

De loopbaanchecklist

Met deze checklist ga je voor je zelf na hoe het gesteld is met de manier waarop je jouw loopbaan stuurt. Bij het beantwoorden van de vragen gaat het niet direct om andere banen, je kan ook zeer tevreden zijn met de baan die je hebt.

Vul de lijst in en bepaal bij elke vraag je score. Je hebt per vraag 4 scoremogelijkheden:

- 0 Dit is nog onvoldoende, er is nog een hoop te doen voor dit in orde is.
- 1 Ik kan me hierin een beetje herkennen maar er is nog verbetering nodig.
- 2 Ik vind van mezelf dat ik dit voldoende in orde heb.
- 3 Ik vind van mezelf dat ik dit goed in orde heb en ik kan dit ook onderbouwen.

Ik weet wat ik te bieden heb...

Ik heb onderzocht wat mijn kwaliteiten zijn en wat ik goed kan (denk hierbij aan je kennis/opleidingen, werkervaring of hoe je als mens bent).

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik kan mijn kwaliteiten onderbouwen (overzicht resultaten, referenties, goede beoordelingen, succes- voorbeelden, testuitslagen).

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik heb een up-to-date overzicht van mijn loopbaan of een CV.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet welke mensen belangrijk kunnen zijn voor mijn loopbaan en probeer de relatie met deze mensen goed te houden.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik vraag en krijg af en toe feedback van anderen die belangrijk kunnen zijn voor mijn loopbaan, bijvoorbeeld aan mijn leidinggevende of iemand in mijn kennissenkring.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik verzamel informatie en/of praat wel eens met anderen om te weten wat belangrijk is voor het soort werk dat ik graag doe of zou willen doen.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik maak gebruik van de mogelijkheden die er voor mij zijn om te leren, bijvoorbeeld een cursus volgen via mijn werkgever of informatie halen/opzoeken in boeken of op internet.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet zelf wat ik belangrijk vind in mijn leven en in mijn loopbaan.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik kan goed omgaan met veranderingen en onzekerheden in mijn werk en loopbaan.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik heb een goed gevoel over mijzelf en heb vertrouwen in mijn kwaliteiten.

0	1	2	3
---	---	---	---

Subtotaal (tel je score op, deze is maximaal 30)

--	--

Ik weet waar ik naar toe wil met mijn loopbaan...

Ik weet wat mij in mijn werk makkelijk af gaat en wat mij energie oplevert.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet ook de dingen die ik liever niet doe en die me juist veel energie kosten.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet de plussen en minnen van mijn huidige baan en ik heb onderzocht hoe het bij andere banen op deze punten voor mij zou zijn.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet in welke werkomgeving ik het beste tot mijn recht kom.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet wat voor mij de ideale baan is.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik heb voor mezelf nagedacht hoe haalbaar mijn ideale baan is.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet welke richting ik met mijn loopbaan op wil in de komende 5-10 jaar.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik heb voor mijzelf in mijn hoofd of op papier een loopbaanplan voor de komende 2-5 jaar.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik onderzoek af en toe waar en voor welk werk ik met mijn kwaliteiten zou kunnen solliciteren.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet wat ik nodig heb om mijn huidige werk te kunnen behouden.

0	1	2	3
---	---	---	---

Subtotaal (tel je score op, deze is maximaal 30)

--	--

Ik werk actief aan mijn loopbaanplannen...

Ik denk af en toe na over wat ik nodig heb om aan de eisen en wensen van mijn werkgever te kunnen blijven voldoen.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet welke kwaliteiten belangrijk zijn voor mijn loopbaan en ken mijn sterke en zwakke punten (denk aan werkervaring, kennis/opleiding en hoe je zelf als mens bent)

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik begrijp de loopbaanmogelijkheden die passen bij mijn werkervaring en kennis/opleidingen die ik tot nu toe heb.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik begrijp hoe je het beste je loopbaandoelen kunt bereiken bij het bedrijf waar ik werk of wil gaan werken.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet welke stappen ik nog moet zetten om mijn plannen voor mijn loopbaan te bereiken.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik ken mensen die mij kunnen helpen of adviseren over mijn loopbaan.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik houd de ontwikkeling in de arbeidsmarkt bij voor het werk wat ik doe en/of in de toekomst zou willen doen.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik werk actief aan mijn loopbaanplan en doe ook de dingen die nodig zijn om mijn plannen waar te maken.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik ben me bewust van zaken die verkeerd of anders (kunnen) gaan in mijn loopbaanplan.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik ben voorbereid als er echt wat misgaat zoals een onverwachte reorganisatie of zelfs ontslag.

0	1	2	3
---	---	---	---

Subtotaal (tel je score op, deze is maximaal 30)

--	--

Ik ben in staat om mijn loopbaandoelen te realiseren...

Ik weet waarom ik waardevol ben voor mijn huidige werkgever.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet wat ik nu of in de toekomst in mijn huidige werk moet doen om voor mijn werkgever waardevol te blijven.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik heb met mijn werkgever gesproken over wat ik zelf belangrijk vind in mijn werk en in mijn loopbaan.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet wat mij kan hinderen of juist vooruit kan helpen in mijn loopbaanplan. Dit geldt ook voor dingen waar ik zelf niets aan kan doen.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet ook wie mij kan hinderen of juist vooruit kan helpen in mijn loopbaan.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik heb een redelijk inzicht in de arbeidsmarkt als het gaat om het werk dat ik wil doen.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet hoe je vacatures kunt vinden voor het werk wat ik doe of wil gaan doen.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik heb een up-to-date CV of weet hoe je een goed en uitnodigend CV kunt maken.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik ken de belangrijkste sollicitatievragen en kan deze beantwoorden als dat nodig is.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik ken mensen die interessant kunnen zijn voor mijn werk en loopbaan.

0	1	2	3
---	---	---	---

Subtotaal (tel je score op, deze is maximaal 30)

--	--

Evalueren en continu verbeteren...

Ik dwing mezelf om af en toe na te denken over mijn loopbaan, over wat ik zelf wil en over wat mij zou kunnen overkomen.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik weet wat ik moet doen om mijn kwaliteiten te blijven ontwikkelen.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik deel mijn tijd goed in en besteed de meeste tijd aan het werk waar ik goed in ben en wat ik het liefste doe.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik besteed af en toe tijd en aandacht aan het sturen van mijn loopbaan.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik heb iemand met wie ik af en toe over mijn loopbaan kan praten.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik sta af en toe stil bij waar ik sta ten opzichte van mijn loopbaanplan.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik houd contact met mensen die voor mijn loopbaan van belang kunnen zijn.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik ben in staat om te leren van mijn fouten en van de tips die anderen mij aangeven.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik ben in staat om vertrouwen in mijzelf te houden, ook als iets niet lukt.

0	1	2	3
---	---	---	---

Ik denk af en toe na over de mensen die ik elke dag ontmoet en hoe zij belangrijk kunnen zijn voor mijn loopbaan.

0	1	2	3
---	---	---	---

Subtotaal (tel je score op, deze is maximaal 30)

--	--

Eindtotaal (tel de subtotaalscores op, maximaal 150)

--	--

Beoordeel jezelf

126-150 punten

Je bent erg goed bezig. Je bent je bewust van je kwaliteiten en mogelijkheden en als de omstandigheden veranderen kun jij je zelf goed aanpassen. Je bent iemand die bewust bezig is met je loopbaan. Ga vooral zo door. Blijf alert bij het vasthouden van deze goede houding. Dat gaat alleen als je continu blijft investeren in jezelf en in je loopbaan.

101-125 punten

Je score is netjes. Je weet je loopbaan en je ontwikkeling over het algemeen goed te sturen. Er liggen nog enkele aandachtspunten. Kijk nog eens naar je lage scores en probeer met jezelf wat concrete acties af te spreken om hier aan te werken. Maak daarbij vooral handig gebruik van de hulpbronnen die voor je beschikbaar zijn.

70-100 punten

Je bent redelijk goed bezig maar je zou misschien meer uit jezelf kunnen halen als het gaat om jouw loopbaan en je persoonlijke ontwikkeling. Kijk nog eens naar je lage scores en vraag jezelf daarbij eens af hoe je meer proactief kan zijn. Wat houdt je op dit moment tegen om je loopbaan actief te sturen? Zou iemand je hierbij kunnen helpen? Probeer met enkele zaken aan de slag te gaan waardoor je een goede stap vooruit maakt.

Minder dan 70 punten

Je bent ongetwijfeld op enkele deelgebieden goed bezig en misschien is niet alles belangrijk voor jouw situatie. Maar er zullen zeker onderdelen zijn waarop je jezelf zou kunnen verbeteren om je loopbaan en ontwikkeling meer te sturen. Kijk nog eens naar je scores en probeer eerst eens aan de slag te gaan met die zaken die je redelijk gemakkelijk op orde kunt krijgen. Daarna kun je vervolgplannen maken op zaken die wat lastiger zijn om aan te pakken. Kijk ook eens of je iemand kunt vinden die je hierbij kan ondersteunen en/of motiveren.