

A diagram on the left side of the page shows a white stick figure pointing towards a circular path of three arrows. The arrows are grey, orange, and grey, forming a clockwise loop. A red circle with a white star is positioned at the top of the loop, indicating a goal or achievement.

MIJN LOOPBAAN PLAN

DIT PLAN IS VAN:

JOB COACH:



MIJN LOOPBAANPLAN

Met dit loopbaanplan ga je samen met de jobcoach of begeleider op zoek naar hoe jij jezelf kunt ontwikkelen op je werk.

We gaan gedurende een jaar op zoek naar kansen in je loopbaan. Dit werkboek is helemaal van jou. Je mag dus schrijven, tekenen, foto's plakken zoveel je maar wil.

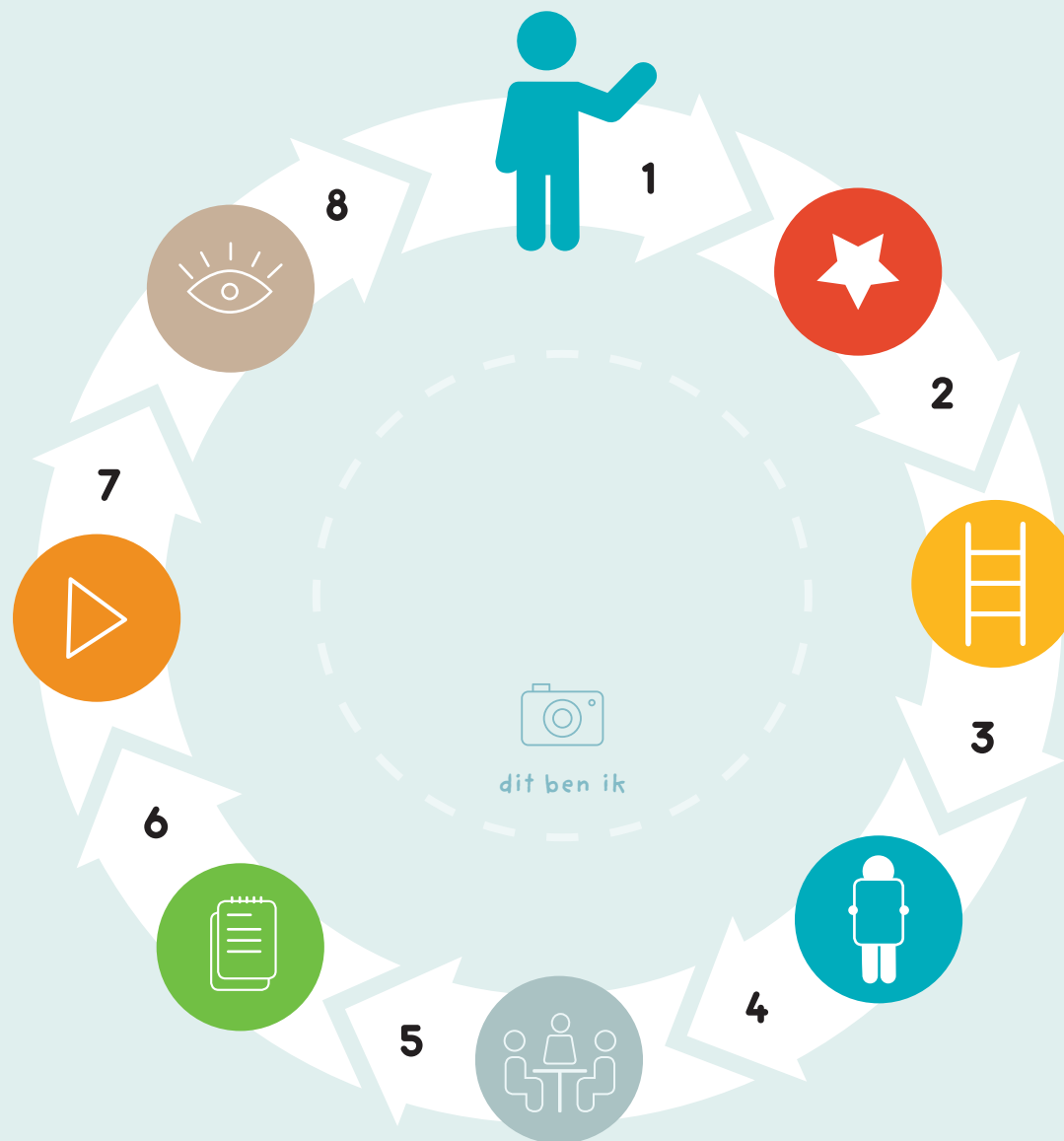
VEEL SUCCES!

Acht stappen in één jaar.

We starten met het maken van je loopbaanplan. Hiernaast zie je welke stappen we doorheen het jaar zullen zetten. Op die manier zoeken we naar ontwikkelkansen voor jou op je werk.

Er zijn acht stappen.

Plak een foto, schrijf je naam of maak een tekening in het midden van de cirkel. Want het draait om jou.





1

VAN START!

Dit ben jij op je werk.
Je krijgt uitleg over het
loopbaanplan. Je krijgt
enkele opdrachten om
voor te bereiden tegen
de volgende afspraak.

AFSPRAAK STAP 1
DATUM & PLAATS:



2

MIJN TALENTEN

Op deze afspraak leer
je jezelf beter kennen.
Wie ben jij en welke
talenten heb jij?
Waar ben je trots op?
Waar wil je nog in
groeien?

AFSPRAAK STAP 2
DATUM & PLAATS:



3

MIJN WERK- KWALITEITEN

Wat betekent 'werk-
kwaliteiten'?
In welke kwaliteiten
ben jij al goed en
in welke wil jij nog
ontwikkelen?

AFSPRAAK STAP 3
DATUM & PLAATS:



4

LOOPBAAN POSTER

We bereiden samen
het werkbezoek voor.
We vullen een poster in.

AFSPRAAK STAP 4
DATUM & PLAATS:



5

WERK- BEZOEK

Je presenteert je eigen loopbaanposter. Je vertelt over je talenten en je werkkwaliteiten. Je vertelt waarop je trots bent en waar je nog aan wil werken. Samen met de jobcoach ga je hierover in gesprek met de werkbegeleider.

AFSPRAAK STAP 5
DATUM & PLAATS:



6

ACTIE PLAN

Je maakt samen met je jobcoach een actieplan. Wat zijn je ontwikkelpunten en welke stappen ga je zetten om hieraan te werken?

AFSPRAAK STAP 6
DATUM & PLAATS:



7

IN ACTIE

Na het maken van je actieplan krijg je de tijd om je acties uit te voeren. Hou alles bij wat je in die periode hebt gedaan (verslagen, tekeningen, foto's...). Tijdens een afspraak met je jobcoach kijk je hoe het lukt.

AFSPRAAK STAP 7
DATUM & PLAATS:



8

TERUG- BLIK

Samen met je jobcoach kijk je terug op dit jaar. Wat heb je geleerd? Wat zou je anders doen nu? Is het gelukt om je acties uit te voeren? Welke ontwikkelpunten neem je mee naar volgend jaar?

