

Persoonlijke heroriëntatie op leven en werk

Loopbaanbegeleiding/coaching

Op sommige momenten in leven en loopbaan is het goed om even pas op de plaats te maken. Veranderingen in verantwoordelijkheden, omgevingsfactoren en werk- of privéomstandigheden kunnen een verstoring in je balans opleveren, zowel innerlijk als de werk-privé balans. Dit kan spanning, vermoeidheid, hyperactiviteit, ongenueanceerdheid, verminderd concentratievermogen, conflictsituaties en andere zaken tot gevolg hebben. Maar soms is het zover nog niet en sta je gewoon op een kruispunt van je leven. Hetzelfde blijven doen is geen optie meer, maar wat dan wel?

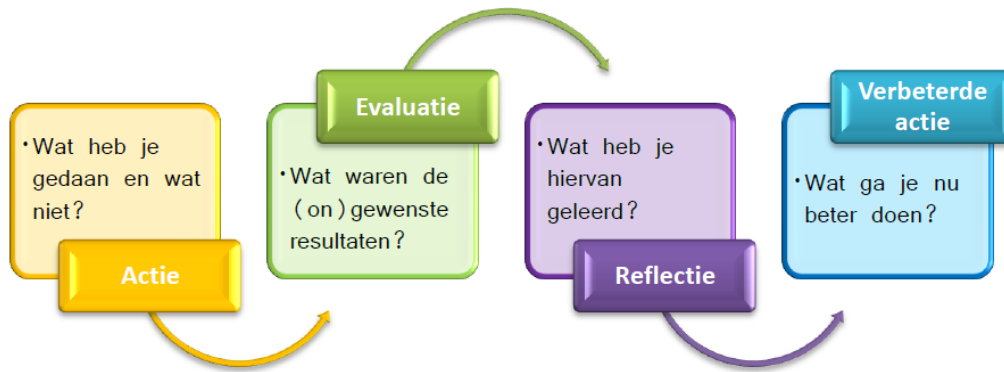
Het programma Persoonlijke Heroriëntatie op Leven en Werk is erop gericht om keuzes te maken voor het vervolg van je leven en loopbaan, te ontdekken wat je de wereld te bieden hebt en/of je balans te (her)vinden. Afhankelijk van de probleemstelling, kunnen de volgende aandachtspunten aan de orde komen:

- ✓ Welke talenten, kwaliteiten, gedragsstijlen, rollen e.d. kun of wil je sterker inzetten?
- ✓ Komen je persoonlijke missie en levensdoelen voldoende tot hun recht in leven en werk?
- ✓ Waarvan raak je in de flow en hoe integreer je dat in je werk?
- ✓ Past de huidige situatie nog bij je levensvisie en toekomstwensen?
- ✓ Is het nodig of wenselijk om grenzen te verleggen en zo ja, welke?
- ✓ Hoe kom je over op anderen, hoe assertief ben je en welke stappen kun je hierin zetten?
- ✓ Functioneert je huidige manier van communicatie en samenwerking en wat kan hierin verbeterd worden?
- ✓ Welke stresserende factoren zijn er en welke energie gevende factoren kunnen hier tegenover geplaatst worden?
- ✓ Hoe zie je de toekomst?

Het coachtraject bestaat uit een begeleide zelfanalyse gericht op het naar boven halen van je 'latente' weten, talenten en verlangens. We identificeren eventuele knelpunten en pakken deze aan. We werken aan het benoemen van ontwikkelpunten die je persoonlijke effectiviteit bevorderen.

Door de inzet van Action Learning wordt het verkregen zelfinzicht direct gekoppeld aan de te nemen stappen. Action Learning leren is door (1) doen en ervaren, (2) voortbouwend op je aanwezige kennis en ervaring, (3) reflecteren op wat je geleerd hebt en (4) dit direct in de dagelijkse praktijk kunnen toepassen. Het is een proces waarbij je door gaandeweg het proces actie te nemen en hierop te reflecteren, leert om bepaalde zaken in je leven en werk aan te pakken. Het stelt je in staat om na te denken over de resultaten van de genomen acties en de leerpunten die hieruit voortvloeien direct toe te passen. Dit vormt dan de leidraad voor toekomstige acties en verbeterde prestaties.

Action Learning is een combinatie van denken, voelen, doen en interactie. Ofwel: hoofd, hart, handen en verbinding. Kennisvergroting en het opdoen van vaardigheden worden op een creatieve manier gekoppeld aan passie, plezier en potentie.



Afhankelijk van de gemaakte wensen en afspraken, kan het traject er ongeveer als volgt uitzien:

1: Klaar voor de start

Deze voorbereidende stap bestaat uit een kennismakingsgesprek en de voorbereidingsopdracht. Gezamenlijk stellen we een leerdoel vast.

2: Ken jezelf

Vragen die aan de orde komen, zijn o.a.: wie ben je, wat wil je, waarom wil je dat, hoe ziet je ideale werk eruit, wat is je meerwaarde, welke obstakels wil je leren hanteren, welke verbeterpunten wil je aanpakken en waar ga je als eerste mee aan de slag. Assessments kunnen onderdeel uitmaken van deze fase.

3: Werken aan een nieuwe realiteit

Je maakt de keuze waar je nu de focus op gaat leggen. Waar zit voor jou de match tussen mens, werk en organisatie? Welke waarden en werkvoorwaarden wil je in je volgende baan zien? Welke andere criteria hanteer je om je keuze te maken?

4: De hulpmiddelen vinden

In deze stap wordt een verdiepingsslag gemaakt en worden concrete handvaten aangereikt om de gestelde doelen te verwezenlijken. Elementen die aan de orde kunnen komen, zijn – afhankelijk van je behoefte – (persoonlijk) leiderschap, communicatieve vaardigheden, jobmarketing, sollicitatie- en netwerkvaardigheden, etc.

5: De verandering realiseren

Je weet wat je wilt, waarom je dat wilt, waar je dat wilt en met wie je wilt werken. Het is tijd om naar buiten te treden en de wereld te laten weten dat je er bent. Door actief te solliciteren en te netwerken, door op de social media zichtbaar te zijn. Je bepaalt je jobmarketing strategieën en maakt je actieplan.

6: Je praktijken nog eens overdenken

Je eindigt het traject met een evaluatie en reflectie: heeft het je opgeleverd wat je wilde? Wat ging goed? Wat heb jij goed gedaan? Wat had beter gekund? Wat had jij beter kunnen doen?

Gedurende het traject en de eerste drie maanden na afloop ontvang je aanvullende begeleiding via e-mail, telefoon en/of skype, al naar gelang je behoefte. Indien wenselijk kan het aantal gesprekken na wederzijds overleg worden uitgebreid.

Neem voor meer informatie of aanmelding contact op met: info@sigridvanderlaan.nl.