

Zet je zeilen naar de wind

- van levensvisie tot actieplan -

Werkmateriaal voor loopbaanbegeleiding



Leiden, februari 2009

Maarten Stoffers

Inhoudsopgave

<i>Intake</i>	3
<i>Doelen van de training</i>	4
<i>Werkwijze</i>	4
<i>Schema (overzicht) van de training</i>	5
<i>Opzet van de training</i>	6
<i>Levensvisie - hulpvragen</i>	7
<i>Levensvisie - voorbeeld-steekwoorden</i>	9
<i>Werkvisie - hulpvragen</i>	10
<i>Werkvisie- voorbeeld-steekwoorden</i>	12
<i>Kern-kwaliteiten-kwadrant</i>	13
<i>Kern-kwaliteiten: zelf een kwadrant maken</i>	15
<i>Jouw sterke punten (kwaliteiten en vaardigheden)</i>	17
<i>Voorbeelden van kwaliteiten, vaardigheden en vervormingen</i>	18
<i>Droombaan</i>	19
<i>Baanwensen</i>	20
<i>Voorbeelden van baanwensen</i>	22
<i>Baanopties en ideeën</i>	23
<i>Banenboom</i>	24
<i>Jouw persoonlijke banenboom</i>	25
<i>Mogelijke acties (voorbereiding - werk vinden - borging)</i>	26
<i>Actieplan</i>	30
<i>Subpersonen</i>	31
<i>Leiderschap</i>	33
<i>Samenwerking / communicatie</i>	34
<i>Valkuilen voor je actieplan</i>	36
<i>Invulschema Levensvisie-Werkvisie-Banenboom-Actieplan-Op koers blijven</i>	37
<i>Huiswerk</i>	38
<i>Schema van de training (Waarden - Wensen - Opties - Acties)</i>	39

“Zet je zeilen naar de wind”

De training “Zet je zeilen naar de wind” is ontwikkeld door
Maarten Stoffers,
Burggravenlaan 9, 2313 HM Leiden
tel. 06-50944291
e-mail: info@maartenstoffers.nl of MaartenStoffers@casema.nl

www.MaartenStoffers.nl

“INTAKE”

Naam :

Huidige werkgever :

Afdeling :

Functie :

Taken :

Tel.nr. werk :

E-mail werk :

Facultatief :

Tel.nr. privé :

E-mail privé :

Mijn motivatie voor loopbaanbegeleiding:

.....
.....
.....

Wat is je “kernvraag” op het gebied van het vinden van het werk dat je wilt?

.....
.....

Wat hoop je dat dit traject (training of coaching) vooral wel is?

.....
.....

Wat hoop je dat dit traject (training of coaching) vooral niet is?.....

.....
.....

Bij training: aanwezigheid 0 Ik ben van plan alle keren aanwezig te zijn

0 Ik ben verhinderd op

Overige opmerkingen :

.....
.....

DOELEN

- *Ondersteuning bij het formuleren en vinden van werk dat je wilt*
- *Formuleren van levensvisie, werkvisie, persoonlijk banenoverzicht en actieplan*
- *Vergroten zelfkennis (incl. sterke punten en leerpunten)*
- *Bepalen en overwinnen van knelpunten bij het vinden van gewenste werk*
- *Leren van de ervaringen en de inbreng van andere deelnemers*

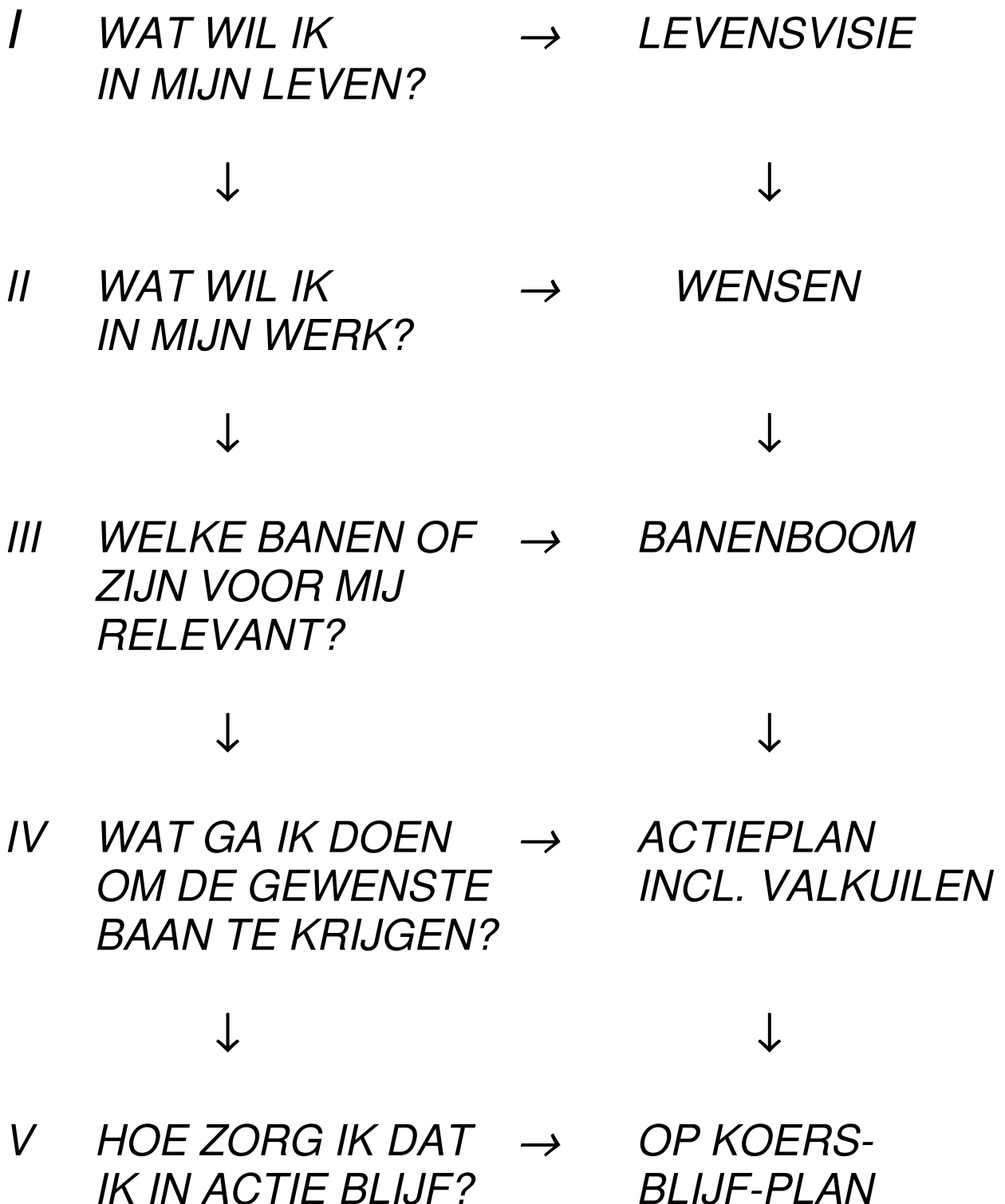
WERKWIJZE

- *Interactief leren*
 - . *Inleiding door cursusleiding (trainer/coach)*
 - . *Oefeningen/opdrachten door deelnemer(s)*
 - . *Bespreking resultaten*

Interactief leren vraagt actieve inzet van de deelnemers voor zichzelf en voor elkaar

- *Huiswerkopdrachten (zie achterin het werkmateriaal)*
- *Bij training: “maatjes-structuur”:*
 - . *Tussen sessies desgewenst telefonisch contact*
 - . *Bij afwezigheid elkaar afmelden en achteraf bijpraten*

SCHEMA VAN DE TRAINING



OPZET

Het traject bestaat uit 5 modules, die samen een rode draad vormen ‘van visie tot actieplan’. Het traject kan daarom goed als training of coaching van 5 bijeenkomsten worden ingevuld. In elke bijeenkomst komen twee onderwerpen aan bod: één uit de “rode draad” en één extra onderwerp.

De rode draad door de training is het vertalen van wat je in je leven wilt (je levensvisie) in een concreet actieplan. Als startpunt van de hele training nemen we je levensvisie, je credo, je persoonlijke motto of “mission statement”. Bij voorkeur formuleer je hier in een paar woorden wat jouw in het leven het meeste inspireert.

Vervolgens gaan we kijken welke plek je werk in je leven heeft. Gegeven wat je wilt in je leven: wat wil je in je werk? Dit resulteert in een werkvisie.

Daarna kijken we op welke manieren deze werkvisie vorm zou kunnen krijgen in je "droombaan": jouw ideale baan, helemaal zoals jij zou willen.

De volgende stap is om te associëren op welke manieren we zo'n dreambaan geheel of gedeeltelijk zouden kunnen verwezenlijken. Alle mogelijke opties zetten we in een overzicht bij elkaar, gerangschikt naar hoofdrichtingen en vertakkingen. Elke eindvertakking is een optie voor een mogelijke baan. Het overzicht noemen we de "banenboom".

