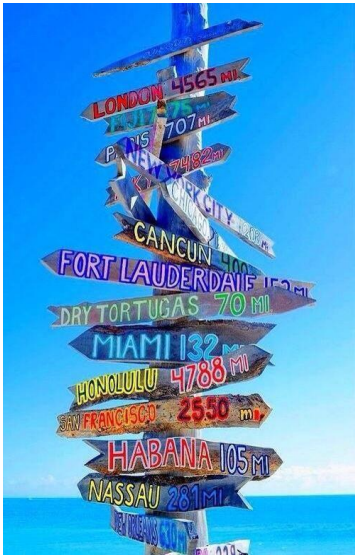




- Zó krijg je een glashelder beeld van je ideale loopbaanrichting
- 5 Praktische oefeningen om nieuw inzicht te krijgen
- Leuk en geschikt om samen met vriend of vriendin te doen
- Super praktijkgericht: vandaag doen, morgen in actie!
- Gefocust van INZICHT naar een nieuw UITZICHT!

## Een loopbaanrichting bepalen...ingewikkeld?



Stel: je zit al een tijdje in dezelfde baan. Misschien bevalt het je nog prima, maar er kriebelt iets. Je weet: 'dit blijf ik niet doen tot mijn 67<sup>e</sup>!' Het aantal boeken over loopbanen is veel te groot om een keuze te kunnen maken. Loopbaanadviesbureaus vliegen als paddenstoelen uit de grond en de prijs die je daar betaalt staat niet in verhouding tot het 'probleem' dat je op dit moment ervaart. Je bent simpelweg benieuwd naar de loopbaanwegen die voor jou toegankelijk zijn. Niet meer en niet minder.

### Lekker simpel, eigen tempo?

Is er nou niet iets simpels waarmee je lekker op je eigen tempo aan de gang kunt. Laagdrempelig, kosteloos en gewoon leuk om te doen? Gewoon om je nieuwsgierigheid een klein beetje te bevredigen? Jazeker bestaat dat. Lees rustig door als jij je herkent in wat hier boven staat.

In vijf leuke oefeningen ben je al aardig op weg om je een beeld te vormen van de loopbaanrichting die jij zou kunnen kiezen. Een loopbaanrichting die bij je past, die jou energie geeft, waar je graag je bed voor uitkomt, waar je op verjaardagsfeestjes trots over vertelt!

Wat heb je te verliezen? Niets hè? Kom dan, ga aan de slag! Ben jij iemand die van gezelligheid houdt, die graag dingen samen met anderen doet? Doe de oefeningen dan samen met een vriend of vriendin. Dat zorgt voor gezelligheid, leuke gespreksstof en leerzame feedback.

## Het verleden als bron van informatie



Steeds vaker worden we eraan herinnerd om 'mindful' te leven. Het verleden is voorbij, de toekomst moet nog komen. Vandaag... daar draait het om. Dat vinden wij bij Eb' & Vloed loopbaancoaching en training een waarheid als een koe.

En... wie wij zijn is bepaald door ons verleden. Het hebben van een doel voor de toekomst geeft ons houvast. Vandaag is de brug tussen verleden en toekomst. Kortom: om vooruit te kunnen kijken is het handig om even terug te kijken. En je af te vragen: ***"Wat heeft het verleden mij gebracht waar ik voor de toekomst van kan leren?"***

### Oefening 1

Voor deze oefening is het handig als je een actueel cv, een Curriculum Vitae, bij de hand hebt. Heb je dat niet, noteer dan in elk geval drie dingen:

1. bij welke organisaties heb je gewerkt?
2. welke functies heb je daar vervuld?
3. en welke (hoofd)taken heb je daar verricht.

Zet vervolgens achter elke organisatie, achter elke functie en achter elke taak een (rapport)cijfer van 0 tot en met 10 om aan te geven hoe leuk, uitdagend, inspirerend je het vond. Je waardering mag met van

alles te maken hebben: uitdagend werk, een leuke leidinggevende, de gezellige teamuitjes, .....  
 Laat je gevoel spreken en denk er vooral niet te lang (of nog beter: helemaal niet) over na.  
 Lees het resultaat nog eens door en onderzoek het aan de hand van de volgende vragen:

1. Welke taken – functies – organisaties scoren het hoogst?
2. Wat vond je daar leuk, uitdagend, inspirerend aan?
3. Welke taken – functies – organisaties scoren laag? Waarom?
4. Misschien kom je ook halve puntjes verschil in de waardering tegen. Wat maakt precies dat kleine verschil?
5. Zie je een “rode draad” in je waardering; kun je een conclusie trekken of het geheel in een paar regels samenvatten?

**Veel plezier bij deze kleine ontdekkingsstocht!**

## Je omgeving als bron van informatie



Wie streeft er niet naar onafhankelijkheid. Durven uitkomen voor je eigen mening. Je minder aantrekken van wat anderen denken. Voor veel mensen zijn het eeuwige leerpunten. Toch is en blijft de mens een sociaal wezen. Wij hebben anderen nodig en wij hebben het nodig om er voor anderen te zijn. Als het gaat om onze talenten, dan zijn wij daar zelf vaak blind voor.

Dingen doen waar je echt talent voor hebt, gaat je zo makkelijk af dat het jou niet eens meer opvalt dát je ze doet! Het stelt toch immers niks voor? Nou, geloof mij, het stelt heel veel voor! Niet alleen voor je omgeving,

ook voor jou zelf. Want juist daarin zitten de bezigheden die jij fluitend doet, waar je een hoop waardering voor krijgt, waarin je succesvol bent. En laat dat nou precies hetgeen zijn wat we in een baan zo nastreven.

Om jouw talenten te ontdekken heb je anderen nodig. Zij zien wat er aan jou zo bijzonder is.

### Oefening 2

In het algemeen staan we snel klaar met ons oordeel over anderen. Dat is wel eens lastig. In deze oefening gebruik je die eigenaardigheid van mensen in je voordeel:

- Vraag aan tenminste vijf mensen welke vijf kwaliteiten zij in jou zien. Natuurlijk moeten die mensen je een beetje kennen, maar het maakt in principe niet uit of het collega's, vrienden of familieleden zijn. Een mix is wel leuk. Het gaat erom dat ze je kunnen vertellen waar je goed in bent. Waar hebben zij bewondering voor? Het mogen echt alleen maar positieve dingen zijn. Als je op zoek bent naar een baan die bij je past, heb je er immers niets aan om te weten wat je niet kunt. Je moet je vooral bewust zijn van wat je wel kunt, waar jij succesvol in bent!
- Als je alles hebt ontvangen, laat het dan eens rustig op je inwerken, onderzoek welke kwaliteiten veel genoemd worden, welke je herkent, welke je verbazen en vooral... geniet ervan!

**Veel plezier bij deze tweede kleine ontdekkingsstocht!**

## Jij als bron van motivatie



De buitenwereld ziet jouw gedrag. Wat er achter dat gedrag schuilgaat aan gevoelens, aan energie, aan gedachten, aan passie... er zijn waarschijnlijk maar weinig mensen die dat echt weten. Het is voor jou zelf vaak al moeilijk genoeg om dat 'te duiden'. Om een baan te vinden waarin jij je senang voelt, waarin het beste in jou naar boven komt, is het belangrijk iets van die motivatie die diep in jou zit, te benoemen!

### Oefening 3

Werk kan je gelukkig maken. Maar voor hetzelfde geld beland je in een baan waar je verschrikkelijk chagrijnig van wordt.

**Wat heb jij in het werk nodig om gemotiveerd te raken, je goed te voelen?** Zoek de vijf belangrijkste aspecten.

Status of aanzien	Verantwoordelijkheid dragen	Commercieel werken	Kwaliteit leveren
Nieuwe dingen leren - uitdaging	Bijdrage aan de samenleving	Initiatief nemen	Openheid
Strategisch handelen	Anderen iets leren	Een goede werksfeer	Leidinggeven
Orde, stabiliteit	Expert zijn	Een duidelijk takenpakket	Mensen enthousiasmeren
Creativiteit	Carrière maken	Ondernemerschap	Flexibele werkomstandigheden
Nodig zijn	Voor anderen zorgen	Visieontwikkeling	Grote lijnen uitzetten
Een goed salaris	Rechtspositionele zekerheid	Resultaat gericht werken	Aandacht voor details
Invloed hebben - besluiten	Bekend worden	Variatie in het werk	Partijen bij elkaar brengen
Contacten en samenwerken	Vrijheid, zelfstandigheid	Een dynamische organisatie	Denkwerk en analyses
Waardering en erkenning	Betrokkenheid	Onderhandelen	Praktisch bezig zijn

**Veel plezier bij deze derde kleine ontdekkingsstocht!**

## Dromen als bron van informatie



Wie kent de tekst niet: 'De meeste dromen zijn bedrog...'

Sommige dromen hoeven helemaal niet uit te komen. Ze zijn mooi, simpelweg omdat het dromen zijn. Is een droom nutteloos als je weet dat die nooit uitkomt? Nee, in tegendeel! Dromen bevatten ongelooflijk veel informatie over wat wij leuk vinden, wat ons raakt, wat voor ons belangrijk is. Als je dát kunt ontdekken en in je toekomstige baan een plekje kunt geven, dan wordt jouw baan zomaar ineens een droombaan!

## Oefening 4

Aan de basis van elke creatie ligt een droom. Jij staat misschien wel aan het begin van een creatie: je nieuwe loopbaanrichting. Deze oefening kan je helpen die loopbaanrichting concreter te maken.

### Noem 10 beroepen die jij leuk vindt, jouw droomberoepen.

Het gaat er helemaal niet om of je die beroepen ook daadwerkelijk kunt uitoefenen, of je daarvoor de kennis en andere mogelijkheden in huis hebt. Je hoeft zelfs niet precies te weten wat ze inhouden. Het gaat alleen maar om je gevoel: lijken ze je leuk om te doen, word je er blij van, geven ze je een positief gevoel?

Als je het moeilijk vindt om de beroepen zelf te benoemen, neem dan eens een kijkje op [http://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst\\_van\\_beroeppen](http://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst_van_beroeppen)

Zet de beroepen op volgorde van aantrekkelijkheid en maak zo jouw eigen top 5.

Pak vervolgens per beroep uit je eigen top 5 een groot vel papier en noteer het beroep in het midden.



Noteer daaromheen alles wat bij je opkomt als je aan dat beroep denkt.

Bij een fotograaf denk ik bijvoorbeeld aan: dingen mooi maken, de werkelijkheid een eigen draai geven, oog voor detail, buiten werken, vrijheid, eigen werktijd bepalen, creatief, stoer e.d. - *Op de foto een voorbeeld van een workshopdeelnemer die 'kunstenaar' als droomberoep noemde. Met daaromheen de dingen die dat beroep mooi maken, in haar verbeelding.*

Als je zo al je droomberoepen van associaties hebt voorzien, kijk dan eens naar de rode draad. Welke associaties komen meerdere keren terug? Zijn er associaties die op elkaar lijken? Dat zijn de dingen die in het werk voor jou belangrijk zijn. Nu kun je op zoek naar

functies die daaraan voldoen en die voor jou, met jouw kennis, ervaring en kwaliteiten, bereikbaar zijn.

**Veel plezier bij deze vierde kleine ontdekkingstocht!**

## Jouw persoonsprofiel



De eerste 4 oefeningen lijken misschien op het eerste gezicht niet al te veel samenhang te vertonen. In werkelijkheid zijn het puzzelstukjes die prachtig in elkaar passen en die samen een mooi plaatje vormen: jouw profiel!

Met de volgende, laatste oefening kun jij jouw puzzelstukjes samen laten vallen. Probeer het maar eens.

## Oefening 5

Jouw 'Unique Selling Points' (\*) kunnen met behulp van alle informatie uit voorgaande oefeningen worden samengevat in onderstaand schema. Houd het kort – de bedoeling is dat er overzicht ontstaat.

Tip: gebruik oneliners en steekwoorden.

Mijn kennis – opleidingen – trainingen (cv-gegevens):	..... .....
Mijn ervaring (cv-gegevens):	..... .....
Mijn belangrijkste kwaliteiten:	..... .....
“Eisen” waaraan mijn werk moet voldoen zodat ik het beste tot mijn recht kan komen:	..... .....
“Eisen” waaraan de organisatie moet voldoen zodat ik lekker mijn ding kan doen:	..... .....

## Tenslotte

Met dit whitepaper heb ik je duidelijk willen maken hoe je via eenvoudige oefeningen INZICHT krijgt in welke richting jouw loopbaan zich zou kunnen ontwikkelen: welk UITZICHT je hebt. Soms zijn die eenvoudige oefeningen voldoende om verder te komen. Soms heb je iets meer nodig.

Zijn deze oefeningen voor jou dé eye-openers geweest waarmee je de volgende loopbaanstap nu of later kunt zetten: van harte gefeliciteerd! Ik wens je heel veel succes en inspiratie bij het vinden van jouw 'droombaan' en heel veel plezier, geluk, voldoening en energie in je werk.

Ben je al aardig wat wijzer geworden maar kun je nog wat extra hulp gebruiken? Bel of mail mij gerust. Ik help je graag verder.

*(\*) Unique Selling Points: die eigenschappen waarom een potentiële werkgever juist JOU wil hebben, of vooral JOU zou moeten kiezen!*



Hanny Herremans, loopbaancoach en trainer

Eb' & Vloed, loopbaancoaching en training

Adres  
Wommelgemhof 13  
4826 GV Breda

Telefoon  
06 81 90 79 40

Internet  
info@eb-vloed.com  
www.eb-vloed.com

KvK nummer  
20149298

BTW nummer  
NL092208745B01