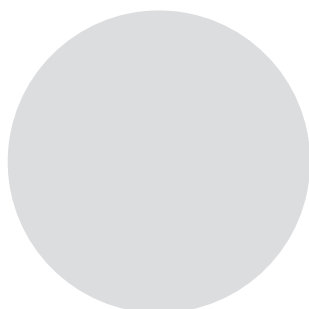


INHOUDSTAFEL BUNDEL 1

Welkom	Pag 1
Om met het begin te beginnen	Pag 3
Aanleiding beschrijven om aan een traject loopbaanontwikkeling te beginnen	
Schoolverleden	Pag 4
Constructieve analyse van schoolloopbaan en opleidingen	
Loopbaananalyse	Pag 5
Constructieve analyse van loopbaanverleden	
Wat werk betekent	Pag 7
Zicht krijgen op de plaats en het belang van werken in je leven	
Op zoek naar rode draden	Pag 9
Patronen ontdekken in je levensloop	
Over vanzelfsprekendheden	Pag 12
Wat zijn de opvattingen die we meekregen?	
Bijlage: Portfolio	Pag 14



1 | WELKOM!

Welkom in je persoonlijke loopbaantraject. Je leest de eerste bladzijde van deze werkmap. Dat betekent dat je voor jezelf beslist hebt om stil te staan en je een aantal vragen te stellen. Je wilt graag kijken naar jezelf, naar hoe je functioneert in je werkomgeving. Wat je wilt veranderen aan je werksituatie. Je doet dit niet alleen. Je hebt een coach die je zal helpen zoeken op een gestructureerde manier.

Ook deze werkmap zal je helpen. Ze bevat oefeningen die nuttig zullen zijn bij de gesprekken met je coach. De oefeningen voorbereiden zal je helpen: het is zoals de opwarming van een sportman of -vrouw. Op voorhand oefeningen maken en nadenken geeft structuur. Het kan leiden tot voorlopige conclusies. Het helpt je aan inzicht en meer helderheid.

Doorheen al de oefeningen in deze werkmap ben je eigenlijk voortdurend in de weer met je loopbaancompetenties.

Het begrip loopbaancompetenties kan op verschillende manieren ingevuld worden. Loopbaancompetenties worden onder meer beschreven door Marinka Kuijpers in haar boek 'Breng beweging in je loopbaan' (zie literatuurlijst achteraan in bundel 4). Zij onderscheidt vijf loopbaancompetenties die belangrijk zijn om waardevol werk te kunnen doen.

Motievenreflectie

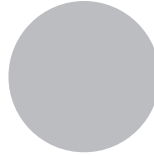
Het nadenken over wensen en waarden die van belang zijn voor je loopbaan. Het gaat om bewustwording van wat je belangrijk vindt, wat je voldoening geeft en wat je nodig hebt om arbeidsvreugde te voelen in je job.

Kwaliteitenreflectie

Het nadenken over je kwaliteiten, competenties en vaardigheden, en hoe je ze kan gebruiken in je loopbaan. Je brengt in kaart wat je kan en niet kan, en vraagt hier feedback over aan anderen.

Werkexploratie

Het onderzoeken en verwerven van informatie over mogelijke jobs. Je bekijkt waar er kansen op de arbeidsmarkt zijn voor jou, wat de job specifiek inhoudt en hoe je zo'n job kan vinden.



Loopbaansturing

Het nemen van initiatief om je loopbaan te beïnvloeden en plannen. Door werkdoelen op te stellen, kan je een job vinden die je motiveert en die je kwaliteiten aanspreekt.

Netwerken

Het opbouwen en onderhouden van contacten die je helpen om je loopbaan verder te ontwikkelen. Via je netwerk blijf je op de hoogte van ontwikkelingen op de arbeidsmarkt en jobopportunities. Daarnaast kan je hen ook feedback vragen over je functioneren.

In deze werkmap vind je vier hoofdstukken, eentje ter voorbereiding van elk gesprek van het basistraject.

- **Bundel 1** helpt je in je zoeken naar je patronen en typische eigenschappen. Wat is er eigen aan jou in je werksituatie?

“Wie ben ik?”

- **Bundel 2** geeft inzicht in en woorden aan je competenties en kwaliteiten. Je leert er meer over wat je energie geeft of kost. Je onderzoekt de mate waarin je invloed kunt uitoefenen op je werksituatie.

“Wat kan ik?”

- **Bundel 3** helpt je bij het oriënteren: wat interesseert me precies? Waarmee ben ik graag bezig? Je legt de link naar de arbeidsmarkt: wat bestaat daar allemaal: sectoren, functies, organisaties? Waar pas ik?

“Wat wil ik?”

- **Bundel 4** helpt je bij het bepalen van je acties. Wat zul je eerst ondernemen? Wat houdt je nog tegen? Wie zal je helpen?

“Opstellen van het actieplan”

Deze werkmap is een leidraad. Bijkomende oefeningen en teksten ter aanvulling zijn mogelijk. Vraag je coach naar de thema's die je bezighouden.

Een loopbaantraject betekent een engagement van twee kanten:

- Jij bereidt je voor, bent aanwezig op de afgesproken tijdstippen of verwittigt je coach van eventuele afwezigheid. Je bent bereid zelf te zoeken naar de antwoorden op je vragen met behulp van onze ondersteuning.
- Je coach is luisterend, vragend en geconcentreerd aanwezig. Hij of zij steunt, zoekt, vraagt en koppelt terug wat van nut kan zijn om antwoorden te vinden op jouw startvraag.

Wij wensen je veel succes bij deze zoektocht.

De collega's van het CLO.



2| OM MET HET BEGIN TE BEGINNEN...

Je hebt jezelf ingeschreven voor een programma rond loopbaanontwikkeling. Daar is een aanleiding voor geweest. Iets heeft gemaakt dat je de stap hebt gezet: één bepaald feit of een reeks gebeurtenissen, een concrete ervaring of een vaag gevoel dat al jaren aansleept, een positief of negatief vooruitzicht, in ieder geval heeft iets je geraakt.

- Beschrijf de aanleiding om tot hier te komen zo uitgebreid mogelijk. Schrijf alles op wat in je opkomt. Daarna kijk je er rustig naar en probeer je de kern eruit te halen.



- Hoe lang ben je al met deze vraag bezig? Wat heb je al ondernomen? Wat was het resultaat?



- Wat heb je nodig? Wat verwacht je van deze loopbaanbegeleiding en van de begeleider? Waar wil jij de klemtoon op leggen?



- Welke vraag/vragen wil je op het einde of in de loop van het traject beantwoord hebben? Of waar wil je al het begin van een antwoord op hebben?

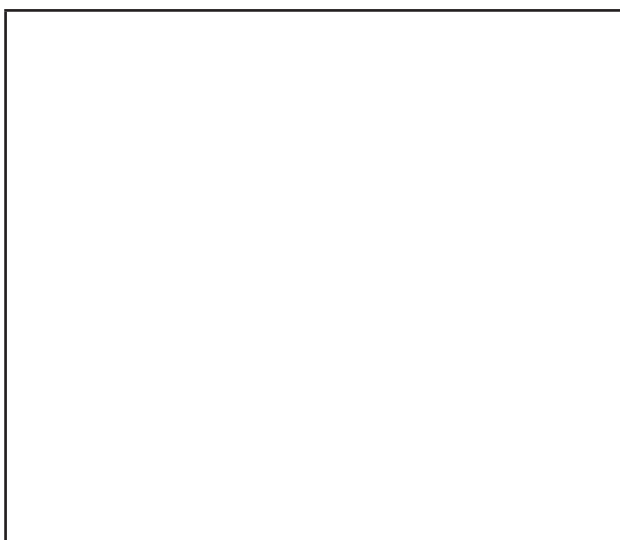


3 | SCHOOLVERLEDEN

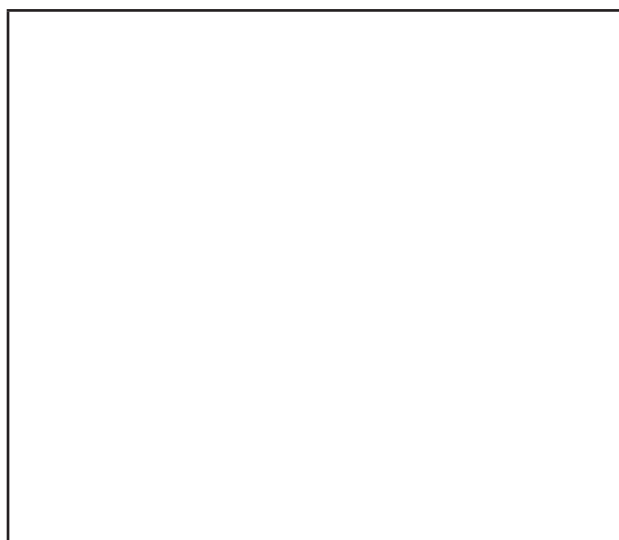
- Beschrijf in 't kort je schoolverleden.
- Waar lagen je interesses? Welke vakken spraken je aan? Welke leerkrachten?
- Wat heeft meegespeeld in de beslissingen of keuzes omtrent school? Wie heeft welke invloed uitgeoefend? Hoe stond je daar toen tegenover?
- Als je op die periode terugkijkt: wat is goed geweest? Wat neem je mee?

4| LOOPBAAN ANALYSE

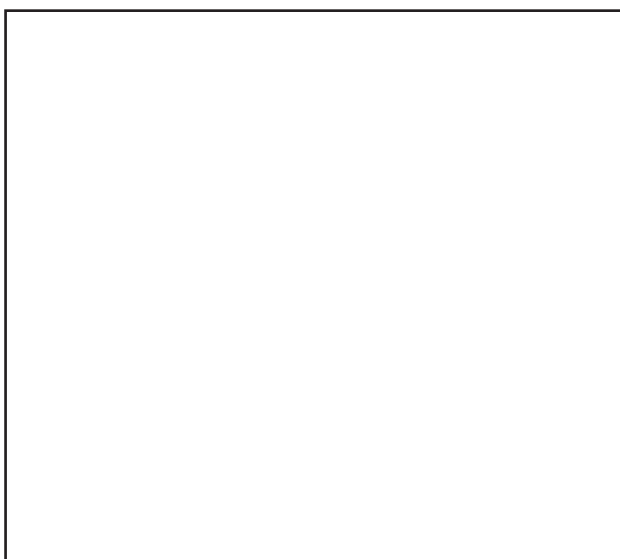
• Beschrijf in 't kort je huidige functie en duid jouw plaats aan in het organigram van je bedrijf/organisatie.



• Zijn je ambities of lange termijndoelen veranderd sinds het begin van je loopbaan? Wanneer?



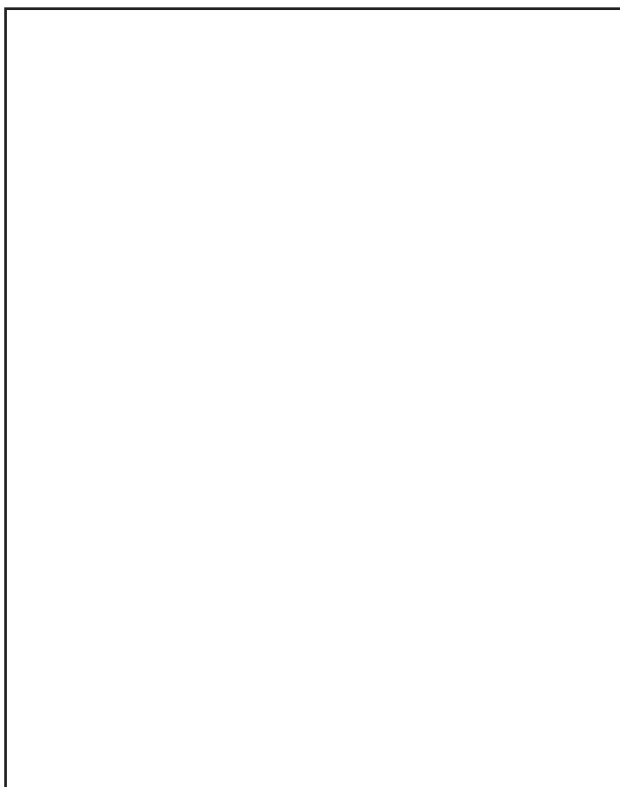
• Wat waren belangrijke veranderingen in je loopbaan?
Hoe kwamen die tot stand? Wie gaf aanleiding daarvoor? Hoe stond je tegenover die verandering?



