

OEFENING

VERKEN JE LOOPBAAN

Het is tegenwoordig minder vanzelfsprekend dan vroeger dat je je hele leven hetzelfde werk blijft doen. Als je het gevoel hebt vast te lopen in je loopbaan, is het belangrijk je af en toe eens af te vragen of wat je doet nog wel bij je past.

Zo spraken wij laatst een medewerker van een tuinderij die aangaf: "Als je in deze omgeving woont, ga je al snel bij een tuinbouwbedrijf werken. Nu ben ik 40 jaar en vraag ik me af of dit wel is wat ik de rest van mijn leven wil. Of kan, want het is best fysiek werk".

Deze oefening kan je wat op weg helpen bij een eerste verkenning.

Verken je loopbaan in 6 stappen

Stap 1: Wat vind je leuk en kan je goed?

- Interesses: Denk na over wat je leuk vindt om te doen. Welke activiteiten geven je energie en plezier? Wat deed je als kind het liefst en waarom was dat?
- Ook zou je voor jezelf eens twee weken in je werk en privé kunnen bijhouden waar je veel energie van krijgt/wanneer je zo opgaat in je werk dat je de tijd vergeet. Neem de tijd om daarover dieper na te denken. Wat vond je leuk? Wat vond je minder leuk? Waarom was dat? Welke vaardigheden heb je gebruikt en welke vond je het leukst om te gebruiken?
- Waarden: Wat vind je belangrijk in je werk? Bijvoorbeeld, wil je graag mensen helpen, actief, of buiten bezig zijn? Of een goed salaris verdienen?
- Sterke punten: Bedenk waar je goed in bent. Waar prijzen anderen je om? Vraag eens aan verschillende mensen in je omgeving wat ze aan je waarderen.

Wat vind je leuk om te doen?

Welke waarden zijn voor jou belangrijk?

Waar ben je goed in?

Stap 2: Onderzoek de mogelijkheden

Er zijn zoveel beroepen waaraan je vast niet dagelijks denkt... Om je op ideeën te brengen over wat er allemaal mogelijk is en wat je daarvoor nodig hebt, kun je het volgende doen:

- Interesses verkennen: Er zijn verschillende tests om na te gaan waar je interesses liggen: <https://www.123test.com/nl/uitgebreide-beroepskeuzetest> (kost wel € 12,50, maar is het meest uitgebreid)
- Test vacaturebank: <https://www.nationalevacaturebank.nl/carriere/ontwikkeling/loopbaan/maak-de-beroepskeuzetest>
- Beroepskeuzetest nationale beroepengids: <https://www.nationaleberoepengids.nl/beroepskeuzetest>
- Beroepen verkennen: lees over verschillende beroepen en sectoren. Kijk wat je aanspreekt.



<https://www.nationaleberoepengids.nl/>. Schrijf op waarom dit zo is en wat de gemene deler is (zoals mensen helpen, buitenzijn, etc.).

- Interviews: praat met mensen die werken in de banen die je interesseren. Vraag hen over hun werk en ervaringen.

Welke interesses heb je?

Welke beroepen lijken je leuk?

Stap 3: Opleiding en training

- Zoek uit welke opleidingen of trainingen je nodig hebt om in een bepaald vakgebied te werken.
- Volg online cursussen of workshops om nieuwe vaardigheden te leren.
- Bekijk de mogelijkheden via: <https://collandarbeidsmarkt.nl/>

De volgende opleidingen, trainingen of cursussen lijken me interessant/relevant:

Stap 4: Netwerken

Weet je al wel dat je iets anders wil maar niet goed hoe je daar kan komen? Naast solliciteren kan een netwerk helpen: hoe meer mensen je kent, hoe groter de kans dat ja via mensen in je netwerk wat vindt.

- Leg contacten: Ga naar netwerkbijeenkomsten of banenmarkten in jouw regio.
<https://debanenmarkten.nl/markten/>
- Praat met mensen over het werk wat zij doen en maak nieuwe contacten.
- Ga online netwerken: Gebruik platforms zoals LinkedIn om met professionals te verbinden en informatie te delen.

Ik onderneem de volgende acties om mijn netwerk te verbreden:



Stap 5: Ervaring opdoen

Soms kan een loopbaanstap als een sprong in het diepe voelen. Om deze stap kleiner te maken helpt het als je voor jezelf bekend raakt met andere werkomgevingen. Dit kun je doen met:

- Vrijwilligerswerk: Doe vrijwilligerswerk om ervaring op te doen in een nieuw vakgebied.
- Stages: Overweeg een stage om praktijkervaring op te doen en te zien of een bepaald beroep bij je past.
- Meeloopdag: Vraag aan een medewerker die het beoogde werk doet of je een dagje mee kunt lopen. Op deze manier krijg je een veel beter beeld van de functie.

Ik ga ervaring opdoen door:

Stap 6: Loopbaancoach

Professionele hulp: overweeg om een loopbaancoach in te schakelen. Die kan je gericht en persoonlijk helpen bij bovenstaande stappen.

Deze oefening is samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en is bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl