke afspraak te maken? Alle feedback rond mijn sollicitatie is erg welkom.

Met vriendelijke groet,

<NAAM><telefoonnummer><e-mailadres>

Op zoek naar een baan?

Ga dan door naar de [vacatures](#) van *Intermediair*.

Ook al ben je teleurgesteld door de afwijzing, ga niet het bedrijf waar je solliciteerde bekritisieren. Afgewezen sollicitanten worden vaak geregistreerd om te benaderen voor eventuele toekomstige vacatures. Soms staat in een afwijzingsbrief een hint of subtiele aanmoediging om in de toekomst nog een keer te solliciteren bij een vrijkomende. Waarom zou je zelf een deur die op een kier staat dichttrekken?

Stap 4: ga vooral door met zoeken

Een afgewezen sollicitatie kan je motivatie om door te gaan met zoeken enorm ondermijnen. Laat dat niet gebeuren: de enige manier om een baan te krijgen is door te blijven zoeken. Dat geldt zelfs als je sollicitatie wordt geaccepteerd: wellicht is de functie toch niet helemaal wat je dacht dat het was.

Niets helpt je zo goed om een afwijzing sollicitatie te verwerken als een succesvolle sollicitatie elders. En bedenk: als de organisatie waar je solliciteerde jou niet ziet als de ideale kandidaat, dan was het misschien ook niet de ideale functie voor je.

Colofon

Tips & Tools

Werkgevers

DPG Online Services

[Algemene Voorwaarden](#)

[Cookie Policy](#)

[Privacy Statement](#)

Alle rechten voorbehouden

© 2022 DPG Online Services B.V.