• Als je terugkijkt op je loopbaan tot nu toe, kun je dan bepaalde perioden beschrijven waarin je het bijzonder naar je zin had? Waarom?



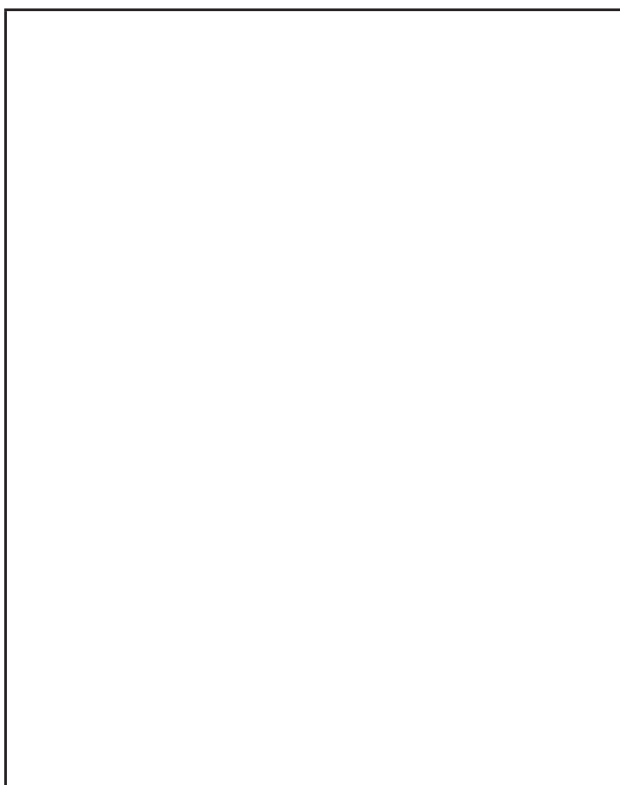
• Waren er perioden die je absoluut niet plezierig vond? Waarom?



• Als je vooruitkijkt in je loopbaan, zijn er dan zaken die je in het bijzonder wilt vermijden? Zijn er zaken waar je bang voor bent? Waarom?



• Als je vooruitkijkt in je loopbaan, naar welke zaken kijk je dan in het bijzonder uit? Wat zie je als een volgende stap?



• Als je nadenkt over de door jou gegeven antwoorden, welke patronen of thema's zie je dan?



5| WAT WERK BETEKENT



We gaan op zoek naar wat werk voor jou betekent en welke plaats het inneemt in jouw wereld. Om zicht te krijgen op werk is het vrij evident dat we beginnen met de vraag 'Waarom werk ik eigenlijk (wil ik werken)?', 'Wat is de waarde ervan?'

Eigenlijk gaat het hier om twee vragen: 'Wat betekent werk en werken voor mij persoonlijk?' en 'Wat wil ik via mijn werk voor anderen betekenen?'

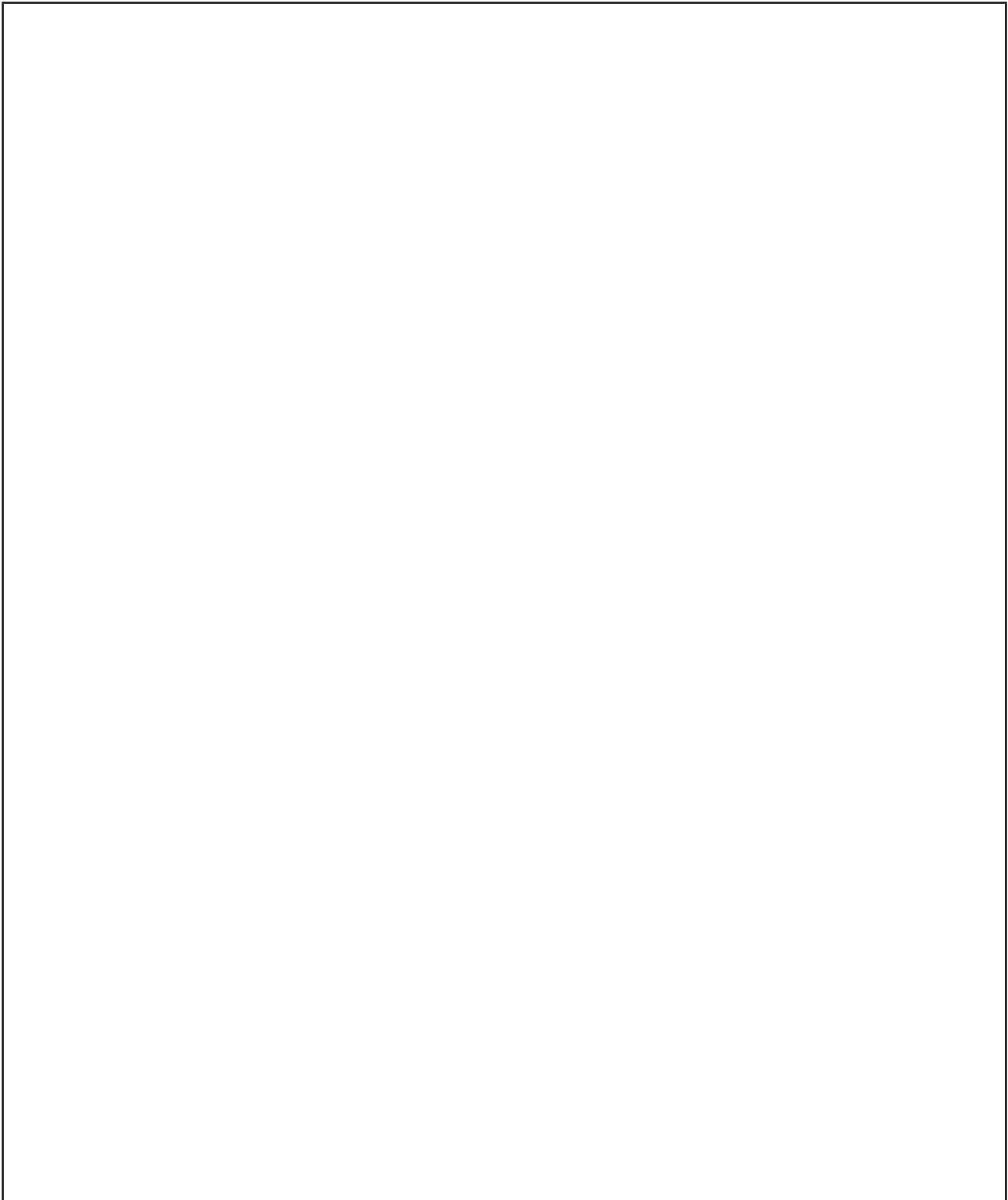
• Wat betekent werk voor jou? Wat zou je missen mocht je niet meer hoeven te werken?

• Wat wil jij voor anderen betekenen via je werk?

• Welke levensdomeinen zijn voor jou belangrijk? (vb. gezin, hobby, vereniging, huis...) Staat 'werken' erbij? Als je de domeinen van belangrijk naar minder belangrijk klasseert, waar komt je werk dan uit? Geef eventueel elk domein een score.

EXTRA:

- Zoek een voorwerp dat of een foto die voor jou een link heeft met werken in het algemeen of met jouw werk in het bijzonder.
- Maak de plaats en de betekenis van werk duidelijk aan de hand van een visueel beeld, een symbool, een tekening, een collage.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a student to draw or create a collage based on the instructions above.

6 | OP ZOEK NAAR RODE DRADEN

Een levensloop is een opeenvolging van gebeurtenissen uit iemands leven. Een levensverhaal is een verhaal dat je achteraf samenstelt, gebaseerd op een persoonlijke selectie van gebeurtenissen uit je levensloop. In deze opdracht vragen we je om op een waarderende manier naar het verleden te kijken.