Daarna selecteer je welke baanopties jou het meest inspireren of aanspreken. Voor je uit deze selectie een goede definitieve keuze kunt maken is het meestal raadzaam om de geselecteerde opties nader te onderzoeken. Hiertoe formuleer je per optie een aantal acties. Deze acties vormen samen je actieplan. Afhankelijk van je onderzoek zul je uiteindelijk een bepaalde optie kiezen.

Als sluitstuk formuleer je voor jezelf een manier om "op koers te blijven", een methode waarmee je je actieplan uitvoert en onderhoudt.

Naast de onderwerpen uit de rode draad komt nog aantal andere onderwerpen aan bod – meestal één per dagdeel. De eerste keer is dit de kennismaking, inclusief een overzicht van de training. De tweede keer gaan we aan de slag met het kern-kwaliteiten-kwadrant, om je sterke en minder sterke kanten op het spoor te komen. Andere onderwerpen zijn een model voor communicatie en samenwerking, het thema leiderschap, “sub-personen” in jezelf, karakterstructuren, onterechte ideeën over werkgebieden en de valkuilen voor het uitvoeren van je actieplan. Welke onderwerpen hiervan precies aan bod komen is afhankelijk van de voortgang en de interesse bij de deelnemers. Ga voor jezelf na welke onderwerpen jouw interesse hebben – en welke vragen je daarover hebt.

LEVENSVISIE (Waarden)

HULPVRAGEN BIJ LEVENSVISIE

Beantwoord van de onderstaande vragen vooral die vragen die jou het meeste raken of die je het leukste vindt. Je hoeft ze niet allemaal te beantwoorden. Het is een hulpmiddel om je levensvisie te formuleren.

Kijk of je uit de antwoorden steekwoorden kunt destilleren. Schrijf de belangrijkste steekwoorden (bijv. 12) op de stippeltjeslijnen op de volgende bladzijde.

Kies hieruit vervolgens de woorden die jou het meeste inspireren. Twee tot vier woorden is een mooi aantal: voldoende divers en toch goed te onthouden.

Schrijf tot slot je levensvisie in het overzichtsschema.

1. *Welke drie personen bewonder je het meest? Wat in hen bewonder je?*
2. *Wat zijn je favoriete films? Waarom?*
3. *Wat zijn je favoriete boeken? Waarom?*
4. *Wat vind je het meest waardevol dat je van je moeder hebt meegekregen?*
5. *Wat vind je het meest waardevol dat je van je vader hebt meegekregen?*
6. *Wat vind je het meest waardevol dat je op school hebt geleerd?*
7. *Als je (van een toverfee) voor jezelf drie wensen mocht doen, wat zou je dan wensen?*
8. *Als je voor anderen drie wensen mocht doen, wat zou je dan wensen?*
9. *Wat is jouw favoriete land? Waarom?*
10. *Wat is jouw favoriete vakantie? Waarom?*
11. *Wat voor soort mensen bewonder je het meest?*
12. *Aan wat voor mensen heb je de grootste hekel?*
13. *Wat is voor jou de grootste verwenning?*
14. *Wat waardeer je het meest aan je vrienden?*
15. *Wat waardeer je het meest aan jezelf? Waar ben je het meest trots op?*
16. *Waar mogen mensen je letterlijk 's nachts voor wakker maken?*
17. *Wat zou jij doen als jij een avond televisie-zendtijd zou mogen invullen?*

18. *Hou zou je gaan leven als je 10 miljoen zou winnen?*
19. *Waar word je vrolijk van? Waar krijg je energie van?*
20. *Wat vind je de belangrijkste waarden om (later) aan je kinderen mee te geven?*
21. *Wat hoop je dat mensen het meest in je waarderen?*
22. *Wat wil je in ieder geval nog doen voor je sterft?*
23. *Wat zou voor jou de mooiste overlijdenstoespraak zijn over jou?*
24. *Waarom doe je de dingen die je doet? Waarom wil je dat? Waar gaat 't je om?*
25. *Welk kunststuk (schilderij, gedicht, muziekstuk, film, boek, enz.) heeft jou het meeste geraakt? Wat raakte je?*
26. *Wat waren de 3 belangrijkste beslissingen in je leven? Waar koos je voor? Waar koos je tegen?*
27. *Op welke momenten in je leven was je het meest emotioneel? Wat raakte je zo? Wat is hetgene waarvoor je je in je leven zou willen inzetten?*
28. *Als je in een verdrietige, zorgelijke of futloze stemming bent, wat zijn dan dingen, gebeurtenissen, mensen e.d. die jou er in één klap uit kunnen halen?*
29. *Wat is het grootste compliment dat iemand jou ooit heeft gegeven?*
30. *Wat is het grootste compliment dat jij ooit aan iemand hebt gegeven?*
31. *Waar houd je het allermeeste van? Waarom?*
32. *Wat is het beste advies voor jouw "loopbaan" tot nu toe dat je ooit hebt gehad?*

STEEKWOORDEN

(schrijf hier steekwoorden op die de kern weergeven van je antwoorden op bovenstaande vragen)

.....

.....

.....

.....

LEVENSVISIE: VOORBEELD-STEELWOORDEN

Hieronder staat een aantal voorbeelden van steekwoorden die je kunt gebruiken bij het formuleren van je levensvisie.

<i>liefde</i>	<i>actie</i>	<i>aarde</i>
<i>kracht</i>	<i>rust</i>	<i>communicatie</i>
<i>wijsheid</i>	<i>afwisseling</i>	<i>dienstbaarheid</i>
<i>plezier</i>	<i>uitdaging</i>	<i>verantwoordelijkheid</i>
<i>genieten</i>	<i>vrijen</i>	<i>integriteit</i>
<i>ontwikkelen</i>	<i>vakantie</i>	<i>luisteren</i>
<i>verbondenheid</i>	<i>intuïtie</i>	<i>vervulling</i>
<i>intimiteit</i>	<i>milieu</i>	<i>tevredenheid</i>
<i>veroorzaken</i>	<i>geloof</i>	<i>lijfelijkheid</i>
<i>alles-is-goed</i>	<i>kwaliteit</i>	<i>vertrouwen</i>
<i>lol</i>	<i>zekerheid</i>	<i>zelfliefde</i>
<i>respect</i>	<i>helpen</i>	<i>bewustzijn</i>
<i>kinderen</i>	<i>zorg</i>	<i>hier-en-nu-leven</i>
<i>samenwerking</i>	<i>eerlijkheid</i>	<i>eenvoud</i>
<i>leiderschap</i>	<i>diversiteit</i>	<i>lichtheid</i>
<i>zelfexpressie</i>	<i>duurzaamheid</i>	<i>humor</i>
<i>speelsheid</i>	<i>visie</i>	<i>leren</i>
<i>betrokkenheid</i>	<i>sociaal</i>	<i>moed</i>
<i>natuur</i>	<i>energie</i>	<i>inzicht</i>
<i>spiritualiteit</i>	<i>tantra</i>	<i>ervaren</i>
<i>seksualiteit</i>	<i>mannen</i>	<i>transformatie</i>
<i>bijdragen aan mensen</i>	<i>vrouwen</i>	<i>positief</i>
<i>acceptatie</i>	<i>creëren</i>	<i>aardig</i>
<i>vergeving</i>	<i>commitment</i>	<i>goedheid</i>
<i>ontspanning</i>	<i>holisme</i>	<i>creativiteit</i>
<i>samen</i>	<i>vrijheid</i>	<i>werken</i>
<i>vriendschap</i>	<i>mensenrechten</i>	<i>carrière</i>
<i>leven</i>	<i>zingeving</i>	<i>evenwicht</i>
<i>avontuur</i>	<i>gevoel</i>	<i>gelijkheid</i>
<i>reizen</i>	<i>verstand</i>	<i>partnership</i>
<i>cultuur</i>	<i>ziel</i>	<i>beroemd worden</i>
<i>kunst</i>	<i>realisme</i>	<i>familie</i>
<i>dans</i>	<i>gerechtigheid</i>	
<i>lekker eten</i>	<i>heelheid</i>	
<i>sport</i>	<i>muziek</i>	
<i>God</i>	<i>interreligieus</i>	
<i>geld verdienen</i>	<i>verenigen</i>	
<i>schoonheid</i>	<i>gastvrijheid</i>	

WERKVISIE (Wensen)

HULPVRAGEN BIJ WERKVISIE

Onderstaande vragen gaan over je werkvisie. Formuleer, net als bij de levensvisie, steekwoorden die weergeven wat jou in je werk het meeste inspireert of aantrekt. Soms wordt al gevraagd wat voor baan of werk je graag zou willen doen. Als je op ideeën komt voor de concrete invulling van de baan of het werk dat je wilt, kun je deze ideeën eveneens noteren.