AFSPRAAK STAP 8
DATUM & PLAATS:



START!

SCHRIJF OF TEKEN JE IDEALE
WERKOMGEVING



Mijn werk:

De dagen waarop ik werk:

M

D

W

D

V

Z

Z

Het aantal uren dat ik werk:

.....

Het aantal collega's
waarmee ik werk:

.....

DATUM:

STAP 1



MIJN TALENTEN

Talent heeft te maken met wat je graag en ook goed doet. Vaak zien anderen waar je goed in bent en geven ze je er **complimenten** over. Je merkt het zo:



JE BABBELT
ER VAAK
OVER



JE VOELT JE
GOED ALS JE HET
DOET



JE VERLIEST
DE TIJD UIT
HET OOG



JE KRIJGT
ER ENERGIE
VAN



JE KRIJGT EEN
COMPLIMENT VAN
ANDEREN



OP ZOEK: MIJN TALENTEN

Dit doe ik graag. Hier ben ik trots op.
Hier heb ik talent voor. Hier krijg ik complimenten over:



Check je lijstje!

- ☐ Ik haal er heel wat energie uit.
- ☐ Ik verlies de tijd uit het oog.
- ☐ Het gaat als vanzelf voor mij.
- ☐ Anderen zeggen dat ik het goed kan. Maar zelf vind ik dat heel gewoon!
- ☐ Ik kan dit altijd even goed: ook al heb ik stress of voel ik me niet zo goed.
- ☐ Ik kijk er altijd naar uit.
- ☐ Terwijl ik bezig ben, geniet ik er enorm van en vind ik het niet lastig.



DATUM:

STAP 2



OP JE TALENTEN MAG JE TROTS ZIJN

Het voelt goed als je trots kan zijn op jezelf.

Het gevoel hebben dat je iets kan, zorgt er ook voor dat je meer zelfvertrouwen hebt. Je gelooft in wat je kan.

We zijn het niet gewoon om over onze **talenten** te praten, over dingen waar we trots op zijn.

Je wordt dan soms bekeken als 'stoefer' of 'dikke nek'.

Dan gebeurt het soms dat het niet lukt om fier te zijn.

Je voelt je verlegen als je een compliment krijgt.

Je weet dan niet goed wat gezegd. Je durft niet trots zijn op wat je kan.

Als je van iets vindt dat je het goed kan, en anderen zeggen hetzelfde, dan is het juist goed om daar voor op te komen.

Je ontdekte en benoemde je talenten samen met je jobcoach.

Omcirkel je talenten op de volgende pagina's.

Schrijf bij elk talent dat je aangeduid hebt een voorbeeld.

Noteer zoveel mogelijk voorbeelden van op je werk.



BEWEEG EN EXPRESSIE TALENT



TAAL
TALENT



SCHRIJF
TALENT



CREATIEF &
FANTASIE
TALENT



PODIUM
TALENT



BEWEEG
TALENT



MUZIEK
TALENT



TALENT VOOR JEZELF



MOOI
MAAK
TALENT



RELAX
TALENT



IK KEN
MEZELF
TALENT



NATUUR
TALENT



TALENT VOOR ANDEREN



GRAPPIG
TALENT



ZORG
TALENT



SAMEN
TALENT



VRIEND-
SCHAPS
TALENT



GESPREKS
TALENT



WERK TALENT



GOED
AFWERK
TALENT



HANDIG
TALENT



ORGANISEER
TALENT



ORDE &
STRUCTUUR
TALENT



DENK
TALENT



ONDER
ZOEKS
TALENT



DENK
TALENT



WETEN
SCHAPS
TALENT



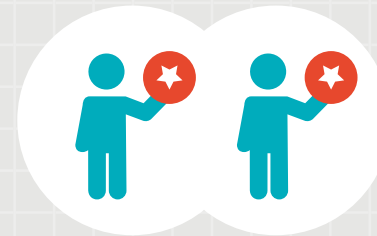
ZIN
GEVINGS
TALENT



NIEUWS
GIERIG
TALENT



WIKKEN EN WEGEN



We willen dat je op je werk je talenten kan gebruiken.

We wegen je taken af in een **talentenweegschaal**.

We willen dat je genoeg taken hebt die bij je talenten passen.

Welke **taken** doe je op je werk?

Schrijf elke taak die je doet op een aparte blanco sticker of post-it.

Kleef de taken op het volgende blad bij je talenten of bij je niet-talenten.

Kleef of teken een ster bij 2 taken waar je **trots** op bent.

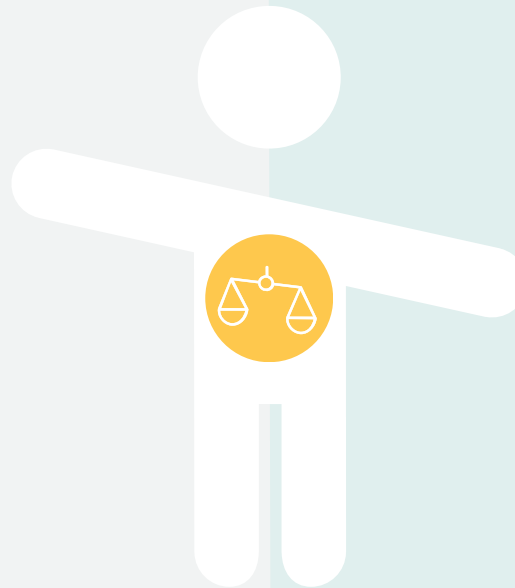
Kleef of teken een ladder bij de taak waar jij nog wilt aan werken.

Dit is een **ontwikkelpunt**.



Talenten

Deze taken doe ik graag en goed.



Niet- talenten

Deze taken doe ik minder graag en lukken minder goed.



DIT IS MIJN ONTWIKKELPUNT:

We vergelijken ontwikkelen met op een ladder klimmen. Op een ladder klimmen gaat stap voor stap en dat is OK.
Hoe denk je dat één stapje hoger op de ladder er uitziet?



Waarom merk je dat je één stapje hoger bent?

Wat is er anders? Wat kan jij dan?

Wie kan je hierin helpen?

Hoe kan die persoon je helpen?

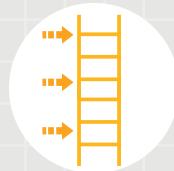


MIJN WERK KWALITEITEN



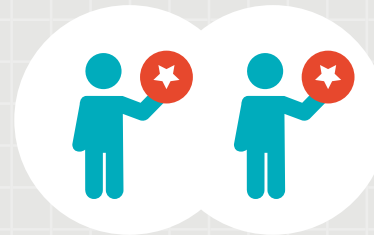
Uit onderzoek blijkt dat je acht werkkwaliteiten nodig hebt in elke job, over sectoren heen.

Je kan groeien in elke kwaliteit.



We willen dat je weet waar je al goed in bent en waar je nog in kan ontwikkelen.

Kleur de ladder hoog in als je er goed in bent.
Kleur de ladder half in als je op weg bent.
Kleur de ladder laag in als je nog maar net gestart bent.



Kleef, teken of omcirkel een ster bij 2 werkkwaliteiten waar je trots op bent.



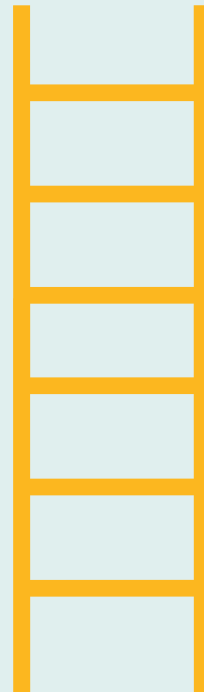
Kleef, teken of omcirkel een ladder bij de werkkwaliteit waar jij nog wilt aan werken. Dit is een **ontwikkelpunt**.

DATUM:

STAP 3

PLANNING & PRIORITEITEN

1



- ☐ Ik kan zelf starten aan een taak die ik al eens gedaan heb.
- ☐ Ik weet welke taken belangrijk zijn.
Die werk ik eerst af.
- ☐ Ik maak mijn taken op tijd af.
- ☐ Ik zie zelf werk.



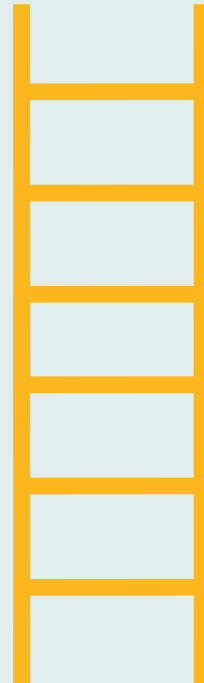
Hier ben ik
trots op.



Hier wil ik in
ontwikkelen.

SAMEN- WERKING

2



- ☐ Ik geef regelmatig complimentjes.
- ☐ Ik moedig anderen aan.
- ☐ Ik heb respect voor de spullen en het privéleven van anderen.
- ☐ Ik vertel het aan collega's als iemand iets goed doet.
- ☐ Ik heb respect voor anderen hun mening.



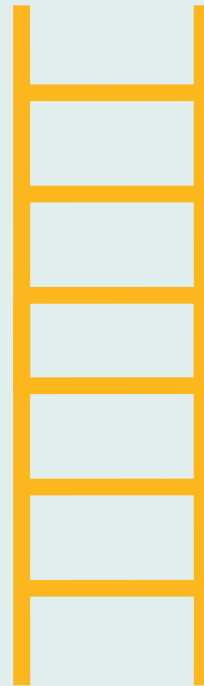
Hier ben ik
trots op.



Hier wil ik in
ontwikkelen.

JE VOORKOMEN

3



- ☐ Ik houd me aan de kledingregels op het werk.
- ☐ Ik zie er verzorgd uit.
- ☐ Ik draag kleding die past bij mijn werk.
- ☐ Ik vind hygiëne belangrijk.



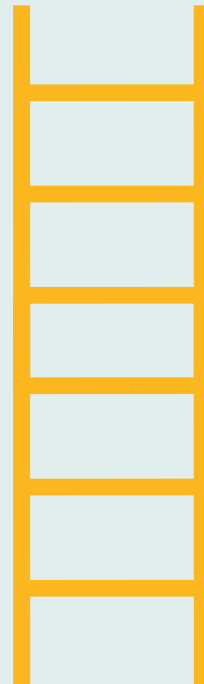
Hier ben ik
trots op.



Hier wil ik in
ontwikkelen.

STIPTHEID EN BETROUWBAARHEID

4



- ☐ Ik ben altijd op tijd op het werk.
- ☐ Ik ga na mijn pauzes op tijd aan het werk.
- ☐ Ik geef het toe als ik een fout maak.



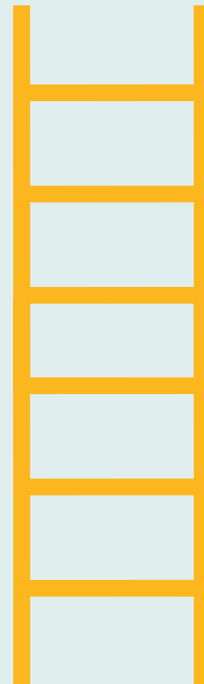
Hier ben ik
trots op.



Hier wil ik in
ontwikkelen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

5



- ☐ Ik kan zelf starten aan een taak die ik al eens gedaan heb.
- ☐ Ik weet welke taken belangrijk zijn.
Die werk ik eerst af.
- ☐ Ik maak mijn taken op tijd af.
- ☐ Ik zie zelf werk.



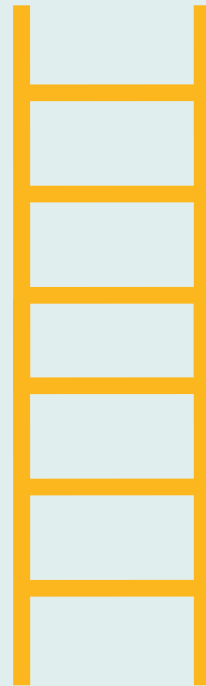
Hier ben ik
trots op.



Hier wil ik in
ontwikkelen.

LUISTEREN NAAR ELKAAR

6



- ☐ Ik vraag meer uitleg als ik iets niet begrijp.
- ☐ Ik toon anderen dat ik naar hun ideeën luister.
- ☐ Ik stel tijdens een gesprek extra vragen om mijn interesse te tonen.
- ☐ Ik heb respect voor de mening van anderen.



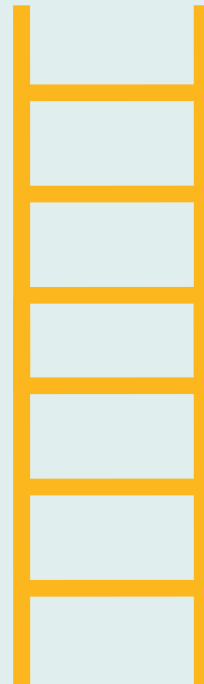
Hier ben ik
trots op.



Hier wil ik in
ontwikkelen.

INLEVEN IN ELKAAR

7



- ☐ Ik weet wat anderen bedoelen zonder dat zij het luidop zeggen.
- ☐ Ik herinner mij nog wat een collega in een vorig gesprek gezegd heeft.
- ☐ Ik voel aan hoe de persoon met wie ik praat zich voelt.



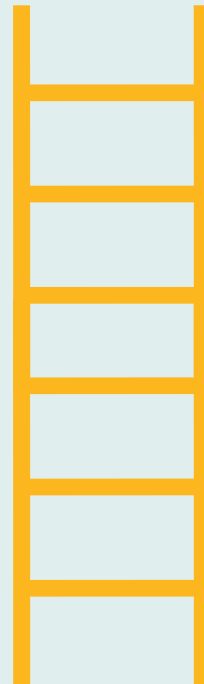
Hier ben ik
trots op.



Hier wil ik in
ontwikkelen.

ASSERTIVITEIT

8



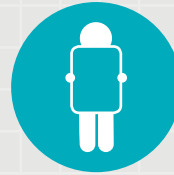
- ☐ Ik vraag meer uitleg als ik iets niet begrijp.
- ☐ Ik zeg het, wanneer iemand niet eerlijk is.
- ☐ Ik zeg er iets van als iemand mij te hard plaagt.
- ☐ Ik zeg er iets van wanneer iemand mij voorsteekt.
- ☐ Ik durf het zeggen wanneer ik iets moeilijk vind.



Hier ben ik
trots op.



Hier wil ik in
ontwikkelen.

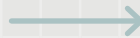


MIJN LOOPBAAN POSTER



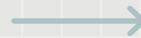
Je jobcoach heeft een afspraak gemaakt met je werkbegeleider.

We bereiden het **werkbezoek** voor.

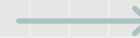


We **verzamelen info** over jou op één poster:

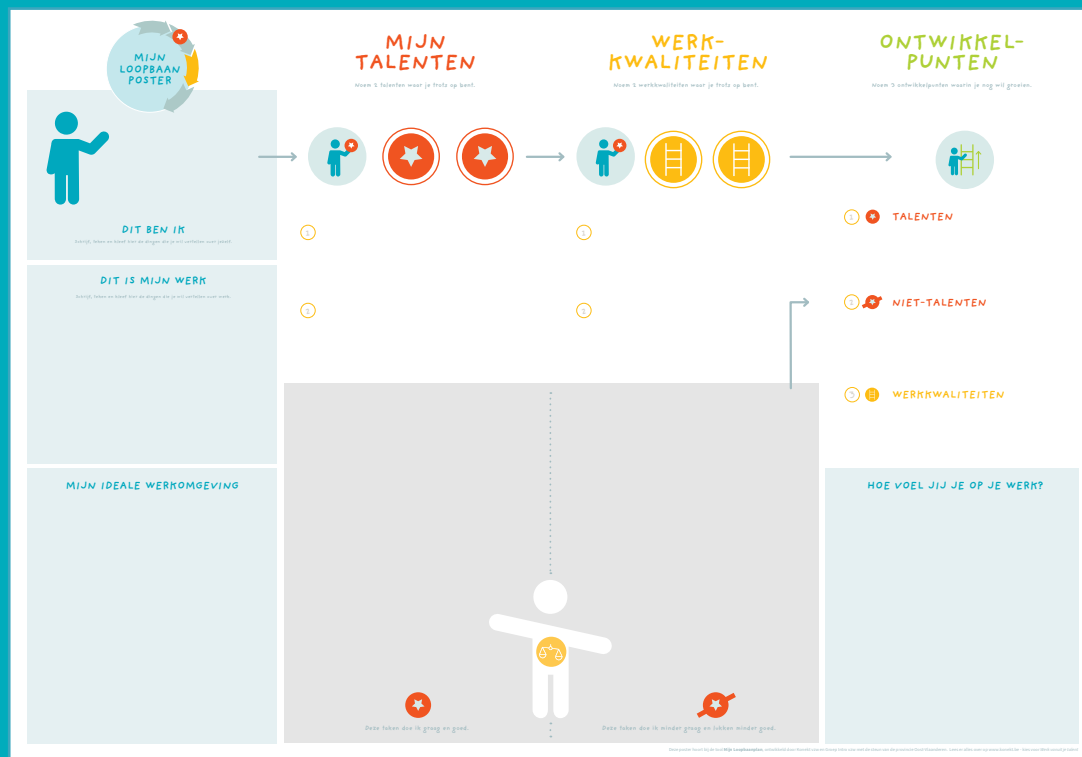
Mijn werk en werkomgeving (p 10-11)
Mijn talenten (p 15-18)
Mijn taken in de weegschaal (p 20-21)
Mijn werkkwaliteiten (p 25-27)



Je **oefent** om deze poster zelf te presenteren.



Het is belangrijk dat je je **ontwikkelpunten** (ladders) benoemt en uitlegt waar je verder wil in groeien.



DATUM:

STAP 4



HET WERK- BEZOEK

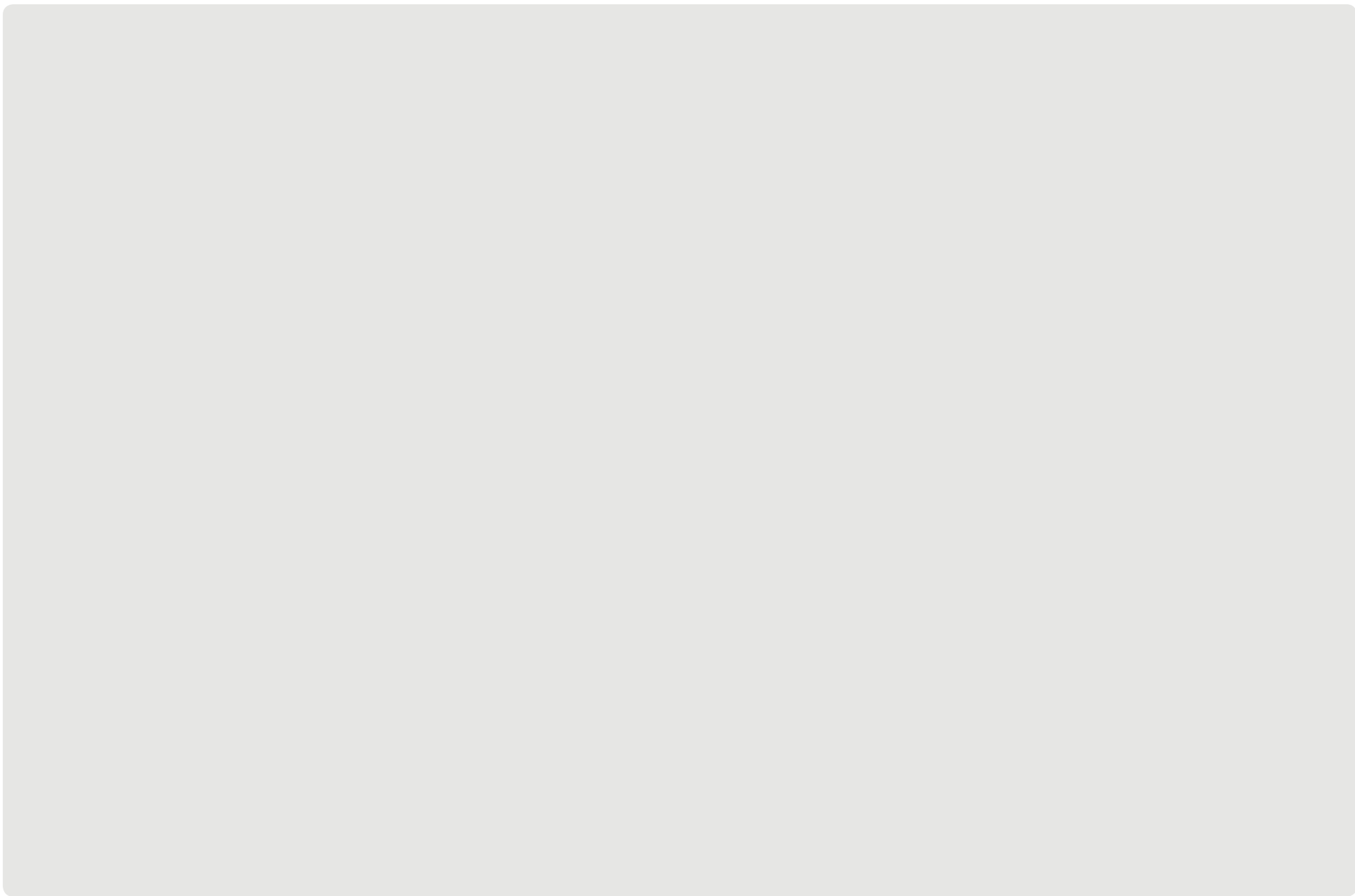
DIT HEB IK ONTHOUDEN:



DIT ZIJN FOTO'S VAN MEZELF OP
HET WERK EN VAN MIJ EN MIJN
WERKBEGELEIDER:

DATUM:

STAP 5





MIJN ACTIE- PLAN

Je hebt nu al veel informatie verzameld.

Je weet wat je **talenten** en **werkkwaliteiten** zijn, en in welke zaken je nog wil groeien of beter wil worden.

Je bent ook naar je **werkbegeleider** geweest, die je bijkomende informatie gaf.

Nu je al deze informatie hebt, kan je écht aan de slag.

In dit deel van je loopbaanplan maken we een **actieplan**.

Om te groeien op je werk moet je soms kleine dingen aanpassen aan je huidige situatie om later resultaat te halen.

In dit actieplan schrijf je op waaraan je wil werken en hoe je dit wil doen.

Je bespreekt alles wat je in het plan zet samen met je jobcoach.

Zorg dat je niet te veel ineens wil doen. Zet beter **kleine stapjes** die lukken dan grote stappen die je niet helemaal goed kan doen.



ONTWIKKELPUNTEN
TALENTEN EN NIET-TALENTEN
(neem er maximum 2)

1

2

WELKE ACTIES NEEM IK?	WIE HELPT ME?	WELK RESULTAAT ZIE IK?	WANNEER?
1 2			



ONTWIKKELPUNTEN
MIJN WERKKWALITEITEN
(neem er maximum 2)

1

2

WELKE ACTIES NEEM IK?	WIE HELPT ME?	WELK RESULTAAT ZIE IK?	WANNEER?
1 2			



ONTWIKKELPUNTEN
UIT HET WERKBEZOEK
(neem er maximum 2)

1

2

WELKE ACTIES NEEM IK?	WIE HELPT ME?	WELK RESULTAAT ZIE IK?	WANNEER?
1 2			



IN ACTIE

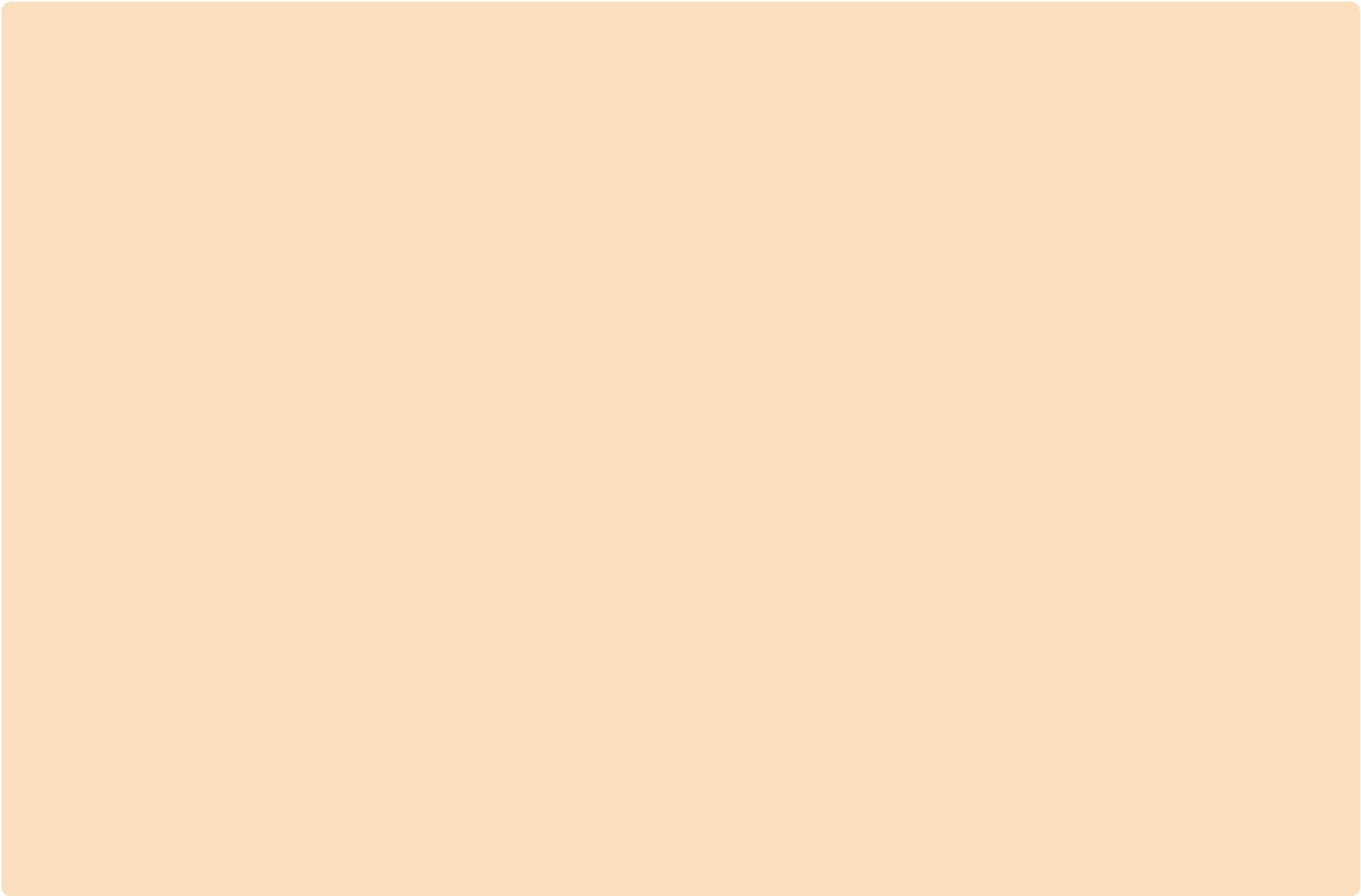
Vandaag spreek je af met je coach over je actieplan. Denk na over de volgende vraagjes:

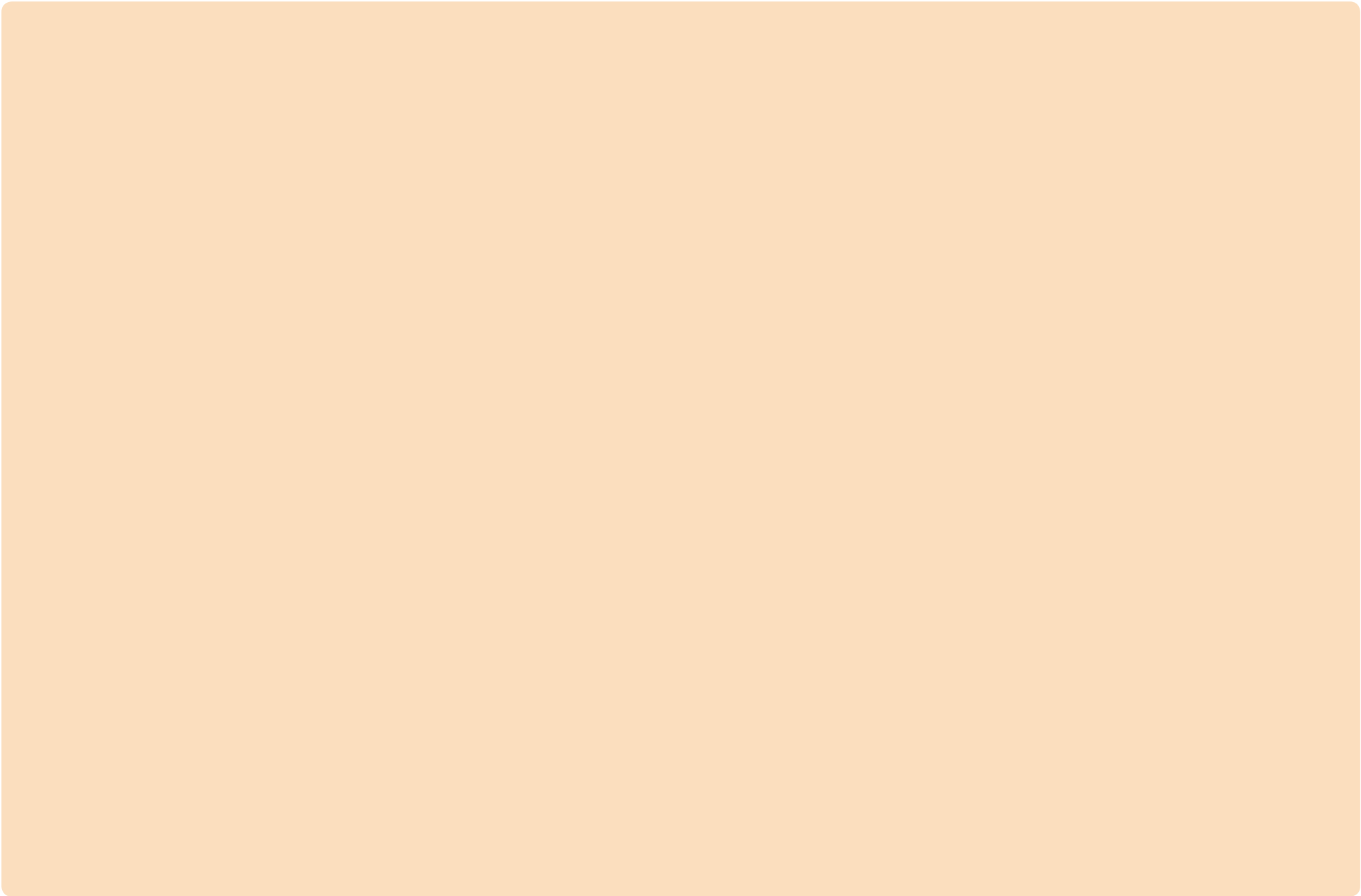
- **Lukt het om je actieplan uit te voeren?**
- **Wat lukt gemakkelijk?**
- **Wat is moeilijk?**

Op de volgende pagina vind je ruimte om te tonen wat jij wil. Misschien heeft je werkleider wel iets positiefs gezegd? Misschien wil je tekenen wat er veranderd is op je werkplek? Misschien heb je wel een foto genomen met je gsm en kun je die afprinten en hier plakken?



SCHRIJF, PLAK OF TEKEN
ALLES WAT JE KWIJT WIL
OVER JE WERK EN JE ACTIEPLAN







TERUGBLIK

Eén jaar is voorbij.

Je hebt veel geleerd over jezelf.

Je hebt een actieplan gemaakt, samen met je coach. Vandaag neem je dit actieplan erbij en bespreek je het.

Heb je je actiepunten kunnen uitvoeren?

Wat was gemakkelijk?

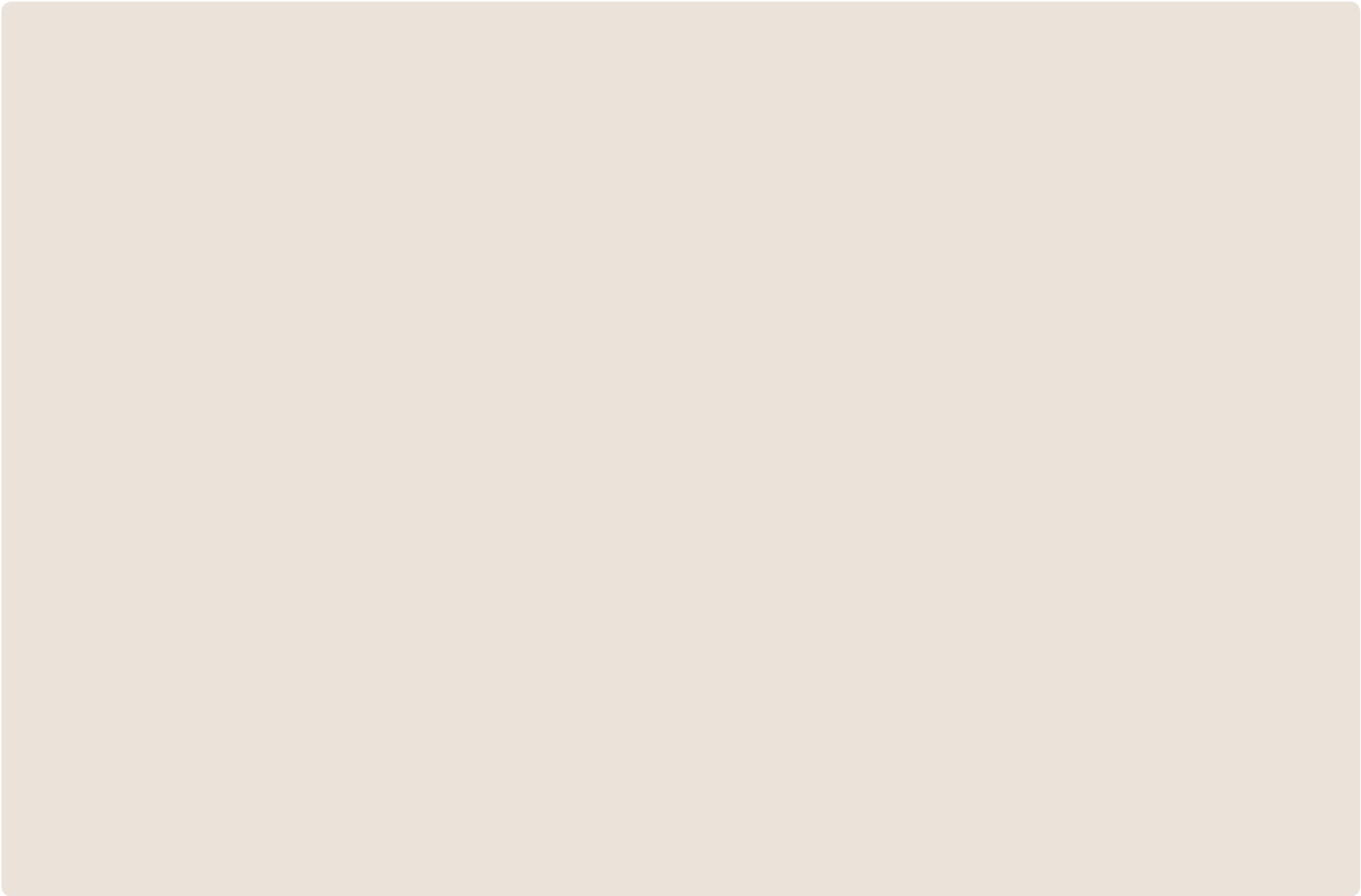
Wat was moeilijk?

Wat wil je volgend jaar zeker nog opnieuw doen?

Wat is niet meer nodig voor jou volgend jaar?

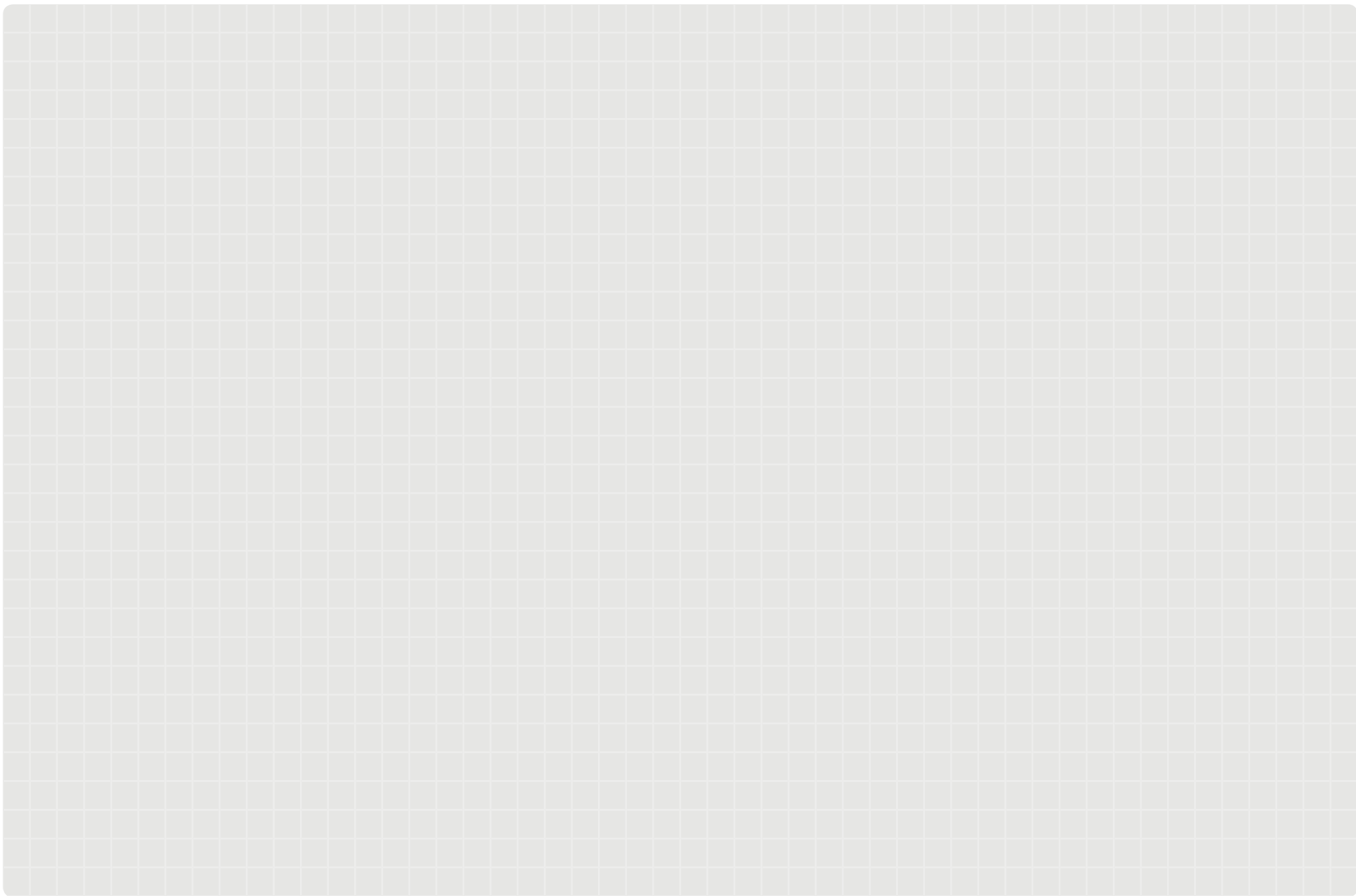
DATUM:

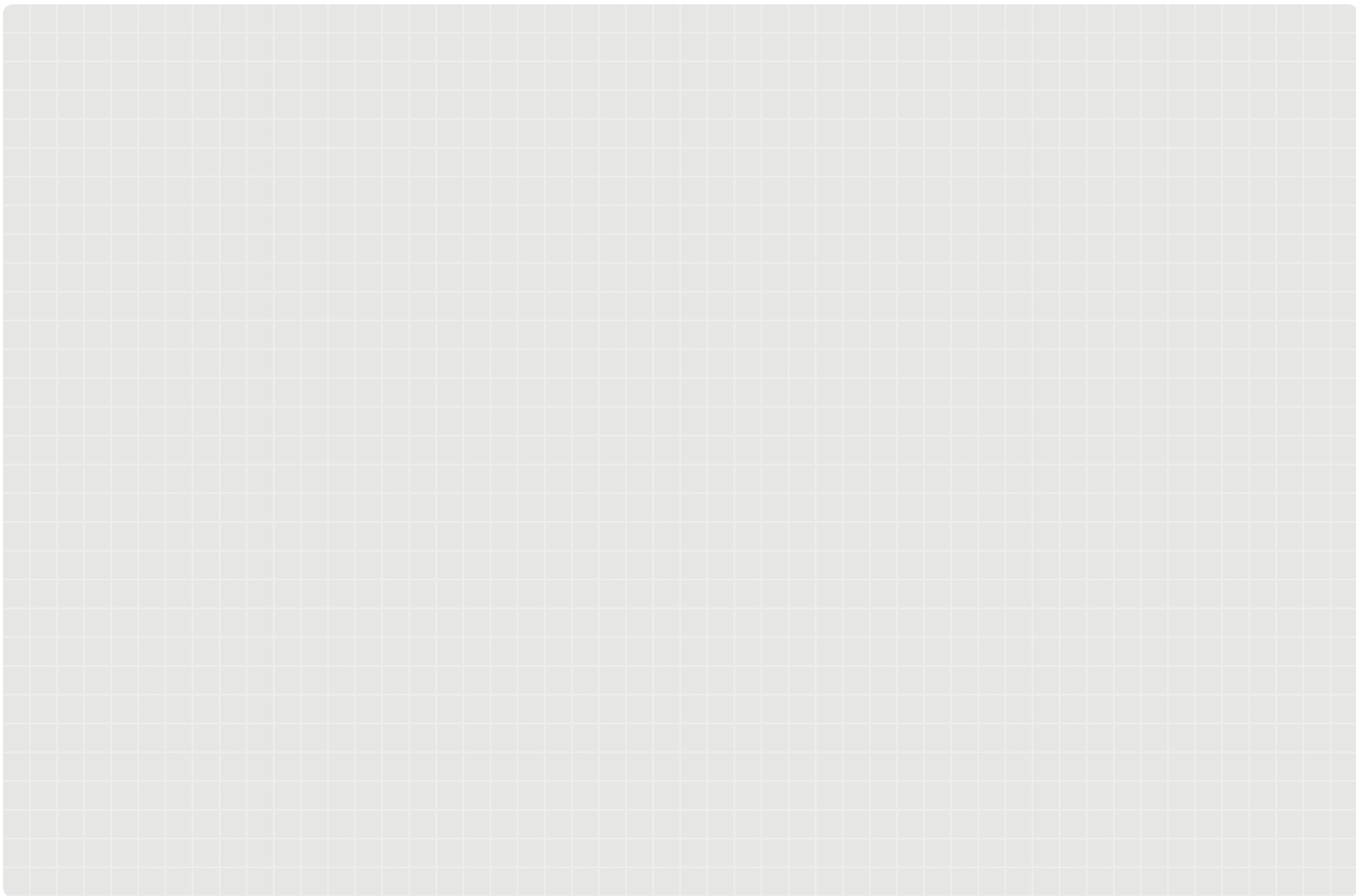
STAP 8

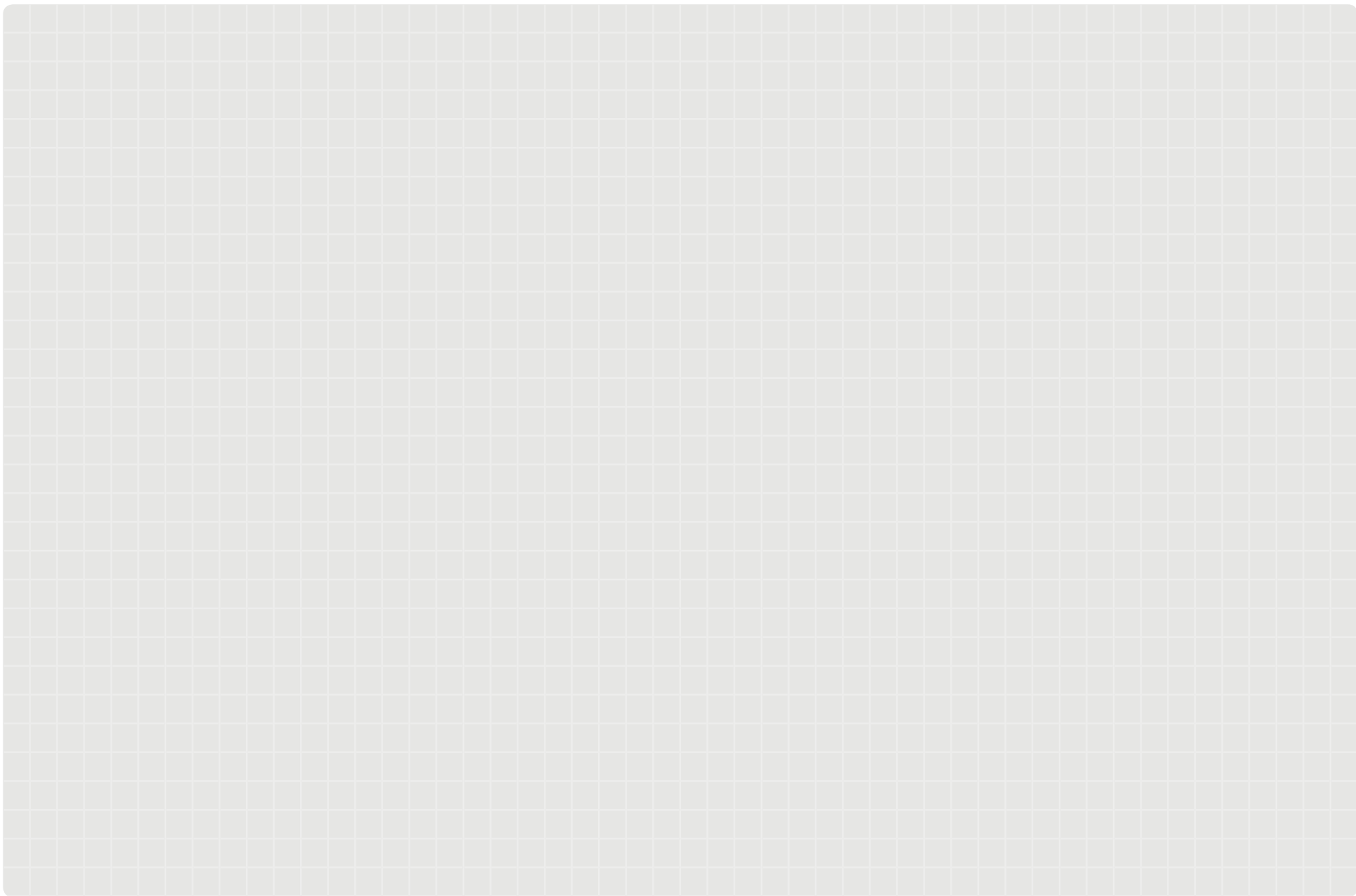




NOTEER DE ONTWIKKELPUNTEN
DIE JE MEENEEMT NAAR VOLGEND JAAR







COLOFON

Tekst en inhoud: Miriam Hemelsoet (Konekt vzw),
Sien Depouvre (Groep INTRO vzw)

Dankjewel aan de cliënten en jobcoaches
van Alderande, De Sperwer en Emiliani
om deel te nemen aan dit project en voor de feedback.

Konekt vzw | www.konekt.be
info@konekt.be | Facebook.com/vzwkonekt | Twitter.com/konektvzw
Lijnmolenstraat 153, 9040 Gent | 09 261 57 50

Groep INTRO vzw | www.groepintro.be
Nieuwstraat 35, 9100 Sint-Niklaas | 03 777 51 34

Bronmateriaal:

- *ESF Bundel Talent in opleiding*
- *Toolbox voor jong talent (Peter Beschuit, Luk Dewulf en Els Pronk)*
- *Ik kies voor mijn talent (Luk Dewulf),*
- *Kickstart instrument (AP Hogeschool Antwerpen)*

Vorm: llot - grafisch ontwerp

Partners: Alderande, De Sperwer en Emiliani

*Dit project werd mogelijk gemaakt door de
Provincie Oost-Vlaanderen.*



