

LOOPBAAN AGENDA.

WELKOM!

Voor je ligt de loopbaanagenda; jouw hulpmiddel om de regie over je eigen loopbaan te pakken en deze vorm te gaan geven zoals jij dat graag wilt!

Werk neemt een belangrijk onderdeel in ons leven in. Werk geeft ons namelijk de mogelijkheid onszelf te ontplooien, van toegevoegde waarde te zijn, ergens onderdeel van uit te maken, onze talenten in te zetten en een inkomen te verdienen.

Uit onderzoek blijkt telkens weer dat veel mensen werk doen wat hen onvoldoende vervult. En dat is jammer! Zeker als werk zo belangrijk is in ons leven, dan verdient iedereen een werk wat bij hem of haar past en wat tegemoetkomt aan diens persoonlijke wensen en verlangens. Vaak dromen we hier wel van maar is het soms zo moeilijk om hier echt werk van te maken.

Redenen om te blijven zitten waar men zit, kunnen heel verschillend zijn. Bij De Gelukkige Professional gunnen we het in ieder geval iedereen autonoom, authentiek en arbeidsmarktfit te zijn. Dé drie ingrediënten om een gelukkig en werkend leven te leiden. Oftewel een vrij leven waarin je je echte en pure zelf bent en waarbij je je talenten benut en je jezelf blijft ontwikkelen.

Om dit te bereiken, is het belangrijk dat je zelf de regie houdt over je eigen leven en loopbaan. Dat betekent dat je enerzijds stil hebt te staan bij vragen als 'wie ben ik?' en 'wat wil ik?' en anderzijds actie te nemen hebt om op deze vragen antwoord te vinden en om vervolgens daadwerkelijk te vinden wat je wilt.

Deze loopbaanagenda gaat je daarbij helpen!

HOE WERKT DEZE LOOPBAANAGENDA?

Het is een **werkboek**, agenda en notitieboek ineen. Hoe handig is dat?!

Het is een werkboek omdat je iedere week een opdracht en een quote krijgt die je aan het werk zetten om je na te laten denken over jezelf en je loopbaan. En dat dus minstens 52 weken lang. Waarom minstens 52 weken? Dat lichten we verderop nog even toe. Voor nu volstaat de gedachte dat je voor meer dan een jaar aan opdrachten en quotes voor je hebt liggen. Daarnaast stel je aan het begin van jouw loopbaanjaar persoonlijke doelen én zijn er maandelijkse reflectie-opdrachten. Je wordt dus volop aan het werk gezet!

Het is een **agenda** omdat je op een gemakkelijke manier de tijd die je nodig hebt om aan je loopbaan te werken, kunt inplannen. Net als de afspraken die je gaat maken met anderen die je kunnen helpen in al jouw loopbaanwerk. Zo hou je overzicht en werk je gestructureerd aan je loopbaan. Natuurlijk kun je ook al je andere afspraken en to-do-lijstjes erin kwijt. Wel net zo makkelijk om alles op 1 plek te hebben, nietwaar?

Het is een **notitieboek** omdat werken aan je loopbaan betekent dat je het hele jaar door ideeën, tips en adviezen zult krijgen die de moeite van het noteren waard zijn. Laten we daarnaast ook alle bijzondere ontmoetingen en ervaringen die je het komend jaar gaat meemaken niet vergeten. Hoe fijn is het als je alle ingevingen, ervaringen, aantekeningen en hersenspinsels naar aanleiding van deze ontmoetingen en ervaringen allemaal op een en dezelfde plek kunt noteren én terugvinden. Zo maak je van deze loopbaanagenda een heuse persoonlijke loopbaanencyclopedie.

©Trivalent

Acacialaan 1a, 5051 ZX Goirle
www.degelukkigeprofessional.nl
info@degelukkigeprofessional.nl

ISBN 978-90-825252-1-2

Schrijver: Myriam de Roo

Uitgever: Clustereffect

Vormgeving: Ed Mutsaers

Druk: Gianotten, printed media

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

HOE BEGIN IK?

We raden je aan eerst de ‘5 stappen om moeiteloos naar nieuw werk te komen’, te lezen. Je vindt ze op de volgende pagina’s. Daarmee krijg je een overzicht van de stappen die je het komend jaar gaat zetten.

Je wordt vervolgens gevraagd jouw persoonlijke doelen te stellen voor jouw loopbaanjaar. Het brein heeft immers een doel nodig dus neem hier de tijd om neer te schrijven waar jij over een jaar vanaf nu wilt staan. Het zal je helpen focus te houden; een belangrijke factor in het bereiken van je doelen.

Daarna tref je een jaaroverzicht aan. Gebruik dit overzicht om alle belangrijke gebeurtenissen, vakanties, vrije (feest)dagen en events te noteren. Noteer ook zaken die misschien nog niet definitief zijn maar waar je wel graag tijd aan wilt besteden. Als je bijvoorbeeld een werkvakantie in het buitenland zou willen houden, plan ‘m dan gewoon eens in. Overweeg je dit jaar naar een 3-daagse vakbeurs te gaan of te investeren in die ene gave training of opleiding? Zet ‘m met potlood in je agenda. Zo heb je in één oogopslag zicht op de tijd die dan nog overblijft om aan je loopbaan te werken. En dan gaat het echte werk van start!

Na het jaaroverzicht volgen de maand- en weekpagina’s. Zoals je zult zien, heeft iedere maand maar liefst 5 weken. We wilden namelijk een loopbaanagenda ontwikkelen waarmee je het hele jaar door aan de slag kon gaan. Daarom tref je bij deze agenda ook een vel met maandstickers aan.

MAANDPAGINA’S

Op de eerste maandpagina na het jaaroverzicht plak je de maandsticker van de maand waarin jij begint met jouw loopbaanagenda. Voor de een is dat februari, voor een ander is dat augustus of misschien zelfs wel december. Het maakt dus niet uit. Dit betekent overigens dat je aan het einde van je maand een stukje

week overhoudt. Of dat de maand wat later in de weekpagina begint. In het echte leven kunnen we dat helaas niet voor je regelen maar in deze loopbaanagenda wel. Is dat even fijn?! Het geeft je in ieder geval extra notitieruimte. En zo krijg je ook meer dan 52 weken loopbaanopdrachten.

Laat vervolgens de afbeelding of de quote van de betreffende maand even op je inwerken en onderzoek voor jezelf welke connectie de afbeelding of de quote heeft met waar jij je nu in jouw loopbaanonderzoek bevindt.

REFLECTIE-OPDRACHTEN

Sla daarna de pagina om en ga door met de reflectie-opdrachten die je daar aantreft. Deze opdrachten komen iedere maand weer terug. Bedoeld om je aan het begin van iedere maand even stil te laten staan bij wat je allemaal al gedaan hebt, waar je trots op bent, welke inzichten je opgedaan hebt en wat je plannen voor de komende maand zijn. We lichten iedere reflectie-opdracht hieronder kort even toe.

PS: noteer de antwoorden bij alle reflectie-opdrachten bij voorkeur in bullets en korte steekwoorden. Zo kun je er lekker veel kwijt.

GEREALISEERD

Wat heb je tot nu toe allemaal gerealiseerd? Bij de eerste maand kun je hier alle acties die je tot nu toe rondom je loopbaan al gedaan hebt, noteren. Bij de maanden die volgen, noteer je de acties die je de voorbije maand hebt ondernomen.

Het is vaak erg zinvol en nuttig om terug te kijken. We kunnen soms zo bezig met wat we nog allemaal willen bereiken en wat er nog niet is, dat we vergeten stil te staan en terug te kijken. Als je dat doet, zal je soms versteld staan van wat je allemaal al gedaan hebt en welke reis je stiekem al afgelegd hebt. Aan het einde van jouw loopbaanjaar heb je zo een

gedetailleerd overzicht van wat je allemaal ondernomen hebt. Je zult zien dat dat een flinke waslijst is geworden!

WAAR BEN JE TROTS OP? WAT WIL JE VIERN?

Bij de acties die je bij de vorige reflectie-opdracht hebt genoteerd, horen resultaten. Klein of groot, dat maakt niet uit. Want een actie levert altijd iets op. Ook als een actie niet tot het gewenste resultaat heeft geleid, heeft het je zeker nieuwe informatie gegeven. Zo kan bijvoorbeeld een netwerkgesprek met iemand die jouw droombaan heeft een heel ontluisterend effect hebben omdat die droombaan helemaal niet zo’n droombaan blijkt te zijn. Er bestaat echter geen mislukking, alleen feedback want daardoor weet je dat je zo’n baan dus niet moet nastreven maar nog verder mag zoeken naar iets wat beter past.

Noteer hier dus alle stappen die je gezet hebt en ontwikkelingen die je hebt doorgemaakt. Bijvoorbeeld ‘over mijn netwerkschroom gestapt en 2 netwerkafspraken gepland’ of ‘trots op het ontdekken van mijn unieke talent of ‘ontdekt dat mijn ideale werkgever bestaat’ of ‘mijn social mediakanalen eindelijk bijgewerkt’ of ‘training X of Y gevolgd en certificaat behaald’ en ga zo maar door...

Belangrijk is dat je terugkijkt op de voorbije maand en noteert waar je trots op bent en wat je wilt vieren. Ook al lijkt je doel nog mijlenver en heb je het idee dat je niet of nauwelijks opschiet: er is altijd wat te vieren!

MIJN INZICHTEN

Noteer hier alle inzichten die je de afgelopen periode hebt opgedaan. Dat kan gaan over inzichten in jezelf, over jouw ideale baan of over hoe de arbeidsmarkt werkt. Maakt niet uit wat. Zo volg je als vanzelf al je persoonlijke ontwikkelingen. Heel benieuwd waar je aan het einde van jouw loopbaanjaar staat. Het kan niet anders dan dat je gegroeid bent!

MIJN ACTIES VOOR DE KOMENDE MAAND

Deze behoeft waarschijnlijk weinig toelichting. Waarschijnlijk heb je nog een hele lijst aan to-do-acties op je bureau liggen of in je telefoonnotities staan. Bij de eerste maand noteer je alles wat je tot nu toe zelf al bedacht had om aan te pakken in het kader van jouw loopbaanontwikkeling. Mogelijk dat je na het lezen van de 5 stappen die je hierna kunt lezen, nog wat extra acties bedenkt; noteer ze hier dan ook. Het kan zijn dat je acties op je lijst hebt staan waarvan je nu al weet dat je er de komende maand geen tijd voor hebt of dat ze nu nog niet nodig zijn om uit te voeren. Kies dan een maand uit waarvan je verwacht dat deze actie wel passend is en noteer ‘m daar.

Iedere actie die je afgerond hebt, vink je op deze plek af. Het geeft een opgeruimd gevoel en je wordt er blij van als je merkt dat je de ene actie na de andere afrondt. Goed bezig!

Bij iedere nieuwe maand kijk je terug naar de acties die je op deze plek had genoteerd bij de afgelopen maand. Je neemt de acties die je nog niet hebt gedaan mee naar deze nieuwe maand. Vul de lijst aan met mogelijke nieuwe acties en je bent klaar voor je nieuwe maand!

WEEKPAGINA’S

Na de reflectiepagina’s tref je 5 volle weken aan: maandag tot en met zondag. Omdat jij bepaalt wanneer je begint met de agenda, kun je zelf ook de weeknummers en de data van de betreffende maand invullen, passend bij de dag waarop de betreffende maand begint.

Iedere week tref je een opdracht aan die hoort bij de 5 stappen die je op de volgende pagina’s kunt lezen. Zo werk je week na week heel gestructureerd aan je eigen loopbaan. De opdrachten spreken voor zich. Ze bevatten vooral vragen die je aan het denken zetten en waarbij het de bedoeling is dat je ze voor jezelf gaat beantwoorden. Sommige opdrach-

ten verwijzen naar een bepaalde pagina op de website www.loopbaanagenda.nl voor verdere verdieping of uitleg. De uitwerkingen van de opdrachten kun je kwijt op de notitiepagina's aan het einde van de maand of je gebruikt de weekpagina's om je inzichten op papier te zetten.

Ook vind je bij iedere week een passende quote. Bedoeld om je aan het denken te zetten en je te inspireren.

De weekpagina's kun je verder gebruiken om tijd te reserveren om met de weekopdracht aan de slag te gaan, gesprekken met je netwerk te plannen en uiteraard om alle andere (werk)afspraken en activiteiten te noteren. Zo heb je alles in één oogopslag bij elkaar!

Het kan overigens heel helpend zijn om de uitwerking van opdrachten te bespreken met mensen uit je netwerk. Partners, vrienden en collega's kunnen soms verfrissende inzichten brengen en feedback geven. Dus plan met regelmaat een goed gesprek met een bekende in. Kopjes koffie of een lekkere lunch op een inspirerende plek in een dorp of stad doet vaak wonderen in een loopbaanproces!

Op www.loopbaanagenda.nl/resume vind je een handig document waarmee je al je inzichten gestructureerd en overzichtelijk kunt verzamelen waardoor je je eigen plan van aanpak creëert.

NOTITIES

Tot slot wordt iedere maand afgesloten met 3 lege pagina's zodat je daar je notities op kwijt kunt. Er zal immers veel te schrijven of te brainstormen zijn dit jaar. Doe je voordeel met deze lege pagina's en knip, plak, teken, kleur of schrijf!

Een opdracht waar je nu al mee kunt beginnen, is: verzamel de komende periode alle vacatures en artikelen die je op de een of andere manier interesseren. Voor vacatures geldt dat je er niet voor in aanmerking hoeft te komen. Het gaat alleen om wat jou interesseert. Misschien spreekt het bedrijf je aan vanwege hun cultuur of producten en diensten. Misschien zijn het (een aantal van) de taken die je graag zou willen doen. Maakt niet uit wat; als het maar vacatures zijn die jou interesseren. Artikelen zijn een ideale manier om op onderwerpen te komen die je interesse hebben en namen van interessante bedrijven en beslissers te ontdekken.

Verder nodigen we je uit om het artikel over transities te lezen op www.loopbaanagenda.nl/transitie. Grote kans dat je tijdens het komende jaar in de fases terecht komt die in dit artikel beschreven staan. Aan de voorkant weten dat ze bestaan, kan helpend zijn als je er in terecht komt.

Heb je na het lezen van deze pagina's nog vragen over hoe jij zelf het beste de loopbaanagenda kunt gebruiken of is er wellicht iets nog niet helemaal duidelijk? Stuur dan gerust een mail naar info@degelukkigigeprofessional.nl en dan helpen we je snel op weg. Voor ons een kleine moeite en voor jou een groot gemak!

IN 5 STAPPEN NAAR NIEUW WERK

1

Ken jezelf

Weet wie je bent: hoe je persoonlijkheid in elkaar steekt en wat je talenten, kwaliteiten, valkuilen, passie en drijfveren zijn.

2

Ontdek je ideale baan

Weet welk werk echt bij je past zodat je gericht op zoek kunt gaan naar werkgevers en werkomgevingen die dit te bieden hebben.

3

Heb een winnende mindset

Waardoor je steeds op een goede en slimme manier in gesprek bent met interessante werkgevers waardoor je eerder op leuke kansen stuit en dus sneller succesvol in het vinden van een nieuwe plek bent.

4

Profileer jezelf en onderscheid je van anderen

Werk op een effectieve manier aan je personal branding zodat je opvalt en eerder aan tafel bij interessante bedrijven komt.

5

Bewerk slim de arbeidsmarkt

Weten hoe beslissers denken, werven en kiezen zodat je de juiste tools en methodes inzet om met ze in gesprek te raken en een aanbod te krijgen.

JAAROVERZICHT

JANUARI FEBRUARI MAART APRIL MEI JUNI JULI AUGUSTUS SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER DECEMBER

[illegible]

ALL GLORY COMES FROM DARING TO BEGIN

WANNEER DEED JE VOOR HET LAATST IETS VOOR HET EERST?

Plak hier je 1^e maandsticker

Je waarden worden je lotsbestemming

REFLECTIETIJD

GEREALISEERD

WAAR BEN IK TROTS OP - WAT WIL IK VIEREN?

MIJN INZICHTEN VAN DE AFGELOPEN PERIODE

MIJN ACTIES VOOR KOMENDE MAAND



WEEK ...

MAANDAG ...

DINSDAG ...

WOENSDAG ...

SUCCESSEN

Jouw succesverhalen herbergen jouw talenten en kwaliteiten. Beschrijf 5 situaties uit jouw (werkende) leven die je, ondanks obstakels, tot een goed einde hebt gebracht. Werk de situaties als volgt uit: omschrijving situatie, wat was je doel/taak, welke obstakels kwam je tegen, wat was je drijfveer, welke acties heb je ingezet en wat was het resultaat? Beschrijf per situatie de kwaliteiten die je inzette. Kun je een rode draad ontdekken in alle verhalen over waar jouw talenten en kwaliteiten liggen?

WEEK ...

DONDERDAG ...

VRIJDAG ...

ZATERDAG ...

ZONDAG ...

ALLE GROEI BEGINT BIJ ZELFKENNIS

WEEK ...

MAANDAG ...

DINSDAG ...

WOENSDAG ...

KENNIS

Waar weet jij veel van? Welke kennis en kunde heb je vergaard tijdens opleidingen, trainingen en cursussen? Waar weet je veel van door vrijwilligerswerk, hobby's of andere prive-ervaringen? Als je hulp wordt ingeroepen, waar is dat dan meestal voor? Waar zou je les in kunnen geven? Als je terugkomt op de antwoorden op de vragen uit dit onderdeel, waar weet je dan dus veel van? Wat komt telkens weer terug? Waar zou je les in kunnen geven?

WEEK ...

DONDERDAG ...

VRIJDAG ...

ZATERDAG ...

ZONDAG ...

HET MOOISTE ONDERWIJS VAN DE WERELD IS DE MEESTERS AAN HET WERK ZIEN

MICHAEL JACKSON