1. *Waar ben je in je werk op uit?*
2. *Wat was de leukste baan of opdracht die je ooit hebt gedaan? Waarom?*
3. *Wat lijkt je de leukste baan die er bestaat? Waarom?*
4. *Wat lijkt je de leukste baan die nog niet bestaat? Waarom?*
5. *Op welke plek in de organisatie waar je nu zit (of het laatst gewerkt hebt) zou je het liefst willen werken? Waarom?*
6. *Welke onderdelen van je levensvisie vind je belangrijk in je werk?*
7. *Wat is de baan die het beste bij je past? Waarom?*
8. *Wat zou de afscheidspeech zijn over jou waar je het meest blij mee zou zijn?*
9. *Waar ben je in je werk of je vak tot nu toe het meest trots op?*
10. *Wat vind je dat jij toevoegt aan organisaties waar jij werkt?*
11. *Welke baan zou je wel willen doen zonder er voor betaald te worden? Waarom?*
12. *Hou zou je gaan leven als je 10 miljoen zou winnen?*
13. *Wat vind jij het belangrijkste dat mensen in hun opleiding mee zouden moeten krijgen?*
14. *Wat hoop je dat je collega's het meest in je waarderen?*
15. *Wat had je destijds voor ogen toen je de opleiding koos die je koos?*
16. *Wat had je destijds voor ogen toen je de baan koos die je koos?*
17. *Hoe zou jouw ideale werkdag er uit zien? (Hoeft niet realistisch te zijn.)*
18. *Als jij advertenties naleest op vacatures, waar let je dan op?*
19. *Wat vind je het leukste: denken, doen, voelen, inspireren, organiseren?*

20. *Wat is voor jou een voorbeeld-baan in jouw organisatie (of een andere organisatie)?*
21. *Wie is voor jou een voorbeeld wat betreft de baan die hij/zij heeft? Wat spreekt je daar in aan?*
22. *Waarin ben je zelf zo goed dat het voor jou vanzelfsprekend is? Waarvan besef je zelf niet dat het een groot talent van je is?*
23. *Welk beroep vind je eigenlijk veel leuker dan je toe durft te geven? Wat spreekt je daar in aan?*
24. *Voor welk beroep (of voor welke baan) zou je eigenlijk heel graag willen dat andere mensen vonden dat je er talent voor had?*
25. *Wat zou voor jou de beste hulpvraag zijn bij het formuleren van je werkvisie? Wat zou je dan antwoorden?*

STEEKWOORDEN VOOR WERKVISIE

.....

.....

.....

.....

IDEEËN VOOR WERK DAT JE WILT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Je kunt deze ideeën overnemen op de lijsten op bladzijden 20 en 22.)

WERKVISIE: VOORBEELD-STEELWOORDEN

<i>geld verdienen</i>	<i>genieten</i>	<i>creëren</i>
<i>ontwikkelen</i>	<i>ontwikkelen</i>	<i>commitment</i>
<i>uitdaging</i>	<i>realisme</i>	<i>holisme</i>
<i>plezier</i>	<i>veroorzaken</i>	<i>met kinderen</i>
<i>part-time</i>	<i>alles-is-goed</i>	<i>mensenrechten</i>
<i>zinnvol</i>	<i>lol</i>	<i>gevoel</i>
<i>samen werken</i>	<i>respect</i>	<i>verstand</i>
<i>met mensen</i>	<i>zelfexpressie</i>	<i>met kinderen</i>
<i>natuur</i>	<i>speelsheid</i>	<i>intimiteit</i>
<i>maatschappij</i>	<i>betrokkenheid</i>	<i>gerechtigheid</i>
<i>dichtbij huis</i>	<i>spiritualiteit</i>	<i>heelheid</i>
<i>beroemd worden</i>	<i>acceptatie</i>	<i>muziek</i>
<i>verbondenheid</i>	<i>vergeving</i>	<i>interreligieus</i>
<i>verschil maken</i>	<i>ontspanning</i>	<i>verenigen</i>
<i>gezellig</i>	<i>vriendschap</i>	<i>aarde</i>
<i>ontspannen</i>	<i>leven</i>	<i>communicatie</i>
<i>doelgericht</i>	<i>avontuur</i>	<i>dienstbaarheid</i>
<i>modern</i>	<i>reizen</i>	<i>verantwoordelijkheid</i>
<i>collegiaal</i>	<i>cultuur</i>	<i>integriteit</i>
<i>zelfrespect</i>	<i>kunst</i>	<i>luisteren</i>
<i>zelfvertrouwen</i>	<i>dans</i>	<i>vervulling</i>
<i>veelzijdig</i>	<i>sport</i>	<i>tevredenheid</i>
<i>zekerheid</i>	<i>God</i>	<i>lijfelijkheid</i>
<i>bijdragen</i>	<i>schoonheid</i>	<i>vertrouwen</i>
<i>leuk</i>	<i>actie</i>	<i>zelfliefde</i>
<i>afwisselend</i>	<i>rust</i>	<i>bewustzijn</i>
<i>buiten zijn</i>	<i>vrijen</i>	<i>hier-en-nu-leven</i>
<i>helpen</i>	<i>vakantie</i>	<i>eenvoud</i>
<i>tijd hebben</i>	<i>intuïtie</i>	<i>lichtheid</i>
<i>eigen tempo bepalen</i>	<i>milieu</i>	<i>humor</i>
<i>leiding geven</i>	<i>geloof</i>	<i>leren</i>
<i>onderzoek</i>	<i>zorg</i>	<i>moed</i>
<i>vernieuwen</i>	<i>eerlijkheid</i>	<i>inzicht</i>
<i>educatie</i>	<i>diversiteit</i>	<i>ervaren</i>
<i>groen</i>	<i>duurzaamheid</i>	<i>positief</i>
<i>kwaliteit</i>	<i>visie</i>	<i>creativiteit</i>
<i>liefde</i>	<i>sociaal</i>	<i>werken</i>
<i>kracht</i>	<i>mannen</i>	<i>carrière</i>
<i>wijsheid</i>	<i>vrouwen</i>	<i>evenwicht</i>
<i>plezier</i>	<i>doorbraken</i>	<i>partnership</i>

KERN-KWALITEITEN-KWADRANT

+ KERNKWALITEIT

(“positieve eigenschap”)

Vb. A: *Daadkracht*
B: *Warm, aardig*

- VERVORMING / VALKUIL

*(“te veel kernkwaliteit,
te veel van het goede”)*

Vb. A: *Doordrammen*
B: *Sentimenteel*

- ALLERGIE

*(negatief, “tegengesteld
aan kernkwaliteit”;
teveel uitdaging)*

Vb. A: *Passiviteit*
B: *Macho*

+ UITDAGING / LEERPUNT

*(positief, “tegengesteld aan
kernkwaliteit”)*

Vb. A: *Luisteren*
B: *Stevig*

Maak nu kwadranten van jouzelf:

KERNKWALITEITEN: ZELF EEN KWADRANT MAKEN

In een kernkwaliteitenkwadrant staan steeds bij elkaar:

- een “kernkwaliteit” - zeg maar: een sterke kant van je
- de vervorming of valkuil als je te veel van die kernkwaliteit “uitleeft”
- het leerpunt of de uitdaging die bij de kwaliteit horen – meestal het tegenovergestelde van de kernkwaliteit, maar in een zodanige mate dat het positief is; dit is voor jou een leerpunt of een uitdaging om te ontwikkelen
- de allergie bij de kernkwaliteit, dus een eigenschap waar jij allergisch voor bent; meestal is dit een vervorming van het bijbehorende leerpunt

Deze vier karakteristieken staan respectievelijk linksboven, rechtsboven, rechtsonder en linksonder in het kwadrant getekend.

Je kunt voor jezelf diverse (kern-)kwaliteiten-kwadranten maken.

Enkele aanwijzingen daarbij:

- * *Kies woorden of termen die bij jouzelf passen.*
- * *Je kunt in elke hoek beginnen. Vanuit de plek waar je begint zoek je vervolgens de andere karakteristieken (kwaliteiten, vervormingen/valkuilen, allergieën en uitdagingen/leerpunten) die bij het startpunt passen.*

Als je bijvoorbeeld linksboven wilt beginnen, dus bij de kernkwaliteiten, kun je je afvragen:

 - . *Wat beschouw ik als mijn kernkwaliteiten (sterke kanten)?*
 - . *Wat zijn daarvan de bijbehorende vervormingen/valkuilen, m.a.w. welk gevaar ligt er op de loer als ik te veel van deze kwaliteit heb of uitleef?*
 - . *Gegeven mijn kernkwaliteit, voor welke mensen ben ik dan allergisch, die mijn kernkwaliteit juist absoluut niet hebben?*
 - . *Wat is de afgezwakte, positieve kwaliteit in deze allergie, die voor mij wellicht een uitdaging (oftewel een leerpunt) kan zijn?*
 - . *Kloppen de gekozen termen voor mij? Zo niet, met welke termen klopt het wel?*
- * *Als je moeite hebt om je eigen kwaliteiten te zien, kan de volgende oefening je misschien helpen.*
 - a. *Beschrijf 4 projecten waarbij je zelf betrokken was en die goed liepen, waar je trots op was of bent.*
 - b. *Herschrijf ze naar de “ik-vorm”: formuleer wat jouw rol was in het project, welke bijdragen jij geleverd hebt.*
 - c. *Onderstreep nu de werkwoorden.*
 - d. *Ga na: welke werkwoorden komen meerdere malen voor? Zijn dit wellicht dingen die jij goed kunt?*

