



Loopbaanplan

IN 5 STAPPEN

Manon Erich, loopbaanadvies en coaching

Een loopbaanplan maak je volgens een specifiek proces. Om tot een plan te komen, verzamel je eerst alle relevante en belangrijke informatie. Dat doe je door terug te blikken, stil te staan bij het hier en nu en door vervolgens vooruit te kijken. Dat proces staat hieronder weergegeven. Door de vragen bij te beantwoorden en daar de kern uit te halen, ontstaat er beeld van je vervolgstap. Dat is stap 1.

Zullen we starten? Ben je er klaar voor?

Werk van onderwerp naar onderwerp.. Noteer je antwoorden en wees uitgebreid. Als je te kort en bondig antwoord geeft op de vragen, dan mis je straks belangrijke informatie. Neem de tijd voor dit proces. Als je hiermee klaar bent, lees dan je antwoorden nog eens door. Welke woorden springen eruit? Markeer deze woorden. Zorg dat je per onderwerp steeds 10 woorden markeert die het onderwerp goed samenvatten.

STAP 1

Terugblik

- Op welke momenten of situaties in je loopbaan kijk je met plezier terug en waarom?
- Wat sprak je aan in met je huidige of meest recente baan toen je ermee startte?
- Op welke resultaten ben je trots? Benoem het resultaat en jouw aandeel hierin.
- Welke waarden zijn belangrijk voor jou? Wat sta je voor?
- Wat heb je geleerd in je werk of studie wat er wat jou betreft echt toe doet?

Kwaliteiten

- Welke kwaliteiten en vaardigheden heb je ontwikkeld?
- Waarvoor doen collega's een beroep op jou?
- Welke werkzaamheden doe je op een ideale werkdag? Benoem de taken en resultaten.
- Wat is het mooiste compliment dat je gekregen hebt?
- Wat gaat je goed af in je werk? Noteer 3 rollen die daar bij passen.

Motivatie

- Waarvoor kom jij in actie? Wat zie jij als jouw drijfveren?
- Wat motiveerde jou toen je startte met je huidige of meest recente baan?
- Welke werkzaamheden zou je zelfs gratis/vrijwillig doen?
- Wat mis je nu het meest in je werk? Waarom is dat belangrijk voor je?
- Wat heeft je tot voor kort weerhouden om een loopbaanplan te maken?

LOOPBAANPLAN

Interesses

- Welke onderwerpen interesseren je? [zowel zakelijk als prive]
- Als je nu een cursus of opleiding zou mogen volgen, wat zou je dan doen?
- Waar of met wie zou je wel een dagje mee willen lopen? Waarom?
- Wat zie jij als nuttig of betekenisvol werk?
- Welke branches spreken je aan? Noteer waarom.

Oriëntatie

- In welke werkomgeving werk jij het prettigst? Denk aan sfeer, kleur, inrichting, cultuur.
- Welke faciliteiten moet een werkgever jou bieden om prettig te kunnen werken?
- Wat verwacht je qua arbeidsvoorwaarden?
- Maak een lijst van bedrijven of afdelingen die jou aanspreken en noteer waarom.
- Verzamel een paar vacatures die tot de verbeelding spreken [ter inspiratie].

Heb je uit je antwoorden de belangrijkste woorden kunnen filteren? Dan zijn er dus zeker 50.

- Welke woorden vormen tezamen een goede samenvatting?
- Wat valt je op?
- Wat zegt dat jou?

Dit kan ook best een confronterende opdracht zijn. Op deze manier leg je immers bloot wat er voor jou toe doet en waar het momenteel aan ontbreekt.

Nu kan je deze woorden categoriseren in een mindmap.. Zorg dat alle woorden een plek krijgen. Wellicht komen woorden meerdere keren voor. Dat zegt natuurlijk ook iets. Op de volgende bladzijde staat een mindmap die je daarvoor kunt gebruiken. Je kan natuurlijk zelf ook creatief aan de slag gaan en zelf een fraai overzicht maken. Doe wat werkt voor jou.

De mindmap bestaat uit 6 velden.:

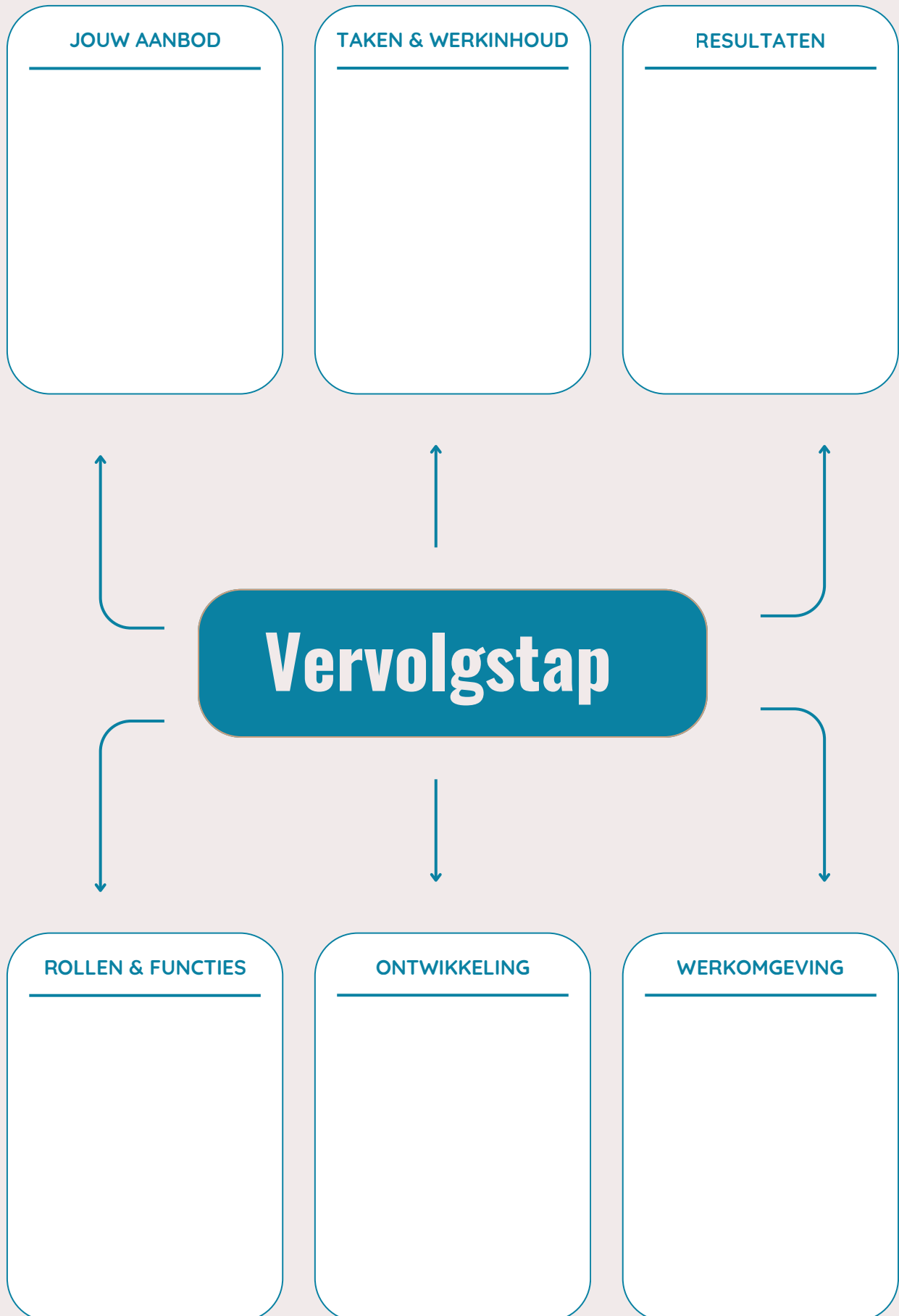
- **Mijn aanbod:** hier vermeld je jouw kwaliteiten, vaardigheden, kennis en ervaring, drijfveren,
- **Taken & werkinhoud:** hier vermeld je werkzaamheden, onderwerpen, je aanpak of methode, software.
- **Resultaten:** hier noteer je waar je aan bijdraagt, wat je zelf ziet als doel van je werk.
- **Rollen & functies:** verzamel hier de rollen waar je ideale baan uit bestaat of functietitels die aansluiten.
- **Ontwikkeling:** hier beschrijf je wat je leert en ontwikkelt om die ideale baan steeds beter uit te oefenen.
- **Werkomgeving:** hier noteer je wat je verwacht van de werkomgeving, werkgever en collega's.

Tijdens het invullen van je mindmap ontstaan er twijfels en vragen. Wellicht ervaar je zelfs belemmerende overtuigingen. Dat is niet erg. Sterker nog. Ik raad je aan die twijfels, vragen en gedachten te noteren. Ze vormen de basis van je loopbaanplan.

Nadat je dit overzicht hebt gemaakt kan je er ook een vision board van maken door er afbeeldingen en quotes bij te zoeken. Op die manier gaat het meer leven. Daarna kan je jouw loopbaanplan maken. Maar nu is het eerst tijd voor de mindmap!

Een andere categorisering zou 'willen, zijn en doen' kunnen zijn.

MINDMAP





Loopbaanplan

IN 5 STAPPEN

Manon Erich, loopbaanadvies en coaching

STAP 2

In deze fase geef je antwoord op de vraag: 'Wat is de belangrijkste uitdaging of wens in mijn loopbaan?'

Je hebt in stap 1 informatie verzameld. Heel grondig. Daarna heb je dit teruggebracht tot de kern en heb je het gecategoriseerd. Zoals ik eerder al aangaf, heb je in dat proces natuurlijk ook vragen gekregen, twijfels bespeurd of belemmerende gedachten opgemerkt. Ook heb je in dit proces een behoefte kunnen opmerken. Er is immers iets dat je mist. Het feit dat je een loopbaanplan wil maken, betekent dat er iets in je loopbaan moet veranderen. Daar ga je nu mee aan de slag.

Wat mis je momenteel? Maak een keuze uit de 5 behoeften en associeer daar eens op.

Ontwikkeling - Vrijheid - Balans - Uitdaging - Veiligheid



Door er op te associeren wordt het concreter. Kan je nu een zin formuleren die er als volgt uit ziet:
Ik wil meer [behoefte] , omdat het [wat levert het jou op, waarom is het belangrijk?]



Welke twijfels en gedachten zitten het resultaat voor jou mogelijk in de weg?
Bijvoorbeeld: Dat kan ik niet, daar heb ik geen tijd voor, dat wordt niks....



Welk thema raakt dit?

Perfectionisme - Dertigersdilemma - Midlife - Onzekerheid - [iets anders]

Het helpt om die gedachte een 'etiket' te geven.



Nu kan je die gedachten die het resultaat in de weg zit, positief formuleren.
Bijvoorbeeld: 'ik kan het leren', 'ook 10 minuten helpen me verder', 'ik mag het proberen'



Loopbaanplan

IN 5 STAPPEN

Manon Erich, loopbaanadvies en coaching



STAP 3

Nu heb je een beeld van je vervolgstap, weet je wat je behoefte is, wat je mogelijk in de weg zit om je doel te bereiken en is het tijd voor de volgende stap: de brainstorm.

Je gaat nu ideeën in kaart brengen om je ideale baan te bereiken.

Ook hier kan je belemmerende gedachten je parten spelen. Sta jezelf toe dit te onderzoeken.

Om Ben Tiggelaar te citeren; je moet eerst dromen, dan durven en dan doen.... nu gaan we eerst dromen.

En daar ga je de superhelden-methode voor gebruiken.

Formuleer nu eerst een zin op basis van je 'vervolgstap - mindmap'.

Mijn vervolgstap is een baan waarin ik en doe, in de rol/functie, en ik [kennis en ervaring] toepas , met, en, bij een werkgever die en, in een werkomgeving waar is, en ik bijdraag aan, en ik leer of ontwikkel, en ik [behoefte uit stap 2] ervaar.

Ook nu zijn er weer vragen, want hoe zou je dat kunnen bereiken.

Waar ben je benieuwd naar? Wat moet je onderzoeken? Welke informatie heb je nodig?

Noteer 4 tot 6 vragen die je graag beantwoord wil zien en waar je acties aan wil koppelen.

Welke superheld wil je raadplegen? Had je vroeger een superheld? Is er nu iemand die je bewondert?

Noteer een naam.

Ja, dit klinkt gek. Maar nu ga je door de ogen van je superheld kijken naar mogelijkheden, oplossingen, ideeën. Ga met je superheld in gesprek over de 4 tot 6 vragen die je net hebt genoteerd en zorg dat je acties verzamelt. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Welke kwaliteiten zie jij in mij die ik nu moet benutten om dichterbij mijn doel te komen?
- Welke eerste stap zou jij nemen als je in mijn schoenen stond?
- Hoe zou jij omgaan met de obstakels die ik nu ervaar?
- Welke keuze zou jou de meeste energie en voldoening geven in mijn situatie?
- Wat zou jouw out-of-the box idee zijn die ik over het hoofd zie?
- Welke risico's zou jij durven nemen die ik nu nog uit de weg ga?
- Wat zou je mij aanraden te leren of ontwikkelen om kansen te vergroten?
- Wat zou jij mij nu direct laten doen om in beweging te komen?

Wat zou deze superheld je vertellen of adviseren? Wat zou deze superheld doen? Welke acties kunnen je verder helpen?

LOOPBAANPLAN

STAP 4

Door je 4 a 6 vragen op deze manier te onderzoeken, ontdek je wat er voor nodig is om je vervolgstap te realiseren. Soms is dat niet eens zo ingewikkeld, maar is het een kwestie van durven en doen. Daarom bestaat de volgende stap uit acties koppelen aan je inzichten. Jouw voorgenomen acties kan je onderverdelen in: weten, begrijpen, ervaren, voelen, doen, ontdekken, toesten, verbinden en leren.

Noteer nu 4 actiepunten en koppel ieder actiepunt aan een invalshoeken zoals hierboven vermeld.

Wat wil je ?



Actie



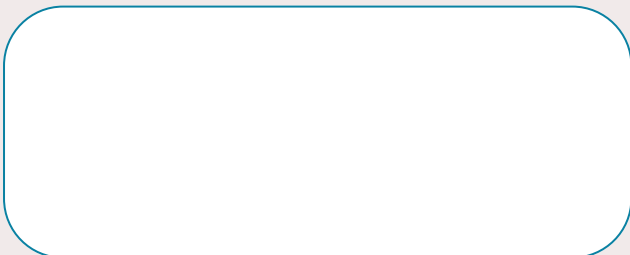
Wat wil je?



Actie



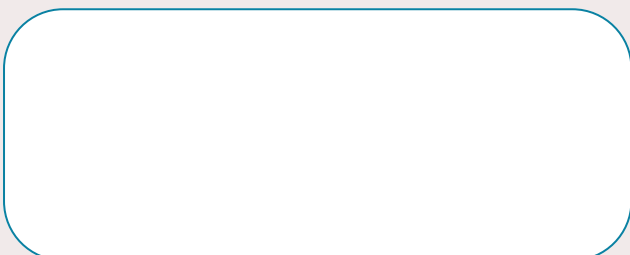
Wat wil je?



Actie



Wat wil je?



Actie



STAP 5

Laten we eerst even kort terugblikken.

- Je hebt informatie verzameld over je motivatie, kwaliteiten, interesses, kennis en ervaring, taken waar je energie van krijgt, resultaten waar je aan wil bijdragen en wat je wil leren of ontwikkelen.
- Daarnaast heb je genoteerd wat je belangrijk vindt in een werkomgeving en wat je verwacht van een werkgever en van collega's.
- Dit heb je teruggebracht naar een reeks woorden en dit heb je verwerkt in een overzichtelijke mindmap.
- Je hebt je ideale baan verwoord in een zin.
- Ook heb je onderzocht wat je behoefte is; wat je nu mist en wat er in de toekomst meer moet zijn.
- Twijfels en gedachten heb je erkend, en positief omgebogen.
- Een brainstorm heeft je inzichten en acties opgeleverd.
- Misschien moet je daarvoor wat uit je comfort zone komen. Maar je weet wat je te doen staat om te onderzoeken wat er voor nodig is om je vervolgstap te realiseren.

Ben je al met je actiepunten aan de slag te gaan?

Voor velen is het tot dit punt in het proces nog 'leuk'. Dat wil zeggen; het nadenken en filosoferen lukt de meesten wel. Ja, ook dat is een weg met hindernissen, maar het daadwerkelijk over gaan tot actie... daar kan het proces plots echt stagneren.

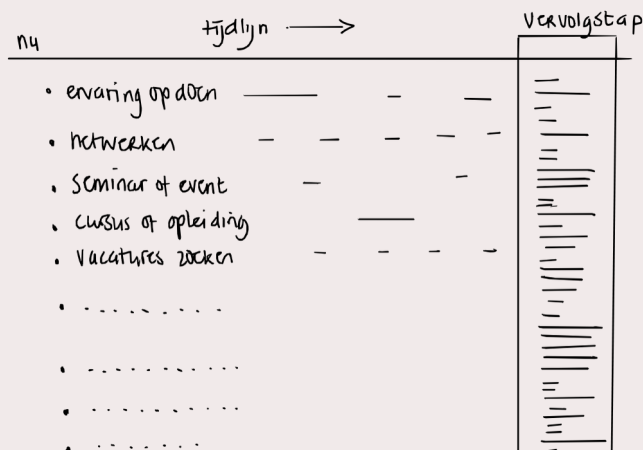
Herken je dat?

Spelen de twijfels of gedachten weer op? Dan geef ik je graag nog 10 tips, zodat je ondanks je twijfels en belemmerende gedachten tot in beweging komt.

1. Zet 1 actiepunt centraal. Wat wil je de komende week doen? Te veel acties werkt verlamvend.
2. Vertaal een doel naar een mini-stap. Niet 'netwerken', maar 'ik leg contact met persoon X'.
3. Gebruik deadlines. Schrijf een datum en tijdstip opschrijven wanneer de actie volledig afgerond is.
4. Zorg voor accountability. Regel een buddy die jou 'on track' houdt.
5. Wees je steeds bewust van je motivatie. Waarom is dit belangrijk voor jou?.
6. Begin belachelijk klein: zoek 1 vacature ipv 'vacatures zoeken'.
7. Sta stil bij het zetten van stappen, hoe klein ook. Dit helpt om momentum vast te houden.
8. Visualiseer het resultaat: Stel je voor hoe het voelt als de actie gedaan is.
9. Plan het in de agenda: Niet "ik ga dit doen", maar: "Woensdag 10.00-10.30: opleiding X bekijken.
10. Gebruik experiment-taal. Niet "ik moet dit goed doen", maar: "ik ga dit uitproberen en kijken wat ik leer".

Met cliënten maak ik vaak een tijdlijn. Soms is de vervolgstap niet echt binnen handbereik. Dat kan ook afschikken en vraagt zeker om een plan. Dat plan ziet er dan ongeveer zo uit. →

Ook hiervoor geldt natuurlijk dat de actiepunten heel concreet gemaakt moeten worden.





Loopbaanplan

IN 5 STAPPEN
Manon Erich, loopbaanadvies en coaching



Tot slot

Nu weten wat je ideale baan is, wat je behoefte is, wat je mogelijk in de weg zit om je doel te bereiken en is het tijd voor de volgende stap: de brainstorm.

Je gaat nu ideeën in kaart brengen om je ideale baan te bereiken.

Ook hier kan je belemmerende gedachten je parten spelen. Sta jezelf toe dit te onderzoeken.

Om Ben Tiggelaar te citeren; je moet eerst dromen, dan durven en dan doen.... nu gaan we eerst dromen.

En daar ga je de superhelden-methode voor gebruiken.

Formuleer nu eerst een zin op basis van je 'ideale baan - mindmap'.

Mijn ideale baan is: Een baan waarin ik en doe, in de rol/functie, en ik [kennis en ervaring] toepas , met, en, bij een werkgever die en, in een werkomgeving waar is, en ik bijdraag aan, en ik leer of ontwikkel, en ik [behoefte uit stap 2] ervaar.

Ook nu zijn er weer vragen, want hoe zou je dat kunnen bereiken.

Waar ben je benieuwd naar? Wat moet je onderzoeken? Welke informatie heb je nodig?

Noteer 4 tot 6 vragen die je graag beantwoord wil zien en waar je acties aan wil koppelen.

Welke superheld wil je raadplegen? Had je vroeger een superheld? Is er nu iemand die je bewondert?

Noteer een naam.

Ja, dit klinkt gek. Maar nu ga je door de ogen van je superheld kijken naar mogelijkheden, oplossingen, ideeën. Ga met je superheld in gesprek over de 4 tot 6 vragen die je net hebt genoteerd en zorg dat je acties verzamelt. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Welke kwaliteiten zie jij in mij die ik nu moet benutten om dichterbij mijn doel te komen?
- Welke eerste stap zou jij nemen als je in mijn schoenen stond?
- Hoe zou jij omgaan met de obstakels die ik nu ervaar?
- Welke keuze zou jou de meeste energie en voldoening geven in mijn situatie?
- Wat zou jouw out-of-the box idee zijn die ik over het hoofd zie?
- Welke risico's zou jij durven nemen die ik nu nog uit de weg ga?
- Wat zou je mij aanraden te leren of ontwikkelen om kansen te vergroten?
- Wat zou jij mij nu direct laten doen om in beweging te komen?

Wat zou deze superheld je vertellen of adviseren? Wat zou deze superheld doen? Welke acties kunnen je verder helpen?