De bedoeling is dat je terugblijkt op ervaringen die jou een trots, tevreden, energiek, bezielend gevoel gegeven hebben. Aan de hand hiervan ontdek je kwaliteiten, eigenschappen en vaardigheden van jezelf die sturing kunnen geven voor de toekomst.

Volg hiervoor de vier onderstaande stappen.

1. Concentreer je op de verschillende fasen in je levensloop. Noteer op volgende pagina per levensfase van zeven jaar minstens drie belangrijke momenten. Dit hoeven geen grootse prestaties te zijn. Of dit ook door anderen werd opgemerkt is niet belangrijk. Het moet alleen jezelf een tevreden, fier, voldaan, levendig gevoel hebben gegeven ('I did it myself!'). Het gaat hier niet alleen om werk maar ook over je vrije tijd, activiteiten in familieverband, als vrijwilliger...

2. Beschrijf vervolgens vijf positieve ervaringen uitgebreider, op een levendige manier. Ga op zoek naar de gebeurtenissen waar je de meeste voldoening hebt uitgehaald of meest hebt uit bijgeleerd.

3. Beantwoord per gekozen ervaring dan de volgende vragen: Waarom heb je deze ervaring gekozen? Wat was jouw invloed? Wat gaf je voldoening of trots?

4. Vul de rechterkolom in. Wat zegt dit over jou? Het feit dat je deze gebeurtenissen weerhoudt, zegt iets over wat je belangrijk vindt, over je drijfveren, je waarden, je levensthema's...



Situatie	Wat zegt dit over mij?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

7 | OVER VANZELF-SPREKENDHEDEN

We zijn geworden wie we zijn doorheen onze opvoeding, tussen andere mensen in. Dankzij en ondanks deze mensen hebben we ons ontwikkeld: in een gezin, tussen vrienden, op de school, in de buurt...

Vanuit je kindertijd kreeg je een aantal evidenties mee. Dit zijn opvattingen over hoe de wereld en de mensen in elkaar zitten. Over hoe het hoort te zijn. Sommige van deze opvattingen kunnen je helpen om zelfstandig je weg te vinden en goed te functioneren op je werkplek. Andere opvattingen kunnen je ontwikkeling in de weg staan.

Enkele voorbeelden:

“Er zijn beroepen die niet voor ons zijn weggelegd.”

“Ge moet uw plaats kennen.”

“Bazen zitten per definitie aan de verkeerde kant.”

“Spreek uw chef best niet tegen.”

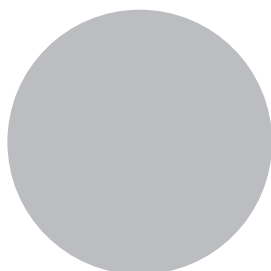
...

Denk eens na over de vanzelfsprekendheden die je zelf hebt meegekregen. Laat je helpen door volgende voorbeeldvragen:

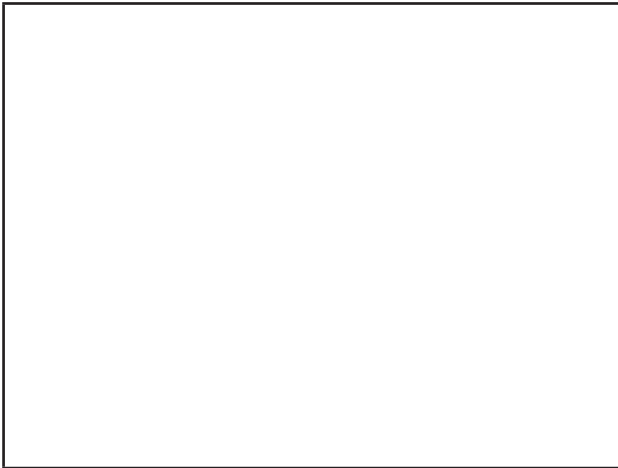
- Hoe werd bij je thuis gedacht over werk, de rol van man en vrouw, goede punten/diploma halen of je best doen op school?



