

Om met het begin te beginnen...wat is mijn vraag?

Je wil ondersteund worden in het kader van je loopbaan en carrière planning. 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.

Opdracht

1. Beschrijf de **aanleiding** om tot dit punt te komen in drie à vier kernzinnen.

✓ .

✓ .

✓ .

✓ .

Daarna probeer je de aanleiding onder te brengen in één van de termen in onderstaand schema's. Kruis deze term(en) aan. Bijvoorbeeld : heeft de aanleiding te maken met je huidige werksituatie, wat is dan concreet van toepassing? Meerdere keuzes zijn mogelijk.

Schema 1 Wat speelt er op de huidige werksituatie ?

O organisatie van het eigen werk	O leiding geven	O waarden en normen	O inhoud van het werk	O perspectieven
O vaardigheden	O uitdaging (te veel/te weinig)	O aard van de werkzaamheden	O materiële of immateriële middelen	O ...
O samenwerking (ok / niet ok)	O autonomie (te veel/te weinig)	O organisatie structuur	O machts-verhoudingen	O ...
O flexibiliteit	O (gebrek aan) ontplooiing	O organisatie cultuur	O verandering werkzaamheden	O ...

Schema 2 Loopbaaninzicht en activiteiten : welke termen zijn voor jou van toepassing?

O zicht op eigen motivatie, waarden	O zicht op gewenste veranderingen	O zicht op huidige arbeidsmarkt	O zicht op ontwikkelingen in mijn vakgebied	O netwerk opbouwen en onderhouden
O zicht op eigen capaciteiten	O eigen loopbaan plannen: welke acties, leer/werk ervaringen, ondersteuning nodig?	O zicht op ontwikkelingen op de arbeidsmarkt	O zicht op mogelijkheden buiten mijn werkveld	O solliciteren
O zicht op eigen interesses	O zicht op werk dat bij me past en hoe dit te onderzoeken	O werk of organisatie onderzoeken en beoordelen	O	O

Schema 3 Afstemming met andere levensgebieden : welke zijn voor jou van belang ?

O gezondheid, energie	O eigen / gedeelde verantwoordelijkheden	O (bij) scholing	O ...
O leren / persoonlijke ontwikkeling	O relaties	O vrije tijd	O ...
O tijdsbesteding	O financiën	O ondersteuning van mensen uit je privé leven	O ...

2. Wat is je **loopbaanvraag** (kern)/ probleemstelling? Formuleer de vraag of vragen die je wil beantwoorden via loopbaancoaching.

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

Al ondernomen : ✓ . ✓ . ✓ . ✓ .	Resultaat : ✓ . ✓ . ✓ . ✓ .
---	---