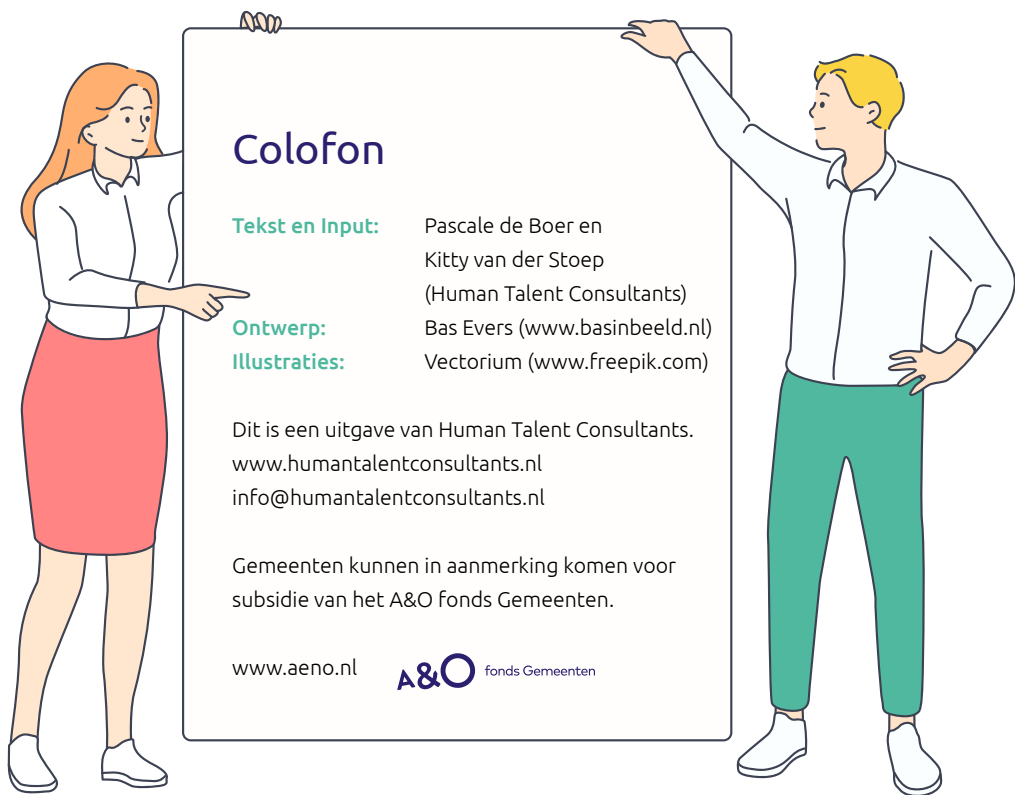


# Baas in eigen loopbaan



**WERK  
BOEK**  
(REGULIER)

Deelnemer:



## Colofon

**Tekst en Input:**

Pascale de Boer en  
Kitty van der Stoep  
(Human Talent Consultants)

**Ontwerp:**

Bas Evers ([www.basinbeeld.nl](http://www.basinbeeld.nl))

**Illustraties:**

Vectorium ([www.freepik.com](http://www.freepik.com))

Dit is een uitgave van Human Talent Consultants.  
[www.humantalentconsultants.nl](http://www.humantalentconsultants.nl)  
[info@humantalentconsultants.nl](mailto:info@humantalentconsultants.nl)

Gemeenten kunnen in aanmerking komen voor  
subsidie van het A&O fonds Gemeenten.

[www.aeno.nl](http://www.aeno.nl)

**A&O** fonds Gemeenten

# Inhoudsopgave

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Introductie                                   | 4  |
| Vorbereiding Bijeenkomst 1                    | 6  |
| Bijeenkomst 1: Wat is mijn kracht?            | 9  |
| Vorbereiding Bijeenkomst 2                    | 16 |
| Eerste gesprek met trainer                    | 18 |
| Bijeenkomst 2:                                | 19 |
| Wat ga ik doen en hoe ga ik resultaat boeken? | 19 |
| Huiswerk na tweede bijeenkomst                | 23 |
| Tweede gesprek met trainer                    | 23 |
| Bijlagen                                      | 24 |
| Bijlage A: Tips                               | 25 |
| Bijlage B: Aanbevolen literatuur              | 26 |
| Bijlage C: Takenmatrix                        | 27 |
| Bijlage D: Stappenplan                        | 28 |
| Bijlage E: Portfolio                          | 29 |

# Introductie

## Werkboek

Dit werkboek hoort bij de training Baas in eigen loopbaan. Hierin kun je alle opdrachten maken en reflecties noteren. Doe dat digitaal, zodat je het werkboek eenvoudig kunt bijwerken en verzenden. Als je dit pdf-bestand met Adobe Acrobat Reader opent, is het op alle digitale apparaten goed te lezen en in te vullen. De training is opgebouwd uit twee bijeenkomsten en twee gesprekken. Het werkboek volgt de indeling van de training.

## Inhoud per deel

In elk deel vind je een toelichting op de opdrachten. Noteer van elke opdracht of elke test een samenvatting van de uitkomsten. Elk deel sluit af met een korte terugblik op wat je hebt gedaan. Hoe vond je het om de opdrachten te doen? Ben je verrast door de resultaten? Welke feedback heb je gekregen?

## Portfolio

Tijdens de training en de huiswerkopdrachten vul je je eigen portfolio. Met dit portfolio beschik je aan het eind van de training over een actueel beeld van je talenten, competenties, ervaring en ambitie. Je kunt het gebruiken als persoonlijk instrument. Maar je kunt het ook publiek maken of inzetten tijdens het netwerken en/of solliciteren. Met wie je je portfolio deelt, bepaal je zelf.



# Vorbereiding Bijeenkomst 1

## Verzamel gegevens

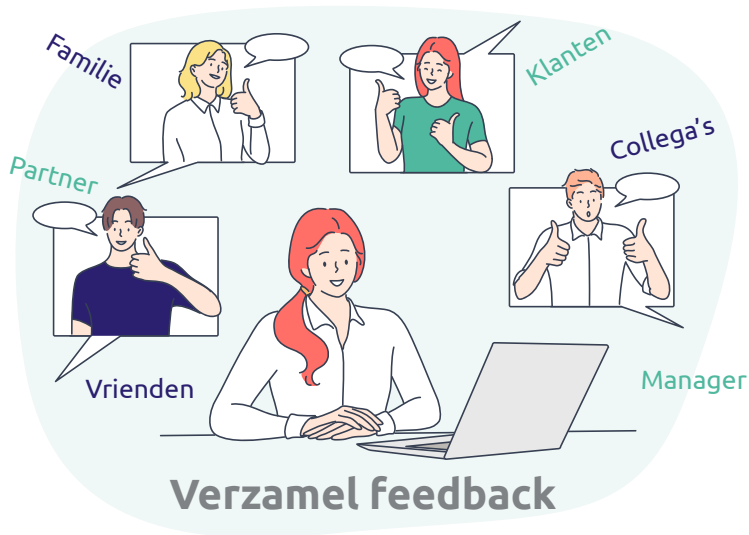
Vul je naam in op het titelblad van dit werkboek. Als deelnemer verzamel je gegevens over je loopbaan tot nu toe, zoals je CV, gevolgde opleidingen en cursussen.

## Beantwoord de intakevragen

| Intakevragen |                                                               |
|--------------|---------------------------------------------------------------|
| 1            | Wat is de reden voor je aanmelding?                           |
|              |                                                               |
| 2            | Zijn er bijzondere omstandigheden? Licht deze kort toe.       |
|              |                                                               |
| 3            | Wat wil je met de training bereiken, wanneer ben je tevreden? |
|              |                                                               |

### Verzamel feedback uit je omgeving

Verstuur naar drie tot vijf personen in je omgeving – privé en/of werk – een e-mail met het verzoek de volgende vragen over jou te beantwoorden. Verzamel de antwoorden in dit werkboek.



#### Feedback uit de omgeving

1 Welke kwaliteiten zijn kenmerkend voor mij? Noem er het liefst drie.

### Feedback uit de omgeving

2 Welke van jouw kwaliteiten/eigenschappen geef je aan mij en waarom?

3 Welke van mijn kwaliteiten/eigenschappen zou jij willen hebben en waarom?

### Feedback uit de omgeving

4 Wat voor werk vind jij bij mij passen?

5 Vind jij, gezien mijn kwaliteiten, dat ik nu op de juiste plek zit?  
Motiveer je antwoord.

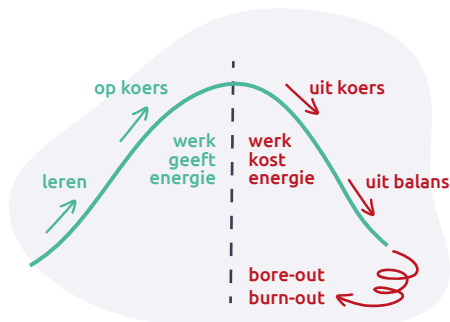
### Stuur je werkboek naar de trainers

Mail je CV en het tot nu toe ingevulde werkboek uiterlijk twee dagen voor aanvang van de training naar je trainers. Zie voor het e-mailadres de uitnodigingsmail.

# Bijeenkomst 1: Wat is mijn kracht?

## Introductie

Onder begeleiding van de trainers wordt een aantal zaken rondom loopbaanontwikkeling uitgelegd en besproken.



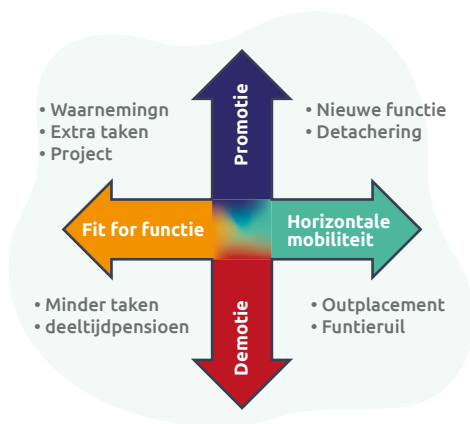
**Figuur 1 De loopbaancurve**

Hoeveel energie kost je werk en hoeveel energie geeft het je?



**Figuur 2 Knoppen**

Aan welke knoppen kun je draaien als je iets wilt veranderen aan je werk?



**Figuur 3 Mobiliteit**

Welke vormen van mobiliteit zijn er mogelijk?

### Opdracht 1: Verwerking huiswerk in loopbaanbiografie.

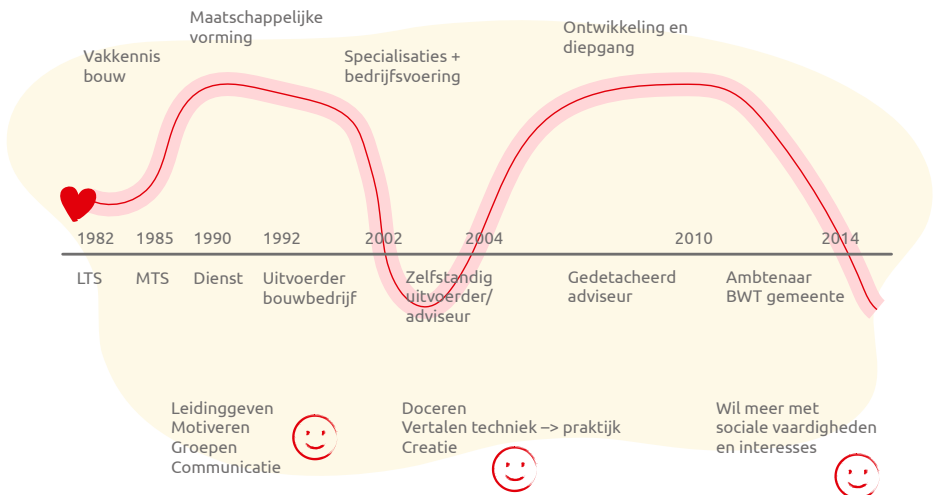
Teken op een flipover een tijdlijn met daarop je loopbaan, vanaf het moment dat je keuzes bent gaan maken tot nu. Dus start bij schoolkeuzes. Gebruik je CV.

Teken of schrijf hierbij:

- Welke opleiding(en) heb je gevolgd?
- Waarom heb je die gevolgd?
- Wat was je doel aan het begin van je loopbaan?
- Wat zijn mijlpalen in je loopbaan?
- Wat zijn belangrijke veranderingen in je loopbaan?
- Wat heb je wanneer en waarvan of van wie geleerd?
- Wanneer was je in je element en hoe kwam dat?
- Wanneer was je niet in je element en hoe kwam dat?
- Wat is nu je doel?

Gebruik hierbij het huiswerk dat je hebt voorbereid.

Voorbeeld:



Nadat je je loopbaanbiografie hebt getekend bespreek je je loopbaanbiografie met één of twee andere deelnemers. Tijdens de bespreking kun je je loopbaanbiografie aanvullen met de inzichten uit de bespreking.

| Reflectie                                                     |
|---------------------------------------------------------------|
| Wat zijn de belangrijkste inzichten uit je loopbaanbiografie? |
|                                                               |

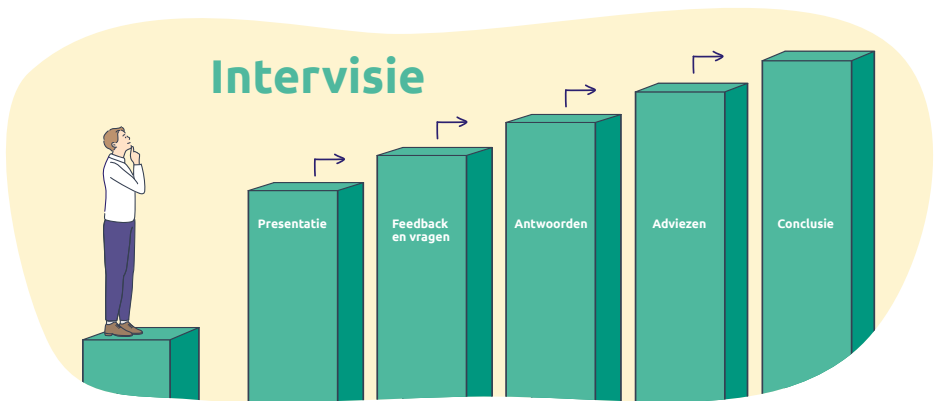
## Opdracht 2: Individueel verwerken van de uitkomsten

Vul onderstaand schema zelf in.

| Als ik kijk naar mijn huidige werk...               | Als ik denk aan de toekomst...                               |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| dan maak ik gebruik van mijn volgende kwaliteiten:  | dan maak ik veel meer gebruik van mijn volgende kwaliteiten: |
|                                                     |                                                              |
| dan heb ik in mijn werk geleerd:                    | dan wil ik graag leren:                                      |
|                                                     |                                                              |
| dan bevalt mij aan de omgeving:                     | dan zoek ik een omgeving die:                                |
|                                                     |                                                              |
| dan vind ik de volgende taken en activiteiten leuk: | dan droom ik van:                                            |
|                                                     |                                                              |

### Opdracht 3: Intervisie

Tijdens dit onderdeel van de training *Baas in eigen loopbaan* verwerf je met behulp van een intervisie oefening inzichten over jezelf en je loopbaan. Daarvoor vragen we je om jezelf voor te stellen in 5 minuten. Vervolgens krijg je vragen en adviezen van enkele andere deelnemers aan de training. Ook geef je feedback en adviezen aan de deelnemers in jouw subgroep.



Bij de voorbereiding van de intervisie betrek je de feedback uit je omgeving en de uitkomsten van de training tot nu toe. Onderstaande vragen kun je gebruiken als kapstok. Maar je mag het ook op een andere wijze invullen.

1. Wie ben je?
  - Wat kenmerkt jou?
2. Wat is je kracht?
  - Welke kwaliteiten zien anderen in jou?
  - Welke kwaliteiten gebruik je in je werk?
  - Welke kwaliteiten gebruik je elders maar niet in je werk?

3. Wat zou je willen veranderen?
  - aan je rol of functie?
  - aan de inhoud van je werk?
  - aan je werkomgeving of werkgever?
4. In wat voor werk/rol zie je jezelf in de toekomst?
  - Wat zou je willen onderzoeken / uitproberen?
5. Wat zou je willen leren?
6. Welke stappen ga je zetten?

## Opdracht 4: Reflectie en verwerking

De eerste bijeenkomst is voltooid. Voordat je overgaat tot je dagelijkse routine vragen we je stil te staan bij de uitkomsten tot nu toe.

| Reflectie                     |
|-------------------------------|
| Hoe vond je deze bijeenkomst? |
|                               |

## Reflectie

Welke nieuwe inzichten heb je gekregen?

Wat van de feedback en adviezen die je tijdens de training hebt gekregen wil je onthouden?

# Vorbereiding Bijeenkomst 2

## Huiswerk

Huiswerk voorafgaand aan bijeenkomst 2:

- 3 - 5 interviews en verslagen (zie uitleg hieronder).
- Verwerk de uitkomsten van je interviews en wat je tot nu toe van jezelf weet in de takenmatrix in bijlage C.
- Denk na over je doel, want daar gaan we mee aan de slag tijdens bijeenkomst 2. Het gesprek met je trainer kan je erbij helpen.
- Maak de Talentspiegel via [www.aeno.nl](http://www.aeno.nl), de website voor ambtenaren van het A+O fonds Gemeenten. Ook kun je via de aeno-site gratis andere testjes en oefeningen doen in het kader van je loopbaanontwikkeling. Zie bijlage A voor nog meer tips.
- Gesprek met trainer.

Mail je bijgewerkte werkboek en de rapportage van de Talentspiegel ter voorbereiding op het gesprek naar de trainer.

## Interviews/vragen aan je omgeving

Besprek met drie tot vijf mensen uit je directe omgeving het volgende:

- Wat is een kenmerkende kwaliteit van mij?
- Wat vind jij dat ik goed kan en doe?
- In welke situatie heb jij me dat zien doen?
- Wat zag je me doen?

Hulpvragen:

- Waar/wanneer zag je mij in mijn element?
- Wat waardeer je in mij en in mijn werk?
- Wat gaat mij volgens jou echt gemakkelijk af?
- Wat vraagt aandacht?
- Welke uitdaging vind je bij mij passen?
- Welke rol vind je bij mij passen?

Van belang is dat je goed doorvraagt naar concrete situaties zodat je ook een concreet inzicht krijgt in jouw kenmerkende kwaliteit. Maak van elk gesprek een kort verslag in dit werkboek. Je kunt mensen vragen die jou goed kennen in je werk vanuit verschillende perspectieven, bijvoorbeeld een collega, een leidinggevende.

Maar je kunt hier ook nog mensen uit je privéleven aan toevoegen, zoals je partner of een vriend(in).

| Verslagen interviews |
|----------------------|
| Interview 1          |
|                      |
| Interview 2          |
|                      |
| Interview 3          |
|                      |

### Aanvullende testen

Je kunt aanvullende testen doen op internet. In Bijlage A 'Tips' vind je meer interessante websites die je kunt raadplegen voor je portfolio en actieplan.

### Individueel gesprek

Bereid je gesprek met jouw trainer voor door bespreekpunten te inventariseren. Mail je actuele werkboek (met daarin doel en interviewverslagen) naar jouw trainer.

## Eerste gesprek met trainer

Gespreksonderwerpen:

- Terugblik op de eerste dag (wat is je bijgebleven, wat heb je eraan gehad/leerpunten, wat ga je ermee doen).
- Bespreking huiswerk.
- Wat komt er uit de interviews naar voren? Wie heb je gesproken?

Afspraken:

- Voor welk doel wil je de (trap)oefening tijdens de 2e bijeenkomst gebruiken?
- Bereid de tweede bijeenkomst voor door een concreet doel voor ogen te nemen, om de tweede dag mee te starten. Het kan bijvoorbeeld zijn:

'Over een jaar wil ik een nieuwe functie binnen de huidige organisatie, en dan het liefst een functie die...' of 'Over een half jaar wil ik binnen mijn huidige functie meer verantwoordelijkheid krijgen' of 'Over twee maanden wil ik duidelijk hebben bij welke andere organisaties ik graag wil werken en wil ik netwerkgesprekken hebben gevoerd'.

## Bijeenkomst 2:

### Wat ga ik doen en hoe ga ik resultaat boeken?

#### Inleiding

Tijdens deze bijeenkomst ga je met behulp van de trainer en je medecursisten bepalen met welke stappen jij jouw doel gaat bereiken. Ook ga je deze bijeenkomst oefenen met het vertellen over jezelf, jouw kracht en jouw wens voor de toekomst.

#### Opdracht 5: De trapoefening

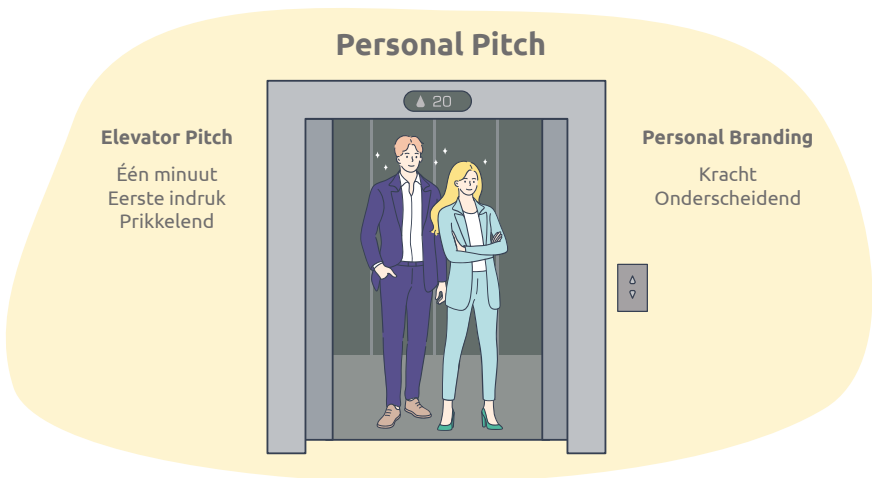
Tijdens dit onderdeel van de training *Baas in eigen loopbaan* verwerf je inzicht in de stappen die je kunt en wilt zetten om jouw doel te bereiken. Je kunt je doel zien en realiseren door stap voor stap de doelrealisatie te ervaren.



Na de tweede bijeenkomst ga je zelf het in deze oefening bedachte stappenplan verder uitwerken. Gebruik hiervoor bijlage D.

### Opdracht 6: Personal Pitch

Ieder bereidt individueel zijn of haar Personal Pitch voor van ongeveer 1 minuut. Voordat je je pitch voor de groep gaat doen oefen je je pitch een paar keer in twee- of drietallen. Met de feedback die je krijgt scherp je je pitch aan. Daarna doet iedereen zijn of haar pitch voor de groep. De overige deelnemers en de trainers geven feedback: hoe duidelijk is de kernboodschap, wat blijft er hangen, hoe kwam het over en wat kan er beter?



Het is de kunst om je pitch zo te maken dat het natuurlijk overkomt. Tips daarbij zijn:

- praat niet zoals je schrijft;
- gebruik eenvoudige taal;
- oefen je pitch hardop en organiseer feedback: oefen net zolang tot het onge oefend lijkt;
- vergeet je pitch volledig op het moment dat je al een goed contact hebt gelegd.

Jouw Personal Pitch is een korte samenvatting van jou als professioneel persoon: wat zijn je kwaliteiten en sterke eigenschappen en wat doe je en wat wil je gaan doen? De pitch is een middel om snel en kernachtig te

formuleren. De informatie die je overbrengt, nodigt hopelijk uit tot een nadere kennismaking of uitgebreider gesprek. Je kunt de pitch eindigen met een verzoek of vraag aan de toehoorder.

Het is ook de kunst om je pitch te laten beklijven. Tips daarbij zijn:

- wees kort;
- blijf bij de kern;
- blijf bij jezelf;
- gebruik humor;
- gebruik beeldspraak;
- wees enthousiast.



### Opdracht 7: Reflectie en verwerking

De tweede bijeenkomst van de training *Baas in eigen loopbaan* is nu voltooid. Na deze bijeenkomst maak je nog een afspraak met jouw trainer voor een individueel gesprek waarin je onder andere bespreekt hoe de uitvoering van jouw stappenplan verloopt.

Nu vragen we je terug te kijken op deze tweede bijeenkomst en de training in totaliteit.

## Reflectie

Wat heb ik met de training tot nu toe bereikt?

[illegible]

Wat wil ik na de training nog bereiken?

[illegible]

## Huiswerk na tweede bijeenkomst

Huiswerk na bijeenkomst 2 voorafgaand aan het tweede gesprek met je trainer:

- Werk het stappenplan uit dat je hebt besproken in de trapoefening (opdracht 5) met behulp van bijlage D (Stappenplan).
- Werk je Personal Pitch (opdracht 6) uit in een lopende tekst van één alinea.
- Maak je portfolio (bijlage E).

**Mail je actuele werkboek (met daarin je stappenplan en je portfolio) naar jouw trainer**

## Tweede gesprek met trainer

Gespreksonderwerpen:

- Terugblik op de tweede dag (Wat is je bijgebleven? Wat heb je eraan gehad (leerpunten)? Wat ga je ermee doen?)
- Welke stappen uit het stappenplan (trapoefening) heb je ondertussen gezet?
- Voortgang portfolio.
- Wat is het resultaat tot nu toe?
- Wat of wie gaat je helpen om verder te komen?
- Kom naar To b(i)e(l) Continued bijeenkomst en organiseer een terugkom moment met je eigen groepje over 4-6 maanden.

## Bijlagen



## Bijlage A: Tips

Je stappenplan is eigenlijk nooit af. Elke dag doe je weer nieuwe ervaringen op. Je kunt het blijven aanscherpen met nieuwe ervaringen en inzichten. Na deze training heb je een basis gelegd. Als je de smaak te pakken hebt, is er op internet een schat aan informatie te vinden. Van zelftesten tot sollicitatietips, informatie over opleidingen of tips voor een goed CV.

### Handige websites:

#### Algemeen

[www.aeno.nl](http://www.aeno.nl)

[www.carrieretijger.nl](http://www.carrieretijger.nl)

[www.werksite.nl](http://www.werksite.nl)

[www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)

[www.humantalentconsultants.nl](http://www.humantalentconsultants.nl)

### **Vacatures**

[www.indeed.nl](http://www.indeed.nl)

[www.gemeentebanen.nl](http://www.gemeentebanen.nl)

[www.werkenvoornederland.nl](http://www.werkenvoornederland.nl)

### **EVC**

[www.vigor.nl](http://www.vigor.nl)

[www.libereaux.nl](http://www.libereaux.nl)

### **Eigen onderneming**

[www.zzp-nederland.nl](http://www.zzp-nederland.nl)

[www.kvk.nl](http://www.kvk.nl)

## **Bijlage B: Aanbevolen literatuur**

Robert Jan Blom, *ZZP'en voor dummies*

BBNC Uitgevers, 2018

Eeden, R. van, *Netwerken werkt, op weg naar de baan die je wilt*

Uitgeverij Het Spectrum 2004

Vincent, A. Jobmarketing, *Werk vinden: zo pak je het aan*

Uitgeverij Het Spectrum, 2010

Zwieten, H. van & M. van de Grift,

*Het merk Ik, TalentBranding voor een succesvolle carrière*

Uitgeverij Het Spectrum, 2005

Zwieten, H. van & W. Sillevius Smitt, *Een onweerstaanbaar CV*

Uitgeverij Het Spectrum, 2009

## Bijlage C: Takenmatrix

|             | Waar ben ik goed in?                                                                                | Waar wil ik goed in worden of waar ben ik (nog) niet goed in?                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leuk        | Vasthouden<br>Uitdragen<br>Uitbouwen<br>Als basis gebruiken                                         | Vergroten<br>Uitdaging en ambitie<br>Focus voor opleiding en vervolgstappen<br>Ondersteuning zoeken |
| Minder leuk | Verkleinen<br>Duidelijk maken: 'dit is niet wat ik wil'<br>Vervanger regelen<br>'Wisselgeld vragen' | Vermijden (als het kan)<br>Soms een blinde vlek...<br>Vervanger regelen<br>'Wisselgeld geven'       |

Doel van de matrix is om geordend te kijken naar wat je kunt, wat je wilt bereiken en wat je wilt voorkomen. Benut ook resultaten uit eerdere testen. Wat je invult is aanleiding voor actie...

|             | Waar ben ik goed in?                               | Waar ben ik niet of nog niet goed in?                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Leuk        | Waar ben ik goed in en vind ik ook leuk?           | Waar ben ik (nog) niet goed in, maar lijkt me wel leuk dus waar wil ik goed in worden? |
|             |                                                    |                                                                                        |
| Minder leuk | Waar ben ik goed in maar vind ik niet (meer) leuk? | Wat vind ik niet leuk en ben ik ook niet goed in?                                      |
|             |                                                    |                                                                                        |

# Bijlage D: Stappenplan

|   | Stappen | Planning |
|---|---------|----------|
| 1 |         |          |
|   |         |          |
| 2 |         |          |
|   |         |          |
| 3 |         |          |
|   |         |          |
| 4 |         |          |
|   |         |          |
| 5 |         |          |
|   |         |          |
| 6 |         |          |
|   |         |          |
| 7 |         |          |
|   |         |          |
| 8 |         |          |
|   |         |          |

## Bijlage E: Portfolio

In je portfolio verzamel je relevante informatie over jezelf. Je presenteert jezelf en jouw beoogde toekomst.

Je maakt het portfolio voor jezelf. Je bepaalt zelf op welke wijze en met wie je de informatie deelt.

In deze training gaat het erom dat je de resultaten van je zoektocht verwerkt in een heldere tekst over jezelf en jouw toekomstplannen.

Zodat je dit kunt gebruiken wanneer je met anderen daarover in gesprek gaat en wanneer je besluit je presentatie op sociale media en in sollicitaties aan te passen. Je kunt er dus voor kiezen om een digitaal portfolio te vullen.

### Relevante informatie

Neem hier op:

- je actuele, aan jouw toekomstplannen aangepaste CV;
- feedback/referenties van relevante personen uit je professionele netwerk;
- uitslagen van testen.

### Jouw presentatie

Wie ben je? Wat is jouw motto? Waar loop je warm voor?

Wat zijn jouw kenmerkende kwaliteiten? Hoe kenmerken anderen jou?

Maak hier een korte tekst. Een opsomming mag ook.

#### Aantekeningen

### Jouw beoogde toekomst

In wat voor rol wil je werken? Waar wil je graag aan bijdragen?

In welk type omgeving/sector/branche wil je werken?

Hier mag je uitgebreider zijn. Probeer zo concreet mogelijk te beschrijven hoe jij je toekomstige werk ziet en jouw rol daarin.

#### Aantekeningen

### Vormgeving en stijl

In eerste instantie gaat het nog niet om de vormgeving. Zorg ervoor dat je portfolio een toegankelijke en heldere vormgeving en stijl heeft op het moment dat je ermee naar buiten treedt.

