

James

JOUW LOOPBAANEXPERT

‘Balans loopbaan-privé’



Naam:



James

Februari 2017

James
Postbus 2525
3500 GM Utrecht
Telefoon 030-7511900
www.jamesloopbaan.nl
info@jamesloopbaan.nl
Twitter @Jamesloopbaan
KvK 854298514

Inhoud

'Balans loopbaan-privé'

| | |
|---|----|
| Inleiding | 3 |
| Energiebalans | 4 |
| Zelfkennis & Talent | 6 |
| Kwaliteiten | 7 |
| Activiteiten | 8 |
| Droombaan | 9 |
| Loopbaan/Werk en Privé | 10 |
| Oefening Picture your life | 12 |
| Hoe waardengericht is je dagelijks handelen? | 13 |
| Persoonlijk Actieplan | 14 |

Inleiding

Duurzame inzetbaarheid

Door de veranderingen op de arbeidsmarkt, technologische ontwikkelingen en het feit dat we allemaal langer moeten doorwerken, is het voor werknemers steeds belangrijker dat ze zich gemakkelijk kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden. En dat ze zelf actief aan de slag gaan/ blijven met hun loopbaan. We noemen dat 'duurzame inzetbaarheid'.

James wil met de workshop "Je loopbaan in balans" je helpen bij het zetten van een eerste stap door je te laten kijken naar jezelf en jouw loopbaan.

"Balans loopbaan-privé"

In deze korte workshop gaan we op zoek naar jouw talenten en successen waar je trots op bent. Verder sta je stil bij wat je zelf kunt doen om je werk-privé in balans te brengen en te houden.

Wat kun jij doen om in de toekomst gezond en met plezier te blijven werken.

Na de workshop weet je waar je goed in bent en wat je belangrijk vindt om gezond en met plezier te kunnen werken, zowel in je huidige functie/ werk als daarbuiten.

Energiebalans

De volgende werkzaamheden/omstandigheden geven mij energie (positief):

.....

.....

.....

.....

De volgende werkzaamheden/omstandigheden vreten energie (negatief):

.....

.....

.....

.....

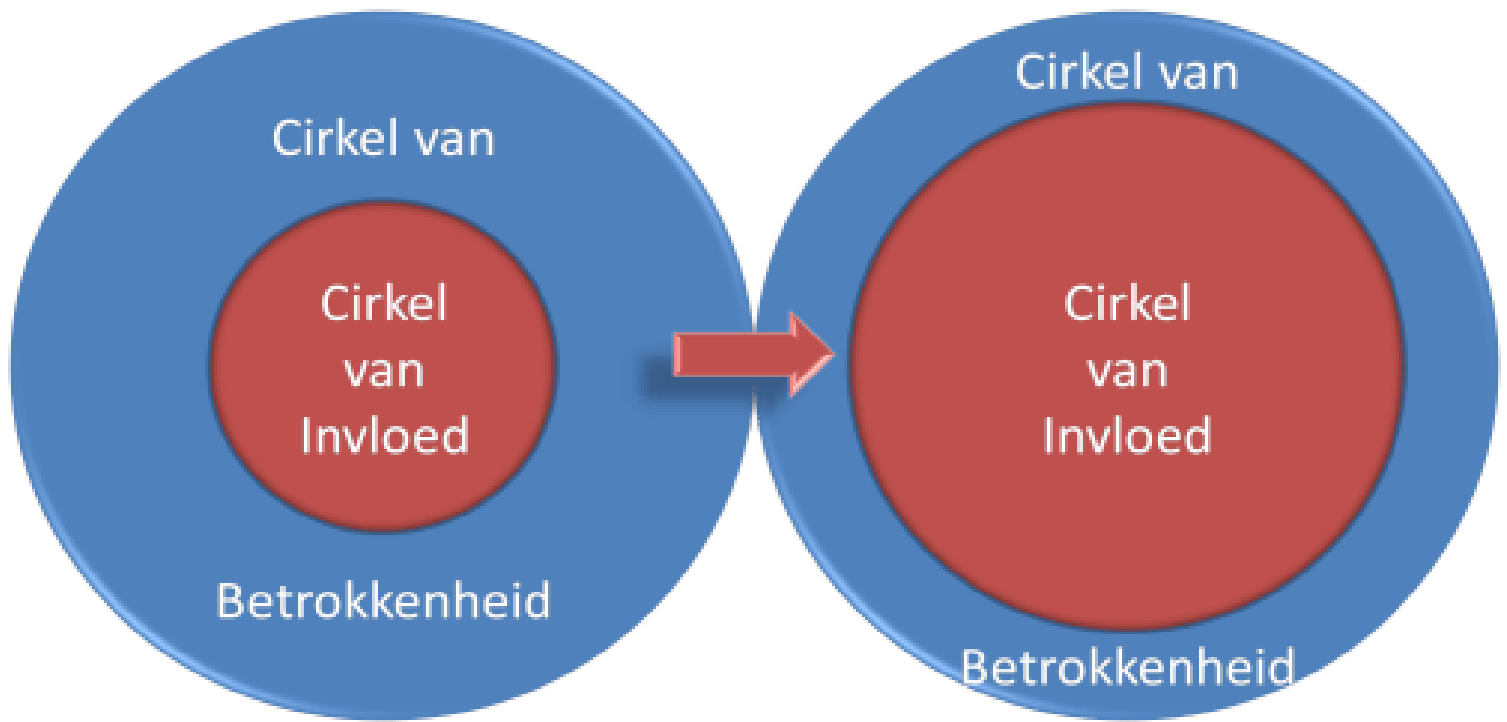
Hoe staat het met de balans tussen positieve en negatieve energie:

.....

.....

.....

.....



Zelfkennis

Talent

“Waar ben je trots op?”

Ieder mens heeft zijn eigen talenten. Deze zet je bewust of onbewust in in je werk maar ze komen vaak ook tot uitdrukking in je privéleven. Veel mensen vinden het lastig om hun talenten te benoemen. Omdat ze er nog nooit over hebben nagedacht of omdat vinden dat het ‘niks bijzonders’ is . Met onderstaande opdracht kom je een stap dichterbij jouw unieke talent.

Denk eens aan een situatie uit je werk of privé waar je trots op bent of met een tevreden gevoel op terugkijkt. Je hebt bijvoorbeeld iets gedaan waar je voor gewaardeerd bent of waar je zelf erg tevreden over was. Beschrijf deze situatie aan de hand van de onderstaande stappen:

Beschrijf in het kort wat de situatie was

.....
.....

Geef aan wat jouw taak/verantwoordelijkheid/rol was binnen deze situatie

.....
.....

Wat heb jij gedaan? Beschrijf dit zo specifiek en concreet mogelijk

.....
.....

Welk resultaat hadden jouw acties?

.....
.....

Wat zegt dit over jou en jouw talent?

.....
.....

Kwaliteiten, waar ben jij goed in?

Kwaliteiten zijn eigenschappen; het zijn persoonskenmerken die los staan van wat we hebben aangeleerd. Het is een gereedschap set (tools) die we tot onze beschikking hebben en kunnen gebruiken. De gereedschappen kunnen in de loop der jaren worden uitgebreid en worden verbeterd; ze kunnen ook minder worden als we ze niet kunnen of durven gebruiken. Tijdens sollicitaties wordt er o.a. veel gesproken over je kwaliteiten omdat het belangrijk is om te weten op welke wijze jij invulling aan een functie kan geven.

Welke kwaliteiten bezit jij?



Activiteiten



Nu maken we het een stukje concreter, we gaan eens kijken naar de activiteiten (werkzaamheden) die jij graag doet.

Wat kun je de hele dag doen?



Wat zou je doen als je niet hoeft te werken voor je geld?



Droombaan

Niks mis met een beetje dromen op z'n tijd. Sterker nog... het kan voor veel inspiratie en nieuwe ideeën zorgen. En wellicht is die droombaan nog wel dichterbij dan je in eerste instantie dacht.

Wat wilde je vroeger worden?

Waarom?

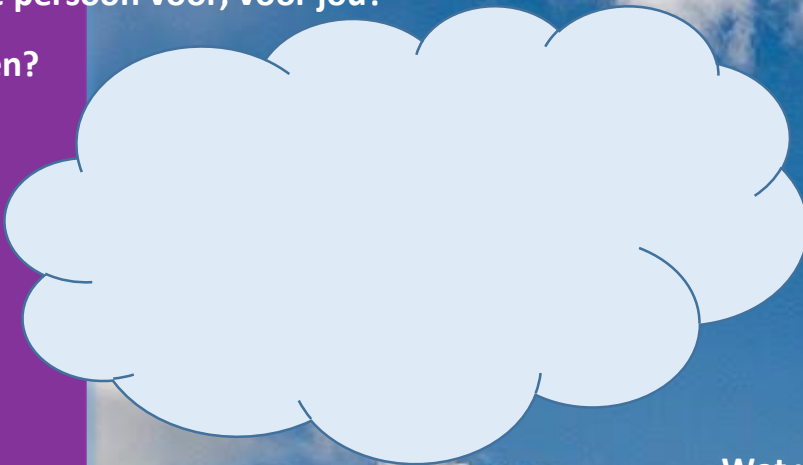


Met wie zou je wel eens een weekje willen ruilen?

