

Opdrachten: Loopbaanontwikkeling en -management

- Ontwikkel een oriëntatieprogramma voor studenten die pas starten in het hoger onderwijs.
- Voer een gesprek met een persoon, ouder dan veertig jaar, over zijn loopbaan. Vanuit dit oogpunt is het nodig dat deze persoon gedurende zijn carrière reeds drie of meer functies heeft uitgevoerd, al dan niet in eenzelfde organisatie. Plaats de evolutie in de loopbaan van deze persoon in de theoretische concepten over loopbanen.
- Interview een vriend of familielid ouder dan 40 jaar en bespreek de sleutelmomenten en – gebeurtenissen uit zijn of haar carrière en bespreek de volgende onderwerpen:
 - Zowel objectieve (bijvoorbeeld promoties, ontslag, ...) als subjectieve factoren
 - De balans tussen werk en gezin
 - De interactie tussen levensgebieden
 - Ga na of je het 'typische' loopbaanverloop kan terugvinden
- Interview een vriend of familielid met ongeveer 5 jaar werkervaring over zijn of haar carrièremanagementactiviteiten. Besteed hierbij aandacht aan de volgende zaken:
 - Heeft de persoon zijn of haar carrière geëxploreerd?
 - In hoeverre is hij/zij zich bewust van zichzelf en zijn/haar omgeving?
 - Heeft de persoon een doel in zijn carrière? Een strategie? Waarom of waarom niet?
 - Wat zou zijn of haar volgende carrièrestap moeten zijn?
- Interview een vriend of familielid die zijn/haar carrière volledig heeft omgegooid. Exploreer de redenen? Zou de persoon dit opnieuw doen? Wat zijn zijn/haar aanbevelingen?
- Zelfexploratie is een heel belangrijk gegeven in loopbaanoriëntatie en -management. Denk even na over dingen die je graag doet, dingen waarvan je gelooft dat ze belangrijk zijn, je voorkeuren, competenties en zwaktes en schrijf ze op. Vraag dan aan een vriend, familielid of collega om het te bekijken en je feedback te geven. Heb je jezelf juist ingeschat? Op welke manier zou een dergelijke zelfanalyse en de feedback van iemand anders je kunnen helpen in je carrièremanagementproces?
- Interview een vriend of familielid die ook een gezin heeft. Laat hem of haar eerst de volgende korte vragenlijst invullen over mogelijke werk-gezin conflicten. Bereken de score op de vragenlijst en gebruik de resultaten om met hem/haar te bespreken hoe zowel de persoon zelf als de organisatie mogelijke knelpunten zou kunnen oplossen.

Hieronder staan 14 uitspraken over de relatie tussen werk en familie. Duid aan in hoeverre je het eens of oneens bent met deze uitspraken door het gepaste nummer te noteren.

1 = *Helemaal oneens*; 2 = *Oneens*; 3 = *Onzeker*; 4 = *Eens*; 5 = *Helemaal eens*

1. Mijn familie neemt tijd in beslag die ik liever aan mijn werk zou besteden.
2. Mijn persoonlijke interesses nemen teveel tijd weg van mijn werk.
3. Door de eisen die mijn familielevens mij stelt, kan ik mij moeilijk concentreren op mijn werk.
4. Soms maken persoonlijke problemen mij op het werk erg lichtgeraakt.
5. Mijn werkschema komt soms in conflict met mijn familielevens.
6. Na het werk kom ik te vermoeid thuis om nog iets te doen van wat ik wil doen.
7. Ik heb op het werk zoveel te doen dat ik geen tijd/zin meer heb in persoonlijke interesses.
8. Mijn familie is ontevreden over de tijd die ik aan het werk spendeer als ik thuis ben.
9. Omdat mijn werk veeleisend is, ben ik soms prikkelbaar thuis.
10. De eisen die mijn werk mij stelt, maken het moeilijk om thuis altijd ontspannen te zijn.

11. Mijn werk neemt tijd in beslag die ik liever met mijn familie zou doorbrengen.
 12. Mijn werk maakt het moeilijk om de partner of ouder te zijn die ik zou willen zijn.
 13. Ik kan mij thuis niet op dezelfde manier gedragen als op het werk.
 14. Als ik thuis assertief ben, wordt dit door mijn familie niet geapprecieerd.
-

- De oefening zelfexploratie heeft als doel dat je een zicht krijgt op wie je bent door jezelf grondig te analyseren. Je voert een zelfexploratie uit door te reflecteren over je verleden, over het heden, over de dingen die je belangrijk vindt in je leven en werk. De oefening verloopt in twee stappen. Eerst dien je gegevens te verzamelen via een aantal gerichte opdrachten, daarna kan je de gegevens gebruiken om te komen tot een aantal voor jouw centrale levensthema's.

1. Gegevensverzameling

A. Autobiografie

Je bent op dit moment een student. Binnen afzienbare tijd zal je klaar zijn voor de arbeidsmarkt. Je bent geworden wie je nu bent door je verleden, verschillende (levens)ervaringen hebben daarvoor gezorgd. Degene die meest over je verleden weet, degene die echt alles heeft meegemaakt, ben je uiteraard zelf. Om meer inzicht te krijgen over wie je bent, is het interessant om een autobiografie te maken over de ervaringen die je gemaakt hebben tot wie je nu bent. Verdeel de autobiografie in hoofdstukken per 5 jaar, bijvoorbeeld 0-5 jaar, 5-10, etc., of volgens zinvolle periodes in je leven (bijvoorbeeld baby, peuter / kleuter / lagere school / ...). Probeer in elk hoofdstuk de volgende vragen te beantwoorden:

- Wie waren de belangrijke personen in je leven, en waarom?
- Hoe zag je familieleden eruit tijdens die periode?
- Wat waren je schoolervaringen, hoe was je op school, hoe reageerde je er op?
- Wat waren je werkervaringen en hoe reageerde je op je werk?
- Welke hobby's en interesses had je, wat vond je er leuk aan?
- In welke mate beïnvloedden je ouders de keuzes die je maakte en de dingen die je deed?
- Hoe vormden andere familierelaties je ervaringen?
- Wat gebeurde er tijdens die periode dat het verdere verloop van je leven zou bepalen?

Schrijf over elke vraag zoveel mogelijk neer. Indien je twijfelt of iets wel relevant is, schrijf het er dan bij. Hoe meer input je hebt om te analyseren, hoe beter.

B. Focus op school

Ga na welke je meest en minst favoriete vakken waren/zijn op school, en in welke je best en slechtst was/bent. Benoem ook de buitenschoolse activiteiten waarmee je je bezighield/houdt.

- Lager onderwijs
 - Favoriet:
 - Minst favoriet:
 - Beste vakken:
 - Slechtste vakken:
 - Buitenschoolse activiteiten:

- Secundair onderwijs
 - o Favoriet:
 - o Minst favoriet:
 - o Beste vakken:
 - o Slechtste vakken:
 - o Buitenschoolse activiteiten:
- Universitair onderwijs
 - o Favoriet:
 - o Minst favoriet:
 - o Beste vakken:
 - o Slechtste vakken:
 - o Buitenschoolse activiteiten:

Analyseer je resultaten. Wat tonen ze aan over je eigen sterke en zwakke kanten?

C. Focus op werk

Denk na over de BESTE vakantie- of parttimejob die je ooit gedaan hebt. Wat vond je het leukst eraan? Omschrijf specifiek in termen van taken, mensen en andere aspecten die belangrijk waren.

Wat vond je het minst leuk aan de job? Wees opnieuw specifiek.

Op welke vlakken, taken of projecten ben je erin geslaagd om iets specifiek te realiseren? Hoe komt het dat dit gelukt is, of dat je in staat was om het te doen?

Op welke specifieke taken of projecten presteerde je niet zoals je gewild had? Wat was de reden?

Doe nu dezelfde analyse voor de SLECHTSTE job die ooit gehad hebt. Wat vond je het leukst eraan? Omschrijf specifiek in termen van taken, mensen en andere aspecten die belangrijk waren.

Wat vond je het minst leuk aan de job?

Op welke vlakken, taken of projecten ben je erin geslaagd om iets specifiek te realiseren? Hoe komt het dat dit gelukt is, of dat je in staat was om het te doen?

Op welke specifieke taken of projecten presteerde je niet zoals je gewild had? Wat was de reden?

Tot slot: beschrijf je voorstelling van je IDEALE job. Omschrijf opnieuw specifiek wat de job moet inhouden op vlak van taken, andere mensen, beloningen, en alles wat belangrijk is voor jou.

Rangschik vervolgens de 10 onderstaande factoren volgens hun belangrijkheid voor jou in een functie die je later zal uitvoeren. Geef een 1 aan de belangrijkste factor, een 2 aan de tweede belangrijkste factor, enz.

Hoe belangrijk is het dat jouw functie...

- ___ je toelaat om aan een breed aanbod van taken te werken?
- ___ je de mogelijkheid geeft om anderen te helpen?
- ___ je een grote mate van autonomie geeft om te beslissen hoe je werk gedaan moet worden?
- ___ je toelaat om veel geld te verdienen?
- ___ je een veilige toekomst biedt?
- ___ je de mogelijkheid geeft om vriendschappen te ontwikkelen op het werk?
- ___ leuke werkomstandigheden heeft?
- ___ je de mogelijkheid geeft om met een competente leidinggevende te werken?
- ___ je veel macht en invloed over andere mensen verschaft?
- ___ je een gevoel van voldoening geeft?

Beschrijf hieronder eventuele andere factoren die belangrijk zijn in een functie voor jou en niet voorkomen in de lijst hierboven

D. Levensdomeinen

Hoe belangrijk zijn de verschillende levensdomeinen in jouw leven? Rangschik ze van 1 (meest belangrijk) tot 4 (minst belangrijk).

- ____ je carrière
- ____ je familiaal/privéleven
- ____ je deelname aan het verenigingsleven
- ____ je vrije tijd en hobby's

Leg vervolgens uit waarom elk van deze levensdomeinen belangrijk (of onbelangrijk) is voor jou.

Carrière:

Familiaal/Privéleven:

- Deelname aan verenigingsleven:

- Vrije tijd en hobby's:

2. Zelfexploratie: thema-identificatie

Na het verzamelen van de data over je eigen leven in oefening 1 en, is de volgende stap om een aantal belangrijke thema's af te leiden, gebaseerd op je data. Hiervoor kan je ook nog andere relevante informatie gebruiken die je in staat stelