

GRIP OP JE LOOPBAAN

EEN PRAKTISCHE CHECKLIST

Deze checklist is onderdeel van de folder Grip op je Loopbaan. Je kunt de checklist in de folder met de hand invullen of je gebruikt deze gedigitaliseerde checklist. Het is een invulbare PDF die je na het downloaden, op de computer kunt invullen. Het voordeel is dat je hem makkelijk kunt delen. Zo kun je een goede vriend of collega vragen om eens naar de door jou ingevulde checklist te kijken. Wie weet wat voor verrassende inzichten je krijgt.

Wil jij aan de slag met je loopbaan? Dat kan met deze checklist Grip op je loopbaan. Je vult hem zelf in, maar je kunt hem ook doorlopen met iemand in je omgeving die jou goed kent. De checklist helpt je bij het nadenken en praten over wat jij belangrijk vindt in je loopbaan.

Iedereen heeft een loopbaan. De één noemt het een carrière, de ander gewoon werk. Bij het uitvinden welke loopbaan je het gelukkigst maakt heb je met een aantal zaken te maken, namelijk:

1. Waar ben je goed in?
2. Waar loop je warm voor?
3. Hoe zit je in je huidige functie?
4. Heb je zicht op de mogelijkheden binnen je eigen bedrijf?
5. Hoe kun je je oriënteren buiten het bedrijf?
6. Onder welke voorwaarden kun je werken?

1. WAAR BEN JE GOED IN?

Met het beantwoorden van de onderstaande vragen heb je meer zicht op wat je goed kan en in hoeverre die kwaliteiten tot hun recht komen op de plek waar je nu zit. Je kunt natuurlijk ook aan mensen in je omgeving vragen wat zij jouw sterke punten vinden.

TIP

Zoek mensen uit die je vertrouwt en waarvan je weet dat ze je vragen serieus zullen beantwoorden.

Waar ben je trots op? Heb je 'dat' tijdens je werk of daarbuiten tot stand gebracht?

Wat gaat je makkelijk af, bijna vanzelfsprekend?

Verbaas je je wel eens over iets dat anderen niet kunnen en jij wel?

Waarover krijg je wel eens complimenten van anderen?

.....

.....

.....

.....

Op welke eigenschappen/vaardigheden van jou zijn anderen wel eens jaloers?

.....

.....

.....

.....

Kun je je kwaliteiten kwijt op de (werk)plek waar je nu zit?

.....

.....

.....

.....

2. WAAR LOOP JE WARM VOOR?

Iets goed kunnen, betekent nog niet dat je het ook leuk vindt of dat het je nog steeds voldoening geeft. Je moet er ook warm voor lopen. Om zicht te krijgen op waar jij warm voor loopt, stellen we een aantal vragen. Betrek de vragen niet alleen op je werkende leven, maar ook op je vriendschap, liefde, hobby's, etc. De vragen zijn slechts bedoeld als hulpmiddel.

Wat geeft je voldoening? (denk aan je huidige/voormalige werk, vrijwilligerswerk, vrije tijdsbesteding, verzorgende taken etc.)

.....

.....

.....

.....

Waar krijg je energie van?

.....

.....

.....

.....

Wat zijn de situaties, momenten die jou inspiratie geven?

.....

.....

.....

.....

Wat voor plaats neemt werk in je leven in? (Denk aan ontplooiing, geld verdienen om daarmee nuttige/leuke dingen te doen, zelfstandig kunnen werken, ontwikkelen van vakmanschap e.d.)

.....

.....

.....

.....

Wat is voor jou de essentie van werk? (Denk aan contact met mensen, een bijdrage leveren aan een product, status, iets doen voor de samenleving, jezelf zijn in je werk e.d.)

.....

.....

.....

.....

Ga voor jezelf na in hoeverre deze situaties zich voordoen in je huidige werk of dat je in staat bent ze (meer) te creëren. Ga ook na hoe belangrijk het voor je is dat de inspiratie uit het werk komt. Je kunt immers ook door muziek geïnspireerd raken, maar dat hoeft niet te betekenen dat je alleen gelukkig wordt als je van muziek je werk maakt.

3. HOE ZIT JE IN JE HUIDIGE FUNCTIE?

Weet je wat er in je functie van je wordt verwacht op het gebied van inhoudelijke kennis, vaardigheden en persoonlijkheid?

Een voorbeeld: stel je bent verkoper. Je weet alles van de producten die je verkoopt (inhoudelijke kennis). Je kunt goed verkopen (vaardigheden). Maar jammer genoeg past het niet zo bij je karakter om mensen spullen te verkopen die ze niet zo nodig hebben (persoonlijkheid).

.....

.....

.....

.....

Heb je de indruk voldoende toegerust te zijn op het gebied van kennis en vaardigheden? En past je persoonlijkheid daarbij?

.....

.....

.....

.....

Weet je in welke richting je functie of het werk zich zal ontwikkelen? (Denk aan schaalvergroting, nieuwe technologie, reorganisatie, functiesplitsing e.d.)

.....

.....

.....

.....

Als je nog geen beeld hebt van hoe je functie of werk eventueel verandert, ga dan na in je eigen bedrijf bij collega's, leidinggevendenden, ondernemingsraad of bij vakgenoten elders hoe zij er tegenaan kijken.