Wie bewonder je?

Waar staat die persoon voor, voor jou?

Welke waarden?



Wat wil je voor je pensioen nog een keer gedaan hebben?



Loopbaan/werk en Privé

Een week heeft $7 \times 24 = 168$ uur. Hiervan wordt 90 uur in beslag genomen door “persoonlijk onderhoud” (slapen, lichaamsverzorging, eten en sanitaire stops).

Wat doe jij met de overige 78 uur?



Paars - werk

Blauw - thuis

Oranje - maatschappij/vrienden/gemeenschap

Groen - zelf: lichaam, geest, emotie, ontwikkeling

Uitwerking oefening privé werk balans

Huidige situatie

- Hoe verdeel je je tijd? Waar ligt de meeste aandacht nu?
- Hoe is het met je welzijn in de 4 gebieden? Voelt het goed?
- Wat verwachten anderen van je? Duidelijkheid krijgen.



Gewenste situatie

- Wat wil jij? Hoe is de ideale verdeling?
- Wat is daarvoor nodig?

Oefening

Picture your life

De volgende oefening kan je helpen om komende week op een natuurlijke manier stil te staan bij de dingen die waardevol en belangrijk voor je zijn in je leven.

Dit gaan we doen middels “autophotography”; het foto’s maken van je eigen dagelijkse leven.

De opdracht is als volgt:

Maak komende week elke dag minimaal één foto van iets dat jouw leven waardevol maakt, wat jij belangrijk vindt, wat jouw leven zin geeft.

Het gaat hierbij niet om de perfecte foto, maar waar deze foto voor staat. Je hebt hier dus ook geen goede camera voor nodig; de camera op je telefoon, of zelfs een gewone wegwerpcamera zijn hier ook prima voor geschikt!

Doe dit voor een hele week (7 dagen), en probeer uiteindelijk 9 tot 12 foto’s te maken. Zet de foto’s op het einde van deze week vervolgens op een rij, en beschrijf per foto waar deze voor staat en wat hierin zo waardevol is voor jou. Je krijgt dan een overzicht van de dingen die jij als persoon belangrijk vindt in je leven!

Bijvoorbeeld:

**Waar staat deze foto voor en
wat is hierin zo waardevol voor jou?**

**Waar staat deze foto voor en
wat is hierin zo waardevol voor jou?**

N.B. Een tip om het meer levendig te maken, is de foto’s ook echt af te laten drukken!

Bron: Through the window of the soul: A pilot study using photography to enhance meaning in life (Steger et al, 2014, JCBS).

Hoe waardengericht is je dagelijks handelen?

Werk (loondienst, eigen bedrijf, opleiding....)

Hoe wil je dit invullen?

| Acties naar mijn professionele waarde toe | Acties van mijn professionele waarde af |
|---|---|
| Bv me opgeven voor cursus | Bv tijdens werk facebooken |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Thuis (partner, goede vrienden, gezin, familie....)

| Acties naar thuiswaarde toe | Acties van thuiswaarde af |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| Bv mijn kinderen van school halen | Bv zuur gezicht op familie etentje |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Maatschappij (kennissen, burens, vereniging, kerk...)

| Acties naar mijn maatschappelijke waarde | Acties weg van mijn maatschappelijke waarde |
|--|---|
| Bv buurvrouw helpen met klusje | Overwerken |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Ik (gezondheid, lichaam, geest, plezier, emotie...)

| Acties naar mijn eigen waarde | Acties weg van mijn eigen waarde |
|-------------------------------------|--|
| Bv Naar de sportschool en yoga gaan | Bv Tegen mijn zin in toch hele avond naar verjaardag |
| Bv Elke dag fruit eten | Bv Te laat gaan slapen |
| | |
| | |
| | |
| | |

Actieplan

Kijk eens terug in je loopbaanboekje. Wat ben je al te weten gekomen over jezelf; je talenten, je wensen, je (loopbaan)ontwikkeling?

Maak een persoonlijk actieplan door 1 van de volgende lijsten in te vullen. Elke stap brengt je dichterbij je doel en elke stap telt, dus maak het jezelf niet te moeilijk.

| Activiteit | Invulling |
|--|-----------|
| <i>Wat ga ik doen?</i> | |
| <i>Waarom ga ik dat doen?</i> | |
| <i>Wanneer? (dag, week, maand)</i> | |
| <i>Hoe pak ik het aan?</i> | |
| <i>Wie en wat heb ik daarbij nodig of kan ik daarvoor benaderen?</i> | |
| <i>Wat zijn eventuele belemmeringen of escapes?</i> | |
| <i>Resultaat/evaluatie?</i> | |



www.jamesloopbaan.nl

info@jamesloopbaan.nl

030 - 7511 900