- * *Als je als valkuil hebt om te bescheiden te zijn, wees dan niet te bescheiden. Als je als valkuil hebt om arrogant te zijn, wees dan niet te arrogant. Maar hoe weet je of je bescheiden of arrogant bent? Iemand die bescheiden is vindt dat meestal niet van zichzelf. En iemand die arrogant vindt dat meestal ook niet van zichzelf. Een vuistregel: als één persoon iets van je vindt, is dat subjectief. Als twee personen iets van je vinden, geeft dat al te denken. Als drie personen iets van je vinden, is het niet erg waarschijnlijk dat het nergens op slaat. Dat ze iets van je vinden wil overigens nog niet zeggen dat je het ook bént, maar wel dat jij voor hun zo leeft. Jij bent degene die die indruk bij hen heeft veroorzaakt.*
- **OPTIE: KWALITEITEN-KWADRANTEN COMBINEREN**
- . *Bepaal een situatie of persoon die een allergie vertegenwoordigt.*
 - . *Beschouw de allergie als vervorming in een nieuw kwaliteiten-kwadrant. Uitgaande van deze vervorming van de ander, onderken de bijbehorende kernkwaliteit, allergie en uitdaging.*
Teken het bijbehorende kwaliteiten-kwadrant.

LIT.: "Bezieling en kwaliteit in organisaties", D.D. Ofman, uitg. Servire, 1992

JOUW STERKE PUNTEN

Nu je van jezelf een aantal kernkwadranten hebt gemaakt, kun je je eigen kwaliteiten (sterke punten) apart op een rijtje zetten. Kies er eventueel drie uit die jou het beste typeren.

- Bedenk dat je kwaliteiten kunt afleiden uit jouw valkuilen/vervormingen, leerpunten/uitdagingen en allergieën/irritaties.
- Misschien ben je allergisch voor één van je eigen vervormingen. Waarschijnlijk heb je dan beide extremen (vervorming en allergie) in jezelf ontwikkeld. Ook beide (tegengestelde) kwaliteiten zul je dan in jezelf aantreffen.
- Je kunt onderscheid maken tussen je kwaliteiten (eigenschappen) en je vaardigheden. Kwaliteiten geven aan "wie je bent"; vaardigheden geven aan "wat je goed kunt". Bijvoorbeeld: als je kritisch bent, ben je er waarschijnlijk goed in om snel te oordelen.

KWALITEITEN

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

VAARDIGHEDEN

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Je kunt desgewenst ook enkele **zwakke punten** formuleren. Of liever: leerpunten, uitdagingen. Deze kun je onder andere afleiden uit je kwadranten en bovenstaande sterke punten. Je zult overigens altijd "zwakke punten" hebben; het heeft geen zin om daar van af te willen komen....

- 1
- 2

VOORBEELDEN VAN KWALITEITEN, VAARDIGHEDEN EN VERVORMINGEN

KWALITEITEN

daadkrachtig
 luisterend
 authentiek
 duidelijk
 eerlijk
 spontaan
 hartelijk
 zoekend
 stevig
 communicatief
 betrokken
 liefdevol
 krachtig
 gevoel voor humor
 professioneel
 flexibel
 opgewekt
 empatisch
 pragmatisch
 idealistisch
 resoluut
 nuchter
 helder
 gedegen
 volhardend
 waakzaam
 bescheiden
 optimistisch
 relativerend
 gedreven
 hulpvaardig
 moedig
 loyaal
 vriendelijk
 onbezorgd
 verdraagzaam
 doelgericht
 enthousiast

VAARDIGHEDEN

luisteren
 ontwikkelen
 organiseren
 overtuigen
 bedenken
 meevoelen
 respecteren
 beslissingen nemen
 kunstzinnig zijn
 motiveren
 visualiseren
 confronteren
 testen
 verkopen
 onderhandelen
 evalueren
 coachen
 verzorgen
 implementeren
 uitvoeren
 observeren
 lesgeven
 ideeën ontwikkelen
 bemiddelen
 op orde brengen
 ontwerpen
 analyseren
 formuleren
 leiding nemen
 ondersteunen
 structureren
 aanpakken
 overzicht houden
 geruststellen
 onderzoeken
 regelen
 kritiseren
 initiatief nemen

VERVORMINGEN

grof
 perfectionistisch
 ingehouden
 angstig
 onzeker
 arrogant
 wantrouwend
 voorzichtig
 afwachtend
 lui
 tobberig
 opgefokt
 egoïstisch
 slordig
 naïef
 betuttelend
 teruggetrokken
 in-je-hoofd
 mopperig
 twijfelend
 sjoemelen
 onzorgvuldig
 gelaten
 grenzeloos
 overdreven
 stug
 onverschillig
 ongenueanceerd
 pietepeuterig
 star
 halfslachtig
 opdringerig
 wispelturig
 gekunsteld
 drammerig
 passief
 onbetrouwbaar
 sentimenteel

DROOMBAAN

We hebben in onze werkvisie geformuleerd wat het belangrijkste voor ons is. Bovendien hebben we gekeken wat onze kwaliteiten zijn. Nu kunnen we gaan kijken in wat voor banen onze werkvisie verder vorm zou kunnen krijgen. Daarbij is het belangrijk om eerst te durven dromen over wat je zou willen. Want meestal realiseren we ons niet goed hoeveel mogelijkheden er voor ons open liggen. We denken al gauw dat er allerlei soorten banen voor ons afvallen omdat we er niet de goede opleiding voor hebben. Of dat er aan onze wensen over een baan toch wel niet voldaan zal kunnen worden. In werkelijkheid blijkt dat vaak mee te vallen - als we maar weten wat we willen.

Hulpmiddelen om meer inzicht te krijgen op wat voor jouw een ideale baan zou zijn, zijn onder andere:

- **Analyse van je eigen ervaringen**

Hoe oud je ook bent, je hebt al allerlei "werk"-ervaring. Die kun je hebben opgedaan in betaalde banen, maar ook in vakantiewerk, vrijwilligerswerk, in het verenigingsleven of bij het helpen van vrienden.

Wat voor werk vond je leuk om te doen? Wat voor werk vond je niet leuk om te doen - en wat zegt dat over wat je wél leuk zou vinden? Werkte je liever samen of liever alleen? Werkte je hard of niet zo hard? Enzovoort.

Alle positieve ervaringen en wensen kun je gebruiken om je droombaan te formuleren.

- **Ideale werkdag beschrijven**

Hierin schrijf je uit hoe jouw ideale werkdag er uit zou zien, inclusief het reizen naar en van je werk. Dat hoeft niet realistisch te zijn; je mag alles wensen. Je kunt bijvoorbeeld als natuuroppzichter willen werken en toch heel veel geld willen verdienen. of bij een commercieel bureau willen werken zonder resultaten te hoeven halen. Of van je boerderijtje in twee minuten naar je werk in hartje Amsterdam willen fietsen.

- **Vacature-analyse**

Je kijkt een groot aantal vacatures door (uit de krant, via Internet of anders) en verzamelt alle steekwoorden die jou aanspreken. Vacatures uit de krant kun je uitknippen, waarna geel aanstreept wat jou aanspreekt.

- **"Dat is precies wat we zoeken!"**

Stel je voor dat je via-via hebt gehoord dat een organisatie een nieuwe medewerker zoekt. Jij belt hen op, vertelt wat je wilt en de persoon aan de andere kant van de telefoon zegt daarop: "Dat is precies wat we zoeken!" Je vertelt je opleiding en achtergrond, en weer krijg je een enthousiaste reactie: "Dat is nou net de achtergrond

die hiervoor nodig is!" Enzovoort. Hoe gek of veeleisend het ook is wat je over jezelf vertelt, het past precies. (N.B.: Je gesprekspartner heeft net een workshop gedaan over kernkwaliteiten en weet al jouw vervormingen en leerpunten om te zetten in hun kwaliteit.)

Een variant hierop is dat er proefpersonen worden gezocht voor een experiment waarbij wordt onderzocht wat er gebeurt als je van werknemers al hun wensen ten aanzien van hun werk in vervulling brengt.

Als je nog geen helder beeld hebt van wat voor werk je zoekt, maar wel allerlei losse "wensen" hebt over je baan, kun je deze noteren op de volgende bladzijde.

BAANWENSEN

Noteer hieronder de wensen die je (eigenlijk) hebt voor jouw ideale droombaan.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30

Je kunt je wensen onderverdelen in verschillende soorten.

Op de volgende bladzijde staat een aantal mogelijke wensen of criteria die wellicht ook voor jou kunnen gelden.

Ook bij de afweging van verschillende banen of opties kun je deze wensen/criteria gebruiken of bewust te worden welke baan het best bij je past.