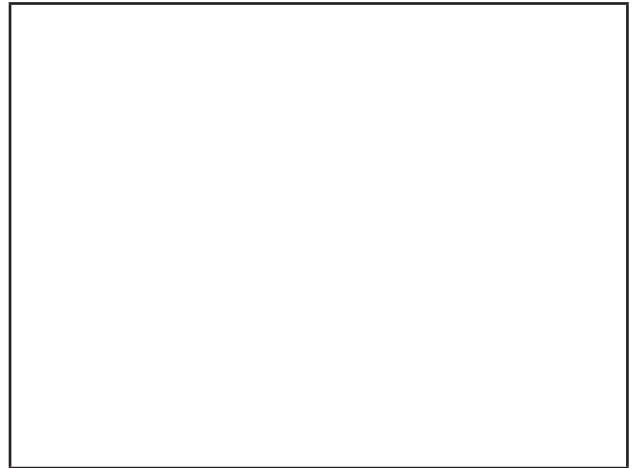
- Hoe werd er gekeken naar handenarbeid, ambtenaren, middenstanders, leraren...?



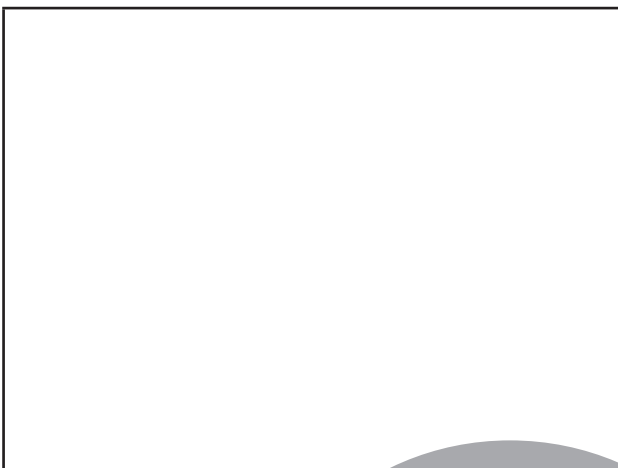
• Met welke verhalen kwamen vader en moeder naar huis? Keken ze positief of negatief aan tegen hun werk?



• Welke normen en gedachten heb je zelf 'overgeerfd'? Waar heb je last van? Wat werkt in je nadeel? Waarvan wil je afstand nemen?



• Hoe werd er gepraat over bazen, vakbonden, vakantie, hobby's, bijscholing, opleiding, carrière maken...?



• Welke goede overtuigingen heb je van thuis meegekregen? Wat kan je gebruiken met betrekking tot (keuzes rond) werk?



*“Het leven wordt
voorwaarts geleefd, maar
achterwaarts begrepen!”*

Sören Kierkegaard

BIJLAGE

PORTFOLIO

Het is heel handig om al je ervaringen, diploma's, certificaten... bij elkaar te hebben. We houden ons niet enkel aan de 'tastbare bewijzen' maar we gaan ook op zoek naar namen voor je vaardigheden en sterke punten. De verzameling van al deze informatie noemen we een portfolio. Je kan veel doen met al deze gegevens, bijvoorbeeld deze informatie gebruiken als

basis om een cv te maken. Je kan het meenemen naar een (intern of extern) sollicitatie- gesprek of naar een functionerings- of evaluatiegesprek met je baas.

Vooraf dit niet vergeten: het geeft een zekerder gevoel en het doet gewoonweg deugd als je je sterke punten kent én kunt benoemen.

PERSOONLIJKE GEGEVENS

Voornaam en naam:

Adres:

.....

Telefoon en gsm-nummer:

Mailadres:

Geboortedatum/ -plaats en nationaliteit:

.....

Geslacht: M / V

Familiale situatie:

Rijbewijs:

Andere:

.....

.....

OPLEIDING

We beginnen met een tip: tegenwoordig zijn de benamingen die gegeven worden aan studierichtingen niet meer dezelfde als vroeger. Soms worden er ook afkortingen gebruikt die voor verwarring kunnen zorgen, vb.'A2/B2' enzovoort.

Hiernaast vind je een lijst met benamingen van studieniveaus die zeker door de meeste lezers van jouw portfolio begrepen zullen worden.

- lager onderwijs + eerste graad secundair ('eerste graad' betekent de eerste twee jaar van het middelbaar)
- lager secundair onderwijs, algemeen, beroeps of technisch
- hoger secundair onderwijs, algemeen, beroeps, technisch of kunst
- buitengewoon onderwijs
- hoger onderwijs 1 cyclus
- hoger onderwijs 2 cycli
- buitenlands diploma (met info over de richting en het niveau)

- Geef eerst informatie over je **middelbare schoolopleiding**.

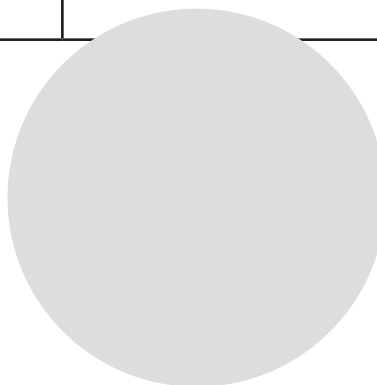
Periode	School of instituut en studierichting
Voorkeur vakken / stages	Topmomenten
Behaald diploma of certificaat	Gebruikte vaardigheden – sterke punten

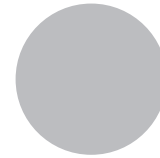
Periode	School of instituut en studierichting
Voorkeur vakken / stages	Topmomenten
Behaald diploma of certificaat	Gebruikte vaardigheden – sterke punten

- Geef dan informatie over een **hogere opleiding**.
Vermeld ook de opleiding die je startte maar niet afmaakte.

Periode	School of instituut en studierichting
Voorkeur vakken / stages	Topmomenten
Behaald diploma of certificaat	Gebruikte vaardigheden – sterke punten

Periode	School of instituut en studierichting
Voorkeur vakken / stages	Topmomenten
Behaald diploma of certificaat	Gebruikte vaardigheden – sterke punten





• Geef tenslotte informatie over **eventuele andere bijscholingen**.

Periode	School of instituut en studierichting
Voorkeur vakken / stages	Topmomenten
Behaald diploma of certificaat	Gebruikte vaardigheden – sterke punten

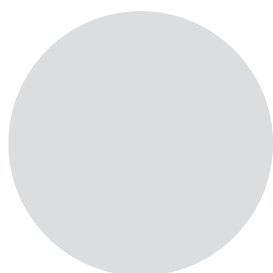
Periode	School of instituut en studierichting
Voorkeur vakken / stages	Topmomenten
Behaald diploma of certificaat	Gebruikte vaardigheden – sterke punten

WERK

- Breng je werkervaringen in kaart. Begin met de laatste en ga terug in de tijd.

Periode	Werkgever
Functie	Topmomenten
Belangrijkste taken, interessante bezigheden Personen met wie je contact hebt	Gebruikte vaardigheden en sterke punten

Periode	Werkgever
Functie	Topmomenten
Belangrijkste taken, interessante bezigheden Personen met wie je contact hebt	Gebruikte vaardigheden en sterke punten



Periode	Werkgever
Functie	Topmomenten
Belangrijkste taken, interessante bezigheden Personen met wie je contact hebt	Gebruikte vaardigheden en sterke punten

Periode	Werkgever
Functie	Topmomenten
Belangrijkste taken, interessante bezigheden Personen met wie je contact hebt	Gebruikte vaardigheden en sterke punten

ACTIVITEITEN IN DE VRIJE TIJD

- Breng je ervaringen in kaart. Het kan gaan over vrijwilligerswerk, persoonlijk engagement, vb. lid van een vereniging, trainer in een sportclub, buurtgerichte engagementen...

Periode	Organisatie
Activiteit	Topmomenten
Belangrijkste taken, interessante bezigheden Personen met wie je contact hebt	Gebruikte vaardigheden en sterke punten

Periode	Organisatie
Activiteit	Topmomenten
Belangrijkste taken, interessante bezigheden Personen met wie je contact hebt	Gebruikte vaardigheden en sterke punten



Periode	Organisatie
Activiteit	Topmomenten
Belangrijkste taken, interessante bezigheden Personen met wie je contact hebt	Gebruikte vaardigheden en sterke punten

Periode	Organisatie
Activiteit	Topmomenten
Belangrijkste taken, interessante bezigheden Personen met wie je contact hebt	Gebruikte vaardigheden en sterke punten

NOTITIES

