

Inspiratielijst over de aanleiding van mijn loopbaanvraag

Kruis de zaken aan waarmee de aanleiding tot loopbaanbegeleiding te maken heeft. Meerdere keuzes zijn mogelijk.

De inhoud van mijn werk

Ik vind dat mijn werk vooral bestaat uit dingen:	
Die ik eigenlijk niet goed kan	Die ik goed kan
Die ik eigenlijk niet wil doen	Die ik graag doe
Waar ik het nut of het belang niet van inzie	Waar ik het nut of het belang van inzie
Die ik niet leuk vind	Die ik leuk vind
Waar ik energie aan verlies	Waar ik energie van krijg
Waar ik maar weinig enthousiast van word	Waar ik enthousiast van word
...

Ik heb in mijn huidige job ervaren dat...
Ik ergens heel goed in ben
Andere mensen vinden dat ik ergens heel goed in ben
Ik wil werken aan iets dat ik heel belangrijk vind
Bepaalde dingen die ik doe me veel bevrediging opleveren (bv. Mijn hobby)
Ik niet kan verwoorden wat ik belangrijk vind of waar ik goed in ben
Ik het belangrijk vind om mezelf te ontwikkelen
Ik het moeilijk vind om in te schatten wat de consequenties kunnen zijn van werkverandering
Ik weinig weet over hoe ik plannen voor mijn loopbaan het beste op een rijtje kan zetten
Ik het moeilijk vind om de positieve ervaringen die ik opdoe, te gebruiken in mijn loopbaan
Ik moeilijk kan kiezen
Ik mij moeilijk over teleurstellingen/frustraties heen kan zetten
Ik mij vaak afgewezen of niet erkend voel
...

De context van mijn job, de omstandigheden waarin ik werk.

Ik vind dat mijn taken	
	te vaak veranderen
	te veel hetzelfde zijn
	te weinig uitdagend zijn
	te gemakkelijk zijn

Ik vind dat ik mijn taken	
	niet voldoende zelfstandig kan uitvoeren
	niet voldoende kan plannen, organiseren
	te zelfstandig moet uitvoeren
	...
Ik vind fijn aan mijn taken dat	

De mensen met wie ik werk...	
	Stellen te hoge eisen aan me
	Ondersteunen me te weinig
	Nemen mij niet serieus
	Hanteren regels, waarden en normen waar ik niet achter sta
	Hebben te weinig waardering voor wat ik doe
	Houden te weinig rekening met me
	Hebben onvoldoende belangstelling voor mij
	Luisteren te weinig naar me

Wat ik leuk vind aan de mensen met wie ik werk	
	...

Binnen de organisatie waarin ik werk...	
	Heb ik problemen met de hiërarchie van functies
	Ben ik het niet eens met mijn positie in de organisatie
	Word ik te weinig betaald
	Wordt onvoldoende geld ter beschikking gesteld om dingen te doen die ik belangrijk vind
	Is onvoldoende tijd om dingen goed te doen of om dingen te doen die ik belangrijk vind
	Word ik onvoldoende op de hoogte gehouden
	Is er te weinig visie
	Ben ik het niet eens met de visie
	Worden onverantwoorde beslissingen genomen
	Mis ik het soort leiderschap dat ik nodig heb
	Wordt van verschillende kanten aan mij getrokken
	Wordt te bureaucratisch gewerkt
	Is men onpersoonlijk
	Is men te veel/te weinig in ontwikkeling
	...
Binnen de organisatie waarin ik werk, vind ik het leuk dat ...	

De toekomst van mijn werk	
	Is onzeker
	Biedt te weinig uitdaging
	Biedt te weinig perspectieven

Wat ik positief zie in de toekomst van mijn werk	
	...

Ik heb ervaren dat...	
	Iemand anders het werk doet dat ik graag zou willen doen
	Ik met andere mensen wil samenwerken
	Er vacatures zijn waarin ik interesse heb
	Er organisaties zijn die meer aansluiten bij mijn ideeën
	Ik slecht mensen kan vinden die mij ondersteunen in mijn werk
	Ik slecht mensen kan vinden die mij ondersteunen in mijn loopbaan
	Ik ongeduldig word als ik mij onzeker voel over mijn loopbaan
	Ik toe ben aan een nieuwe uitdaging in mijn werk
	Ik geen idee heb welke mogelijkheden er voor mij zijn op de arbeidsmarkt
	Ik geen idee heb hoe ik op zoek moet gaan naar ander werk
	Ik niet weet hoe ik erachter kan komen op bepaald werk bij me past
	...

De balans tussen mijn werk en privéleven

Mijn huidige werk is niet in overeenstemming met...	
	Mijn gezondheid en veerkracht
	Wat ik wil of zou moeten leren
	De tijd die ik eraan zou willen besteden
	Mijn verplichtingen in mijn privéleven
	Eisen en verwachtingen van mensen uit mijn omgeving (partner, ouder, vrienden, kinderen)
	Het geld dat ik zou willen besteden in mijn (toekomstige) situatie
	De vrije tijd die ik zou willen besteden in mijn (toekomstige) situatie
	...
Mijn huidige werk is wel in overeenstemming met...	
	Mijn gezondheid en veerkracht
	Wat ik wil of zou moeten leren
	De tijd die ik eraan zou willen besteden
	Mijn verplichtingen in mijn privéleven
	Eisen en verwachtingen van mensen uit mijn omgeving (partner, ouder, vrienden, kinderen)
	Het geld dat ik zou willen besteden in mijn (toekomstige) situatie
	De vrije tijd die ik zou willen besteden in mijn (toekomstige) situatie
	...

Ik heb ervaren dat...	
	Ik ook op een andere manier kan omgaan met de balans privéleven en werk
	Anderen hun werk heel goed kunnen afstemmen op hun privésituatie
	De balans tussen werk en privé steeds weer problemen oplevert
	Ik reeds stappen heb gezet in het zoeken naar meer balans