

# WEEK VAN DE LOOPBAAN

## mijn loopbaan

De Week van de Loopbaan is er om landelijk aandacht geven aan het belang van LevenLangOntwikkelen én alle vormen van (persoonlijke) begeleiding van mensen en organisaties op de arbeidsmarkt.

Om je alvast op weg te helpen, heeft Cofect een mini werkboek voor je samengesteld. In 3 vragen word je op een positieve manier aan het denken gezet over jouw loopbaan.

Meer dan ooit is duidelijk geworden dat een loopbaan een dynamisch proces is. Het vormgeven van een passende loopbaan is een kwestie van constante ontwikkeling. We passen onszelf steeds aan veranderingen in ons werk en onze werkomgeving. We zoeken naar mogelijkheden om ons werk en werkomgeving aan te passen aan wie we zelf zijn geworden. Daarvoor is het belangrijk om onze eigen wensen, doelen, talenten en waarden te kennen en als uitgangspunt te nemen.

In dit mini werkboek vind je 3 vragen. Ga er mee aan de slag. Het is een eerste stap om je te helpen om de rode draad te vinden en te ontdekken wie je bent en wat je wilt.

**We wensen je veel plezier bij het invullen.**

**Suzan van Delft, Cofect**

## 1. Toilet

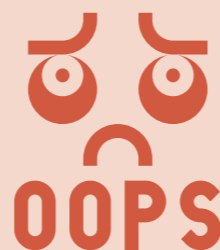
Wat slorpt jou zodanig op dat je er zelfs voor zou vergeten te eten of naar toilet te gaan? Wat zijn de bezigheden waar je meestal in verzeild raakt en waarbij je de tijd vergeet? Vul in in de linkerkolom. Bedenk vervolgens bij elk ding wat je hebt genoteerd: "Welk element in deze activiteit is noodzakelijk om het interessant te maken en houden voor mij?" Vul in in de rechterkolom.



Dit doe ik als ik de tijd vergeet	Dit maakt dat ik de tijd vergeet

## 2. Betrap jezelf

Probeer jezelf te 'betrappen' op de dingen die je er toch nog bijneemt, ook al heb je nog veel ander werk staan. Of wat zijn dingen die je zelfs in vermoeide toestand nog doet? Waar zeg je altijd ja tegen? Noteer deze.



Ja, kom maar op!


## 3. Denkbeeldige levens

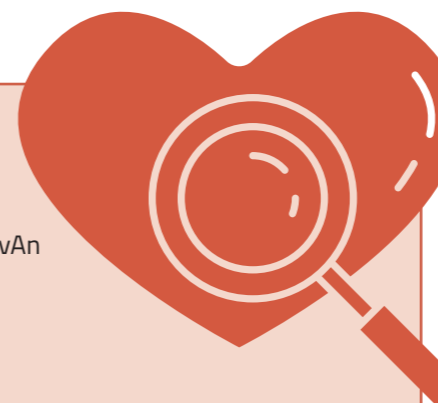
Stel je vijf parallelle universums voor waarin je een jaar vrij krijgt en elke baan die je maar wilt mag kiezen. Bedenk nu 5 verschillende banen die je zou willen uitproberen in elk van deze universums. In de andere kolom beschrijf je wat je er zo aantrekkelijk aan lijkt.



Wat ga ik doen in dit universum?	Dit maakt het aantrekkelijk
Universum 1	
Universum 2	
Universum 3	
Universum 4	
Universum 5	

# WEEK VAN DE LOOPBAAN

## Miniwerkboekje mijn loopbaan



### De totale interesselijst

Kijk terug naar wat je bij elke opdracht hebt genoteerd. Maak een overzicht van al je interesses en vaardigheden in één totale interesselijst. Van welke score geeft je je interesses en vaardigheden, waarvan word je het meest blij en waarvan het minst? Vervolgens schrap je alle 'dode' interesses: dingen die je niet meer interessant vindt, of die je gewoon niet (meer) boeien, ook al associëren andere mensen jou hier wél mee en kan je ze heel goed. Jij beslist!

Je hebt nu een overzicht van interesses waar je graag over praat en of enthousiast over bent en die jij graag met anderen wilt delen. Dit vormt een basis voor wat je leuk vindt en waarschijnlijk ook goed kan.

Zijn er interesses die steeds terugkomen? Noteer ze dan niet twee of drie keer op de lijst maar zet er een ster (\*) voor zodat ze extra opvallen.

Hier ligt mijn interesse	Score
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

### Geïnspireerd?

#### Aan het denken gezet? Mooi!

De eerste stap heb je al genomen.

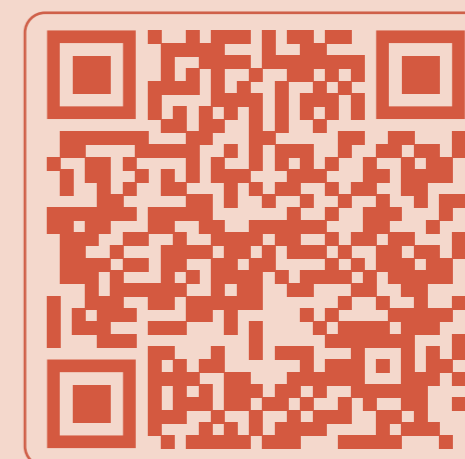
Wil je de volgende stap nemen?

Neem dan nu contact op met Suzan van Delft voor een ontdekgesprek.

We bieden passende trajecten op maat.

Er zit vast iets voor je bij. Ik vertel je er graag meer over.

Contact opnemen kan via [suzan@coflect.nl](mailto:suzan@coflect.nl)  
of bel 06-58 72 51 15



Meer informatie:  
[www.coflect.nl/loopbaan-ontwikkeling](http://www.coflect.nl/loopbaan-ontwikkeling)