VOORBEELDEN VAN BAANWENSEN

Werkveld (vakgebied)

- Geeft voldoening, is nuttig voor maatschappij
- Is inspirerend
- Past bij opleiding / ervaring / interesses
- Afwisselend

Soort werk

- Ontwerpen / organiseren / uitvoeren
- Denken / schrijven / lezen / bellen / reizen
- Nieuwe dingen opzetten, initiëren, creëren
- Zelf vakinhoudelijk bezig zijn / anderen ondersteunen
- Analyseren / adviseren / uitvoeren

Zelfstandigheid

- Vrijheid om zelf projecten te kiezen
- Vrijheid om werk zelf in te delen
- Ruimte om zelf soort werk te kiezen

Contact met mensen

- Met andere mensen samen werken (in team)
- Veel communicatie
- Het klikt met collega's
- Ruimte om plezier te hebben

Niveau van werk

- Uitdagend
- Niet uitputtend

Vastheid van werk

- Vast werk / flexibel werk
- Baanzekerheid (vaste baan)

Collega's

- Prettige collega's ("fijne mensen")
- Prettige chef / afdelingshoofd

Organisatie

- Cultuur van de organisatie
- Affiniteit met "produkt" van organisatie
- Bedrijfsleven / overheid / non-profit
- Grote / kleine organisatie

- Grote / kleine afdeling

Beloning

- Hoogte van salaris, incl. eventuele extra's
- Goede scholingsmogelijkheden
- Andere secundaire arbeidsvoorwaarden

Passend bij privé-situatie

- Aantal dagen/uren per week
- Aantal vakantie/ADV-dagen
- Ruimte om met werktijden te schuiven

Lokatie

- Dicht bij huis
- Goed bereikbaar
- Mooi gelegen
- Veel buiten / in natuur

Werktijden

- Vaste/ flexibele werktijden
- Vroeg / laat op de dag werken

Perspectieven in toekomst

- Baanzekerheid
- Mogelijkheden om door te groeien
- Veel mogelijkheden om te veranderen (binnen of buiten de organisatie)
- Werk vergroot baankansen in toekomst

Andere wensen

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ga na wat voor jou zelf de belangrijkste wensen zijn!

BAANOPTIES EN IDEEËN

Gedurende de training kun je diverse ideeën krijgen van werk dat je leuk lijkt. Ook stilstaan bij wat voor jou eigenlijk de belangrijkste baanwensen zijn, kan je op ideeën brengen. Misschien in het verlengde van je opleiding, misschien bij de organisatie waar je nu werkt, maar misschien ook wel een heel nieuwe kant op. Misschien kom je op het idee om een opleiding te gaan doen. Of samen met een kennis een eigen bedrijfje op te gaan zetten. Of ontwikkelingswerk te gaan doen.

Hieronder kun je de verschillende opties noteren. Later gaan we er mee aan de slag.

1.
2.
3.
4. opleiding gaan doen
5.
6.
7. informeren bij VROM
8.
9.
10.
11. leiding geven.....
12.
13.
14. eigen bedrijfje
15.
16.
17.
18. bij adviesbureau
19.
20.
21.
22. werken waar oud-studiegenoot werkt.....
23.
24.
25.

BANENBOOM

Als het goed is heb je nu allerlei ideeën over wat voor jou een droombaan zou zijn; hetzij in de vorm van concrete banen, hetzij in een bepaalde richting die jou erg aanspreekt. Bij de meeste mensen blijkt het erg moeilijk om al hun wensen in één te verwezenlijken.

Misschien wil je én idealistisch bezig zijn én voldoende geld verdienen om je studieschuld af te lossen of voor de hypotheek. Of wil je een ambitieuze baan maar tegelijkertijd in deeltijd werken. Of heb je zin om je eigen bedrijf op te zetten maar wil je ook graag de zekerheid die een grotere organisatie je biedt.

Al je wensen en opties heb je kunnen inventariseren op de ideeënlijst. Je kunt nu alle relevante opties bij elkaar in een overzicht zetten, de zogenaamde banenboom: vanuit één punt bovenaan onderscheid je eerst enkele hoofdrichtingen, die vervolgens steeds verder kunnen vertakken. De onderste vertakkingen noemen we de baanopties.

Ter illustratie zijn hieronder enkele beknopte voorbeelden geschetst van banenbomen.

JOUW PERSOONLIJKE BANENBOOM

(Hieronder kun je jouw persoonlijke banenboom uittekenen. Hoe je de banenboom indeelt is niet zo belangrijk. Het gaat er vooral dat alle belangrijke opties er in komen te staan. Kijk vooral op de hogere niveaus of je nog alternatieve vertakkingen zou kunnen bedenken.

Omcirkel vervolgens de allerbelangrijkste opties.

Als je de gelegenheid hebt raad ik je aan om een heel flipover-vel te gebruiken - en dat niet met een dikke stift te beschrijven, maar gewoon met een ballpoint. Dan heb je veel ruimte om door te associëren en veel nieuwe vertakkingen te maken, zowel in de breedte als in de diepte.)

MOGELIJKE ACTIES

Je hebt nu een overzicht wat voor jou persoonlijk de meest relevante baanopties zijn. Nu wordt het tijd om in actie te komen. Waarschijnlijk moet er voor elke baanoptie nog iets gedaan worden wil er een concrete baan uit rollen. Wellicht heb je in je banenboom ook enkele opties staan die niet direct tot een baan hoeven te leiden. Maar ook voor die opties zul je in actie moeten komen.

Wát jij precies moet doen is aan jou zelf. Waarschijnlijk is het niet zo moeilijk om te bedenken. Je kunt de acties in de banenboom bij de betreffende opties noteren.

Je kunt ook gebruik maken van de onderstaande lijst van mogelijke acties, bijvoorbeeld door te omcirkelen welke acties voor jou van toepassing zijn.

Mogelijke acties kun je hieronder invullen of aankruisen in de voorbeeldlijst op de volgende bladzijden.

Tenslotte kun je de belangrijkste acties noteren in het ACTIEPLAN op bladzijde 30.

MOGELIJKE ACTIES

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....
- 16.....
- 17.....
- 18.....
- 19.....
- 20.....

VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE ACTIES

Verdeeld in: Voorbereiding - Werk vinden - Borging

VOORBEREIDING

ALGEMEEN

1. *Voldoende tijd vrijmaken om geschikt werk te vinden (en acties uit te voeren)*
2. *Regelmatig checken: doe ik wat ik zou moeten doen?*

DROMEN EN BRAINSTORMEN (wat wil ik?)

3. *Levensvisie formuleren*
4. *Nagaan hoe belangrijk ik wil dat mijn werk in mijn leven is*
5. *Werkvisie formuleren*
6. *“Ideale droombaan” formuleren*
7. *Baanwensen formuleren*
8. *Met anderen praten over wat zij doen*
9. *Criteria formuleren die voor mij van belang zijn*
10. *Baanopties en ideeën inventariseren*
11. *Overzicht maken van baanopties in banenboom*
12. *Belangrijkste baanopties selecteren*
13. *Mogelijke acties formuleren (algemeen en per baanoptie)*
14. *Kiezen welke acties ik wil gaan uitvoeren*
15. *Geselecteerde acties op een rijtje zetten in “actieplan”*
16. *Horizon bepalen:*
 - a) *huidige baan aanpassen*
 - b) *vergelijkbare baan elders vinden*
 - c) *oriënteren op nieuw werkveld*

ZELFANALYSE (wat kan ik?)

18. *Kwaliteiten formuleren (bijv. m.b.v. kwaliteitenkwadrant)*
19. *Nagaan of huidige opleiding voldoende is; zo nodig bijscholen*
20. *Nagaan of huidige werkervaring voldoende is; zo nodig ervaring opdoen*
21. *Nagaan of persoonlijke vaardigheden voldoende zijn; zo nodig vergroten*
Bijv.: sollicitatiebrieven schrijven, sollicitatiegesprekken voeren, mezelf presenteren.
22. *Met anderen praten over wat zij mijn kwaliteiten en leerpunten vinden*
23. *Met anderen praten over wat zij geschikt werk vinden voor mij*

MARKTANALYSE (wat is er mogelijk?)

24. *Banenmarkt analyseren: welke kansen heb ik op werk dat ik nu zoek?*
25. *Eventueel: wensen verder aanscherpen*
26. *Zo nodig: alternatieven ontwikkelen*

NETWERKEN

27. *Netwerk in kaart brengen: wie ken je goed? wie ken je via-via? welke openbare ingangen zijn er? (open sollicitaties via Gouden Gids, Pyttersen-almanak, e.d.)*
28. *Oriënterende gesprekken voorbereiden (om informatie te krijgen over baan, (nog) niet om er te gaan solliciteren)*

Voorbeelden van vragen die je kunt stellen:

- *Hoe kwam je aan deze baan/opdracht?*
- *Wat vind je er leuk/prettig aan?*
- *Wat vind je er niet leuk/prettig aan?*
- *Wat zijn de 3 belangrijkste taken in deze baan?*
- *Wat zijn de 3 belangrijkste voorwaarden voor deze baan?*
- *Kun je me 2-3 namen en telefoonnummers geven van mensen met een vergelijkbare baan?*

WERK VINDEN

(A) HUIDIGE BAAN AANPASSEN:

29. *Werkinhoud aanpassen: bijv. overleggen met chef/collega's*
30. *Werk sfeer aanpassen: bijv. uitspreken wat ik wil, luisteren naar anderen, afstemmen*

(B) VERGELIJKBARE BAAN ELDERS VINDEN:

i. VAKATURES:

31. *Vakatures verzamelen*
32. *Solliciteren op vakatures*

ii. OPEN SOLLICITATIES:

33. *Nagaan waar ik open sollicitaties kan plaatsen*
34. *Informeren bij potentiële werkgevers*
35. *Open sollicitatiebrieven schrijven en versturen (bijv.: 3 heel gericht, of een grootschalige mailing van 50 brieven naar diverse organisaties en bemiddelaars)*

iii. NETWERKEN

36. *Eigen netwerk in kaart brengen ("persoonlijk" en "zakelijk")*
37. *Mensen bellen voor kort gesprek of voor afspraak voor interview*
38. *Gesprekken/interviews houden (hoe kwamen zij in die baan, wat is wel/ niet leuk, wat zijn tips voor mijzelf; zie ook vraag 26)*

iv. EIGEN PROJECT OPZETTEN

39. *Mijn eigen baan creëren, een eigen project opzetten*

(C) ORIËNTEREN OP NIEUW WERKVELD

- 40. *Inlezen op nieuw werkveld of nieuwe werkvelden*
- 41. *Netwerken (zie ook vraag 26, Oriënterende gesprekken)*
- 42. *Perspectieven op werk nagaan (arbeidsmarkt analyseren)*
- 43. *Solliciteren: zie (B)*

BORGING

ZORGEN DAT IK DOE WAT IK ZOU MOETEN DOEN

- 44. *Kritische factoren onderkennen en er wat aan doen (als dat kan)*
- 45. *“Actieplan” beperken tot allerbelangrijkste acties (mezelf niet overvoeren)*
- 46. *Met andere mensen praten over mijn plannen, vragen wat zij er van vinden; eventueel ook met contactpersoon bij Delta*
- 47. *De dingen die nuttig zijn toch doen, ook als ik er geen zin in heb*
- 48. *Vieren als er iets te vieren is (mezelf eventueel een leuke “beloning” geven)*
- 49. *Materiaal van deze training nu en dan nog ‘s teruglezen*
- 50. *“Maatjes” zoeken die ook iets aan hun werk willen doen*
- 51. *Eventueel een “coach” nemen: iemand die mij aan mijn afspraken houdt, en daarvoor bijv. één keer per week mee bellen (vriend/vriendin, partner, kennis, broer/zus)*
- 52. *Zichtbaar maken (afstrepen) wat ik gedaan heb; eventuele nieuwe acties toevoegen*
- 53. *Vorderingen van wat ik gedaan heb opschrijven in verslag/dagboek*
- 54. *Actieplan ergens ophangen waar ik het vaak zie*

ONDERHOUD

- 55. *Levensvisie, werkvisie, baanwensen, banenboom, acties e.d. na verloop van tijd zo nodig aanpassen*

ACTIEPLAN

Naam :

Maatje :

tel.:

e-mail:

Doelstelling van mijn acties:

.....

Concrete acties die ik vóór het einde van de training wil doen:

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

Concrete acties die ik na de training wil doen:

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....

De acties die ik **IN IEDER GEVAL** wil hebben gedaan zijn de nummers

- *Neem niet te veel hooi op je vork, maar ook niet te weinig.*
- *Laat je niet te makkelijk beperken door je (vermeende) belemmeringen. Houd voor ogen wat **jij** het liefst zou willen gaan doen en wat daarvoor nodig is.*
- *Richt je vooral op de dingen die het **leukst** zijn en op de dingen die het **belangrijkst** zijn.*

SUBPERSONEN

Sommige mensen vinden het moeilijk om te bepalen wat ze het liefste willen, omdat ze in zichzelf verschillende, deels tegenstrijdige wensen hebben.

Zo kan het zijn dat verschillende beroepen je op verschillende momenten in je leven inspireren. In je schooltijd wilde je misschien gymnastiekleraar worden, omdat je sporten leuker vond dan leren. Uit angst of je ooit wel genoeg geld zult verdienen wil iets in jouw misschien de automatisering in. Als je leest dat de AEX wéér is gestegen lijkt belegger/econoom je wellicht wel interessant. Zie je een aangrijpende documentaire dan voel je opeens iets voor ontwikkelingswerker of vrede-stichter. En als een vriend vertelt over zijn of haar nieuwe baan, dan lijkt dat toch ook wel heel interessant.

Maar op die manier is het moeilijk om plannen te trekken. Het kan handig zijn om de verschillende opties één voor één te onderzoeken.

- 1. Ga voor jezelf na of je ook in jezelf verschillende “sub-personen” herkent, die jou elk een andere richting wijzen voor je toekomstige werk.*
- 2. Ga van elke subpersoon na: Is de subpersoon vooral afkomstig uit jouzelf of vooral uit anderen? (bijv. ouders, vrienden, school/studie)*
- 3. Wat zijn de belangrijkste baanwensen en baanopties van elke subpersoon?*
- 4. Welke daarvan zijn niet alleen relevant voor de subpersoon, maar voor jou als geheel?*

BEELDEN LOSLATEN

Van de meeste vakgebieden, soorten organisaties of functies hebben we ons eigen beeld. Dat beeld kan meer of minder goed kloppen met de werkelijkheid en meer of minder genuanceerd zijn.

Voor sommige mensen is alles dat "commercieel" is onsympathiek. Sommigen vinden de overheid te saai, adviesbureaus te hectisch, leiding geven te belastend of te "eng", enzovoort. Anderen denken dat leiding geven "beter" is dan geen leiding geven, of dat het "beter" is om bij een milieuorganisatie of Amnesty te werken dan bij de gemeente of bij een bedrijf.

Er is niks "mis mee" om dergelijke beelden te hebben, maar wellicht sluit je voor jezelf mogelijkheden uit die voor jou best relevant kunnen zijn - of beperk je je te veel tot bepaalde opties die uiteindelijk niet het beste passen bij wat jij wilt.

Als je merkt dat je inderdaad dergelijke beelden hebt, kun je nader onderzoeken of ze kloppen, en kijken welke mogelijkheden er zouden zijn als ze niet zouden kloppen. Dat kan je meer vrijheid geven om helemaal te kiezen voor het werk dat je diep in je hart eigenlijk zou willen doen.

Welke uitgesproken beelden van vakgebieden, soorten organisaties of functies heb jij zelf?

Durf jij te gaan voor wat je werkelijk wilt?

LEIDERSCHAP

HULPVRAGEN

1. *Wat betekent voor jou leiderschap?*
2. *Wat zijn voor jouw voorbeelden van goede leiders?*
3. *Wat zijn voor jouw voorbeelden van slechte leiders?*
4. *Wanneer in jouw leven had jij zelf de leiding? Wat ging toen goed? Wat ging nog niet zo goed?*
5. *Op welke manieren zou jij leiderschap in jouw leven verder willen ontwikkelen?*
6. *Op welke manieren zou jij leiderschap in je werk verder willen ontwikkelen?*
7. *Herken je de angst van veel mensen voor leiderschap? Zo ja, waar ben je precies bang voor? Wat is het ergste dat er kan gebeuren?*

STEEKWOORDEN VOOR LEIDERSCHAP

.....
.....
.....
.....

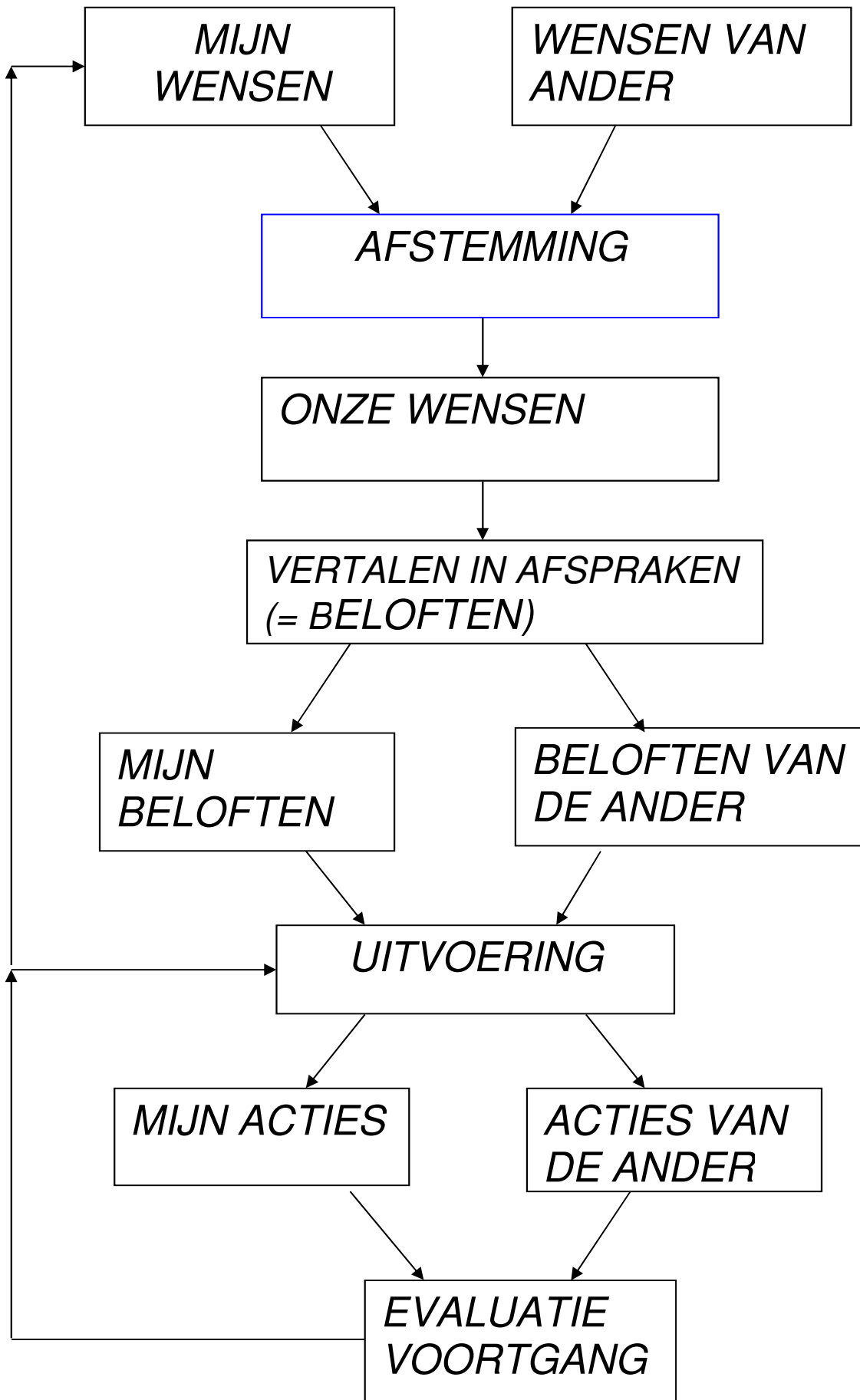
VOORBEELDEN VAN STEEKWOORDEN BIJ LEIDERSCHAP

<i>visie hebben</i>	<i>risico nemen</i>	<i>creatief</i>
<i>initiatief nemen</i>	<i>coachen</i>	<i>confronteren</i>
<i>overzicht houden</i>	<i>mogelijkheden zien</i>	<i>vergaderen</i>
<i>zorg</i>	<i>moed</i>	<i>uitdaging</i>
<i>controleren</i>	<i>doel bewaken</i>	<i>politiek spel</i>
<i>taken verdelen</i>	<i>charisma</i>	<i>analyseren</i>
<i>inspireren</i>	<i>relativeren</i>	<i>kracht</i>
<i>communiceren</i>	<i>regelwerk</i>	<i>gezag</i>

SAMENWERKING / COMMUNICATIE

CHECKLIST: KNELPUNTEN IN SAMENWERKING

	klopt wel	klopt niet	
Spreken			
1.	0	0	<i>Ik weet niet goed wat ik wil.</i>
2.	0	0	<i>Ik zeg niet wat ik wil.</i>
3.	0	0	<i>Ik ben gauw bang dat ik zeur of moeilijk doe als ik precies zeg wat ik wil.</i>
4.	0	0	<i>Ik vraag mensen niet graag om iets voor mij te doen als zij er zelf geen belang bij hebben.</i>
5.	0	0	<i>De ander staat waarschijnlijk niet open voor wat ik wil zeggen.</i>
6.	0	0	<i>Ik houd er niet van om dingen te vragen die iedereen al vraagt (bijv. bij netwerken).</i>
7.	0	0	<i>Ik heb gauw ontzag voor "belangrijke" mensen.</i>
8.	0	0
Luisteren			
9.	0	0	<i>Ik luister niet goed naar wat de ander wil.</i>
10.	0	0	<i>Ik vind dat ik het beter weet dan de ander.</i>
11.	0	0	<i>Ik werk liever alleen dan met andere mensen samen.</i>
12.	0	0	<i>Uiteindelijk zal ik toch altijd even moeten checken of het wel gebeurt zoals ik het wil.</i>
13.	0	0
Afstemmen ("win-win")			
14.	0	0	<i>Ik doe niet graag water bij de wijn.</i>
15.	0	0	<i>Ik houd niet van compromissen.</i>
16.	0	0
Beloven			
17.	0	0	<i>Ik probeer bij het verdelen van de taken om zo min mogelijk te hoeven doen.</i>
18.	0	0	<i>Ik zeg niet graag "nee" als iemand mij iets vraagt.</i>
19.	0	0	<i>Ik laat het graag aan anderen over of we wel aan alles gedacht hebben.</i>
20.	0	0
Doen			
21.	0	0	<i>Ik doe niet altijd wat ik beloof.</i>
22.	0	0	<i>Ik vind het vooral belangrijk dat ik mijn best doe.</i>
23.	0	0	<i>Ik heb het eigenlijk te druk.</i>
24.	0	0	<i>Ik vind heel veel dingen interessant en kom niet aan alles toe.</i>
25.	0	0	<i>Ik heb nogal 's moeite om de juiste keuze te maken.</i>
26.	0	0
Evalueren			
27.	0	0	<i>Ik praat me er meestal aardig uit als ik niet heb gedaan wat ik heb beloofd.</i>
28.	0	0	<i>Ik spreek mensen er niet op aan als ze niet doen wat ze hebben beloofd.</i>
29.	0	0	<i>Ik houd niet van confrontaties; ik laat het er liever bij als iets niet gelukt is.</i>
30.	0	0



VALKUILEN VOOR JE ACTIEPLAN

1. Ik wacht tot mijn ideale baan vanzelf op me af komt, kom te weinig in actie, praat er amper over, bel niet met mensen, schrijf weinig, informeer weinig. 0
2. Ik verdring het gevoel dat ik ontevreden ben over mijn huidige werk. 0
3. Ik vraag andere mensen niet om met me mee te denken. 0
4. Ik maak mooie plannen en goede voornemens, maar voer ze niet uit. 0
5. Ik zie er tegenop om in actie te komen en heb er geen zin in. 0
6. Ik heb het beeld van mezelf dat ik meer problemen veroorzaak dan oplos. 0
7. Ik kom ongeïnteresseerd over op anderen. 0
8. Als ik reageer op advertenties, besteed ik eigenlijk te weinig aandacht aan de brief. 0
9. Ik schrijf geen open sollicitaties. 0
10. Ik vraag niet na naar de motivatie als ik ergens ben afgewezen. 0
11. Als ik een baan heb gevonden die voldoet aan alle criteria die ik had geformuleerd, blijkt er vaak nog een ander criterium te zijn waaraan de baan niet voldoet. 0
12. Ik denk ergens dat ik toch nooit gelukkig kan zijn in mijn werk. 0
13. Als ik met anderen praat, praat ik alleen over wat ik tot nog toe hebt gedaan, niet over mijn plannen voor de toekomst. 0
14. Ik heb geen plan hoe ik nieuw werk zou kunnen vinden. 0
15. Ik maak te weinig tijd vrij voor het vinden van nieuw werk. 0
16. Ik beperk me tot een werkgebied waar heel weinig banen zijn. Daarbij zie ik weinig mogelijkheden om in dat werkgebied toch nog een baan te vinden die bij me past. 0
17. Ik voel me minderwaardig ten opzichte van anderen, qua leeftijd, opleiding of werkervaring 0
18. Ik denk dat alleen mensen op een positie terecht komen die daarvoor het meest geschikt zijn van alle mensen op de hele wereld. 0
19. Ik houd vast aan de overtuiging dat ik mijn werk toch niet zelf kan inrichten. 0
20. Ik schakel geen vrienden, familie, kennissen, oud-studiegenoten, oud-collega's, e.d. in 0
21. Als ik toch op een sollicitatiegesprek beland, maak ik soms de volgende fouten:
 - Ik kom te ongeïnteresseerd over; 0
 - Ik weet te weinig af van de organisatie waar ik solliciteer; 0
 - Ik vertel vooral wat ik niet kan en waarin ik niet geschikt ben voor de functie; 0
22. Als er op mijn werk iets moet gebeuren vind ik eigenlijk dat mijn baas of andere collega's het voortouw moeten nemen. 0
23. Ik gebruik tegenvallers makkelijk als excuus om weer 's 'n tijdje niets te doen. 0
24. Ik laat "slapende" contacten versloffen, bel niet na om nog 's te informeren. 0
25. Ik leg de verantwoordelijkheid voor mijn leven makkelijk bij andere mensen. 0
26. Ik vrees dat ik in elke baan wel iets te mopperen zal hebben. 0
27. Ik doe geen dingen die ik moeilijk of spannend vind. 0
28. Ik sla elke baan af waar ook maar iets op aan te merken zou kunnen zijn. 0
29. Ik maak geen keuzes. Als ik ooit uit twee banen zou kunnen kiezen, zou ik ze misschien wel allebei laten lopen. 0
30. Ik voel me makkelijk schuldig en ontevreden over alles wat ik niet heb gedaan 0
31. Ik heb nog nooit geformuleerd wat voor werk ik eigenlijk zoek. 0
32. Ik vind het moeilijk om duidelijk te maken wat ik wil 0

LEVENSVISIE

WERKVISIE

BANENBOOM

ACTIEPLAN

OP KOERS BLIJVEN

HUISWERK

Huiswerk voor 2^e keer

1. Praat met 3 mensen over je levensvisie
2. Maak je levensvisie af
3. Denk na over je werkvisie: waar ben je in je werk op uit?
4. Maak een lijst van je baanwensen
5. Denk na over jouw kwaliteiten (sterke kanten) en jouw leerpunten (“zwakke” kanten waar je wat aan zou willen doen). Maak hiervan een lijst
6. Maak een lijst van mogelijke baanopties
7. Maak een lijst van mogelijke acties

Huiswerk voor 3^e keer

1. Praat met 3 mensen over je werkvisie en je kwadranten
2. Maak je werkvisie af
3. Maak 5 a 10 kwaliteiten-kwadranten over jezelf
4. Verzamel 10 meer of minder relevante vakatures en geef aan welke elementen of aspecten daarvan jou aanspreken. Vul je lijst met baanwensen verder aan
5. Vul je lijst met baanwensen verder aan
6. Vul je lijst met baanopties verder aan
7. Vul je lijst met acties verder aan
8. Voer tenminste één actie uit
9. Neem een cv mee van jezelf (alleen als je het hebt of wilt gaan maken)

Huiswerk voor 4^e keer

1. Maak je banenboom af
2. Praat met 3 mensen over je banenboom
3. Ga na welke stappen je moet nemen om uit de opties een goede keuze te kunnen maken
4. Vul je lijsten met baanwensen, baanopties en acties verder aan
5. Ga na wat voor jou de belangrijkste valkuilen (of verleidingen) zijn die maken dat je niet doet in je leven wat je eigenlijk zou willen doen
6. Bereid je er op voor dat je de volgende keer een actieplan gaat presenteren in de groep. Je krijgt hiervoor in de 4^e bijeenkomst nog voorbereidingstijd.

Huiswerk voor 5^e keer

1. Voer je actieplan uit
2. Praat met 3 andere mensen over je actieplan

Huiswerk na 5^e keer

- Zet je zeilen naar de wind: zorg dat je de baan krijgt die het beste bij jou past
- Praat er over met andere mensen
- Gebruik het werkmateriaal
- Houd desgewenst contact met mede-cursisten
- Laat je coachen door je contactpersoon bij Delta

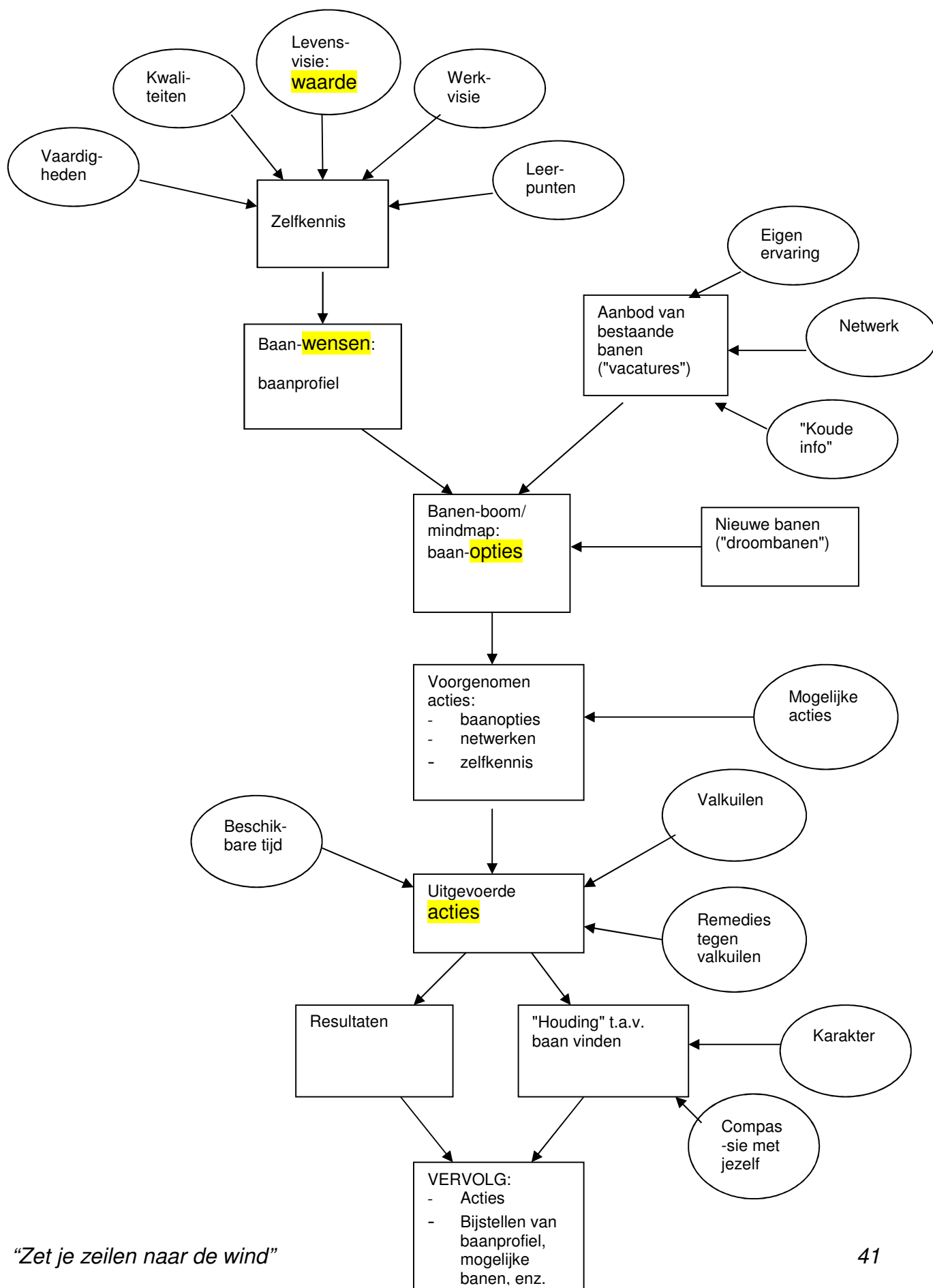
Vragen?

Als je nog vragen hebt, kun je me bellen op 06-50944291.

E-mailen kan ook: MaartenStoffers@casema.nl

Voor nadere informatie kun je terecht op mijn website: www.MaartenStoffers.nl.

Veel succes!



“Zet je zeilen naar de wind”

EEN KIJK OP HET LEVEN

*De zin van het leven is niet meer dan om te "zijn". Net als de zin van een vakantie
bovenal is om op vakantie te zijn - en te genieten.
Leren, ontwikkelen en groeien mag - maar hoeft niet.*

*Jouw loopbaan is volstrekt individueel.
Het gaat er niet om dat je een "goede" loopbaan hebt,
maar dat je de loopbaan hebt die jij zelf wilt.
De mening van anderen is alleen relevant als die jou kan helpen
bewust te worden wat jij eigenlijk wilt.
Jij bent degene die uiteindelijk mag en moet beslissen hoe je je leven leidt.*

*Alles op aarde is veranderlijk.
Jij mag veranderen.
Je mag inconsequent zijn in wat je wilt.
Je mag ook iets wel willen, maar er niets voor doen.
(Al heeft dat meestal wel consequenties.)*

*Alles heeft zin.
Elke baan heeft zin.
Er zijn geen "goede" banen, "slechte" banen of "betere" banen.
Elke baan is goed als het voor jouw gevoel
(en gezonde verstand) de goede baan is.*

*Veel van onze levensdoelen zijn oud
- voortgekomen uit onvrede met een bepaald moment,
waarna we ons voornamen om dat niet meer te laten gebeuren.
Een doel stamt altijd uit het verleden
- of op zijn best uit het huidige moment.*

*Je hoeft niets met deze kijk op het leven.
Je leidt helemaal je eigen leven.*

*Our deepest fear is not that we are inadequate.
Our deepest fear is that we are
powerful beyond measure.*

It is our light, not our darkness, that most frightens us.

*We ask ourselves: "Who am I to be brilliant,
gorgeous, talented, fabulous? "
Actually, who are you not to be?*

You are a child of God.

*Your playing small doesn't serve the world.
There's nothing enlightened about shrinking
so that other people won't feel insecure around you.*

*We are all meant to shine, as children do.
We were born to manifest the glory of God
that is within us.*

*It's not just in some of us; it's in everyone.
And as we let our own light shine,
we unconsciously give other people permission
to do the same.*

*As we're liberated from our fear,
our presence automatically liberates others.*

*From Marianne Williamson,
used by Nelson Mandela*