.....

.....

.....

.....

Als je weet hoe je functie of werk zich ontwikkelt, is dat dan ook de richting waarin je je zelf wilt ontwikkelen? Zo ja, wat heb je er voor nodig op het gebied van kennis en vaardigheden? En wat betekent het voor je persoonlijkheid? Zo nee, in welke richting zou je je wel willen ontwikkelen? En wat heb je dan nodig aan kennis en vaardigheden?

.....

.....

.....

.....

Heb je vrienden, collega's, iemand van de afdeling personeelszaken of van de vakbond waarmee je dit soort zaken kan bespreken?

.....

.....

.....

.....

4. HEB JE ZICHT OP DE MOGELIJKHEDEN BINNEN JE EIGEN BEDRIJF?

Hieronder stellen we een aantal vragen over mogelijkheden om je te oriënteren op ander werk binnen het bedrijf.

TIP

Laat je niet van te voren beperken door gedachten als "dat kan toch niet omdat die aantrekkelijke baan niet in deeltijd uitvoerbaar is of te belastend is voor mijn rug of te weinig geld oplevert". Kijk eerst vooral met een open blik, selecteren kan altijd nog.

Is er een cao of rechtspositieregeling van toepassing op jouw werk?

.....

.....

.....

.....

Wat staat er in die regeling over opleidingen en/of faciliteiten voor je huidige functie? Staat er iets over taakrotatie, detachering of andere 'mobiliteitsbevorderende maatregelen'?

.....

.....

.....

.....

Heb je zicht op de verschillende functies binnen je bedrijf? Is er bijvoorbeeld een vacaturebank of vacaturekrant?

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

Heb je wel eens een rondleiding in je bedrijf of organisatie gehad? Of stage gelopen?

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

Zijn er nu al functies binnen je bedrijf die je aantrekken en waar je meer van wil weten?

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

Voor de hand liggende informatiebronnen zijn: leidinggevenden en de personeelsafdeling. Bedenk wel van te voren:

1. wat je van ze wil weten.
2. welke status je het gesprek wil geven.
3. wellicht zijn er periodieke gesprekken (functionerings- of loopbaangesprekken) waar je deze kwesties aan de orde kan stellen?

Kijk ook naar collega's die op posities zitten die jij interessant vindt, of die stappen ondernomen hebben waar jij wat aan kan hebben.

TIP

Gebruik ze als informatiebron, niet als kruiwagen. De meeste mensen vinden het leuk om advies te geven. Over interessant werk willen ze vaak graag vertellen. Ze houden er meestal niet van als ze het idee hebben voor een karretje te worden gespannen.

5. HOE KUN JE JE ORIËTEREN BUITEN JE BEDRIJF?

Lees vacatures en personeelsadvertenties in de krant of op internet. En selecteer wat je aanspreekt. Dat kan breder zijn dan je eigen vak. Kijken naar vacatures is nog niet bedoeld om ook daadwerkelijk te gaan solliciteren, maar vooral om zicht te krijgen op welke vacatures je aanspreken. Ga na waarom sommige vacatures je aanspreken (de functie, de wijze waarop de vacature is opgesteld, de organisatie, beloning, standplaats e.d.).

Selecteer je na verloop van tijd andere vacatures dan voorheen? Zie je een verschuiving in je interesses of voorwaarden waaronder je wilt werken?

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

Kijk of je mee kunt lopen met iemand die werk doet waar je meer van wil weten.

TIP

Via het voeren van gesprekken met mensen die werk doen dat je interesseert, kun je er ook goed achterkomen wat bij je past en wat voor jou haalbaar is. Zorg er voor dat deze gesprekken gericht zijn op het verzamelen van informatie in plaats van het vragen om een baan.

6. ONDER WELKE VOORWAARDEN KUN JE WERKEN?

Ga na hoe je lichamelijke (on)mogelijkheden passen in je (toekomstige) werk.

Hoelang en op welke tijdstippen werk je bij voorkeur? Wil je precies weten wanneer en hoelang je werkt of maakt het niet zoveel uit?

Wil je dagelijks, wekelijks of jaarlijks veel of juist weinig reizen? Wil je heel dicht bij huis werken of maakt het niet uit? Moet je werkplek vast zijn of mag er veel verandering in zitten?

Hoeveel geld heb je nodig om minimaal rond te kunnen komen, voor jezelf en je eventuele familieleden?

PRAKTISCH

We hopen dat je met beantwoording van deze vragen meer te weten bent gekomen over wie je bent, wat je kunt, wat je wilt en wat je mogelijkheden zijn. Wil je er verder mee aan de slag dan biedt de FNV je de volgende mogelijkheden:

- Ga in gesprek met een deskundige, bijvoorbeeld een loopbaanadviseur of trajectbegeleider.
- Volg een FNV loopbaantraining zoals 'Jij in je Loopbaan'.
- Volg één van de FNV workshops zoals 'Talenten & competenties'.

Het volledige overzicht van alle trainingen en workshops vindt je op www.fnvwerkt.nl. Hier vind je ook meer informatie over een gesprek met een loopbaanconsulent.

