

Inhoud van een loopbaantraject

DEEL 1

- Inzicht verkrijgen in jouw persoonlijkheid.
- Hoe scoor jij op 30 persoonskenmerken? Persoonlijke scores vergeleken met de normscores van 8 werkprofielen geeft een eerste beeld van een goede match tussen jouw persoonlijkheid en werkzaamheden die horen bij de werkprofielen.
- Reality check: in hoeverre matchen jouw persoonskenmerken met je huidige functie, op welke vlakken is er een mismatch, welke soort werkomgeving past bij jouw persoonlijkheid?
- Gebruik van persoonlijke eigenschappen in een persoonsprofiel in je CV.
- Loopbaanperspectief verhelderen.
- Terugkijken vanuit het heden naar je leven tot nu toe. Hoe is je privé-, leer- en werkleven tot nu verlopen? Wat zijn rode draden en hoe zijn belangrijke beslissingen genomen?
- Hoe zien tevredenheidsscores op meerdere levensgebieden er nu uit en hoe in de gewenste situatie?

DEEL 2

- Inventarisatie van belangrijke waarden en levensdoelstellingen.
- Talenten: wat zijn belangrijke talenten van jou, welke gebruik je het meest, welke talenten komen onvoldoende aan bod? Hoe ziet jouw top-10 van talenten eruit waarvan je het meest enthousiast wordt of die je het meeste energie geven als je ze kunt inzetten?
- Checklist met steekwoorden over jezelf. Enerzijds geeft dit inzicht in wat jij een werkgever te bieden hebt, anderzijds kun je eruit putten als in een sollicitatie- of netwerkgesprek aan je gevraagd wordt 'vertel een iets over jezelf'.
- Wat zijn jouw loopbaanankers zijn. Loopbaanankers zijn bruikbaar bij het goed in kaart brengen van drijfveren en persoonlijke waarden. Ze geven aan wat belangrijk voor je is om prettig en effectief te functioneren.
- Loopbaananalyse: analyse van al je banen/functies tot nu toe. Wat waren je taken in elke baan? Wat vond je leuk in deze baan? Wat kon je goed? Waar kijk je niet met plezier op terug?
- Schrijfopdracht waarin je omschrijft wat je op dit moment in je werk/laatste baan dwars zit en wat je graag zou willen veranderen. Om vorm te geven aan je emoties en om te kijken welke lering je eruit kunt trekken.
- Polariteitenoefening: uit een aantal polariteiten kies je één van beide gerichtheden. Dit geeft inzicht in wat het meest op jouw feitelijk gedrag van toepassing is.

Online loopbaantest: Nederlandse persoonlijkheidstest.

DEEL 3

- In kaart brengen van sterke kanten waaraan je veel plezier beleeft en energie krijgt wanneer je ze actief gebruikt
- Feedback verzamelen van mensen in jouw omgeving. Wat waarderen ze in jou? Wat zien zij als sterke kanten van je? Hoe vinden zij het om met jou om te gaan/te werken? Welke ontwikkelingsrichtingen zien zij voor je?
- Competenties: waar scoor je hoog-gemiddeld-laag op?
- Werktevredenheid meten aan de hand van scores die je toekent aan verschillende uitspraken over werksituatie, werksfeer en werkwensen.
- Prioriteitenlijst opstellen van zingevende factoren en aspecten jij idealiter terugvindt in werk

Online loopbaantest: Nederlandse werkwaardentest.

DEEL 4

- Quick scan die een beeld geeft van een aantal voorkeuren op de volgende drie gebieden rollen, organisatievormen en contacten/doelgroepen. Hoe ziet jouw top-3 voor elk gebied eruit?
- Werkwensen op het gebied van: inhoud/omstandigheden/omgeving/organisatie/functie.
- Opstellen van een lijst met wensberoepen gekoppeld aan de vragen: Hoe ziet jouw dag er uit in dit beroep? Wat doe je allemaal in een werkweek? Welke activiteiten geven jou het meeste plezier? Welke kwaliteiten kun je ontplooien? Met wie heb je allemaal contacten? Hoe ziet jouw omgeving eruit? Wat is jouw belangrijkste doel in deze functie?
- Hoe presenteer je jezelf effectief als product op de arbeidsmarkt, puttend uit je loopbaan tot nu toe en je ambitie en werkwensen voor de toekomst?
- Welke competenties zet je met plezier in?

Online loopbaantest: Competentietest.

DEEL 5

- Samenvatting persoons- en beroepsprofiel. Uit al het werkmateriaal, tests en gesprekken verzamel je de kernpunten. Welke beroepen passen bij jouw profiel? Wat zegt deze lijst met belangrijke punten over het werk dat je het liefst wilt doen?
- Blikverbreding: inventarisatie van 30 functies die je potentieel aanspreken, los van de vraag of opleiding/kennis/ervaring op dit moment daar bij aansluit.
- Focus aanbrengen door een loopbaanoriëntatie op drie richtingen. Op basis van 30 elementen die voor jouw loopbaan het belangrijkste zijn, welke drie functies zouden bij je passen?
- Facultatief voor wie overweegt voor zichzelf beginnen: heb jij de eigenschappen van een ondernemer?

Online loopbaantest: beroepskeuzetest.

DEEL 6

- Loopbaanactieplan opstellen: alle inzichten die je in het loopbaantraject hebt opgedaan, worden vertaald in concrete doelen en acties.
- Overig: zaken waar je nog wat meer aandacht/een keer extra aan bod wil laten komen.

Opmerkingen:

- Loopbaantests zijn uitgebreid omschreven op <http://www.vandamcoaching.com/loopbaantest/>
- Tijdens het traject kan in onderling overleg aandacht besteed worden aan specifieke zaken zoals: een aantrekkelijk CV opstellen, uitbreiden van je netwerk, sollicitatiegesprek oefenen, voor jezelf beginnen etc.
- De investering in een loopbaantraject is inclusief alle opdrachten die je thuis maakt en inclusief alle tests.
- Fiscale aftrek loopbaantraject, zie <http://www.vandamcoaching.com/kosten-loopbaanbegeleiding-aftrekbaar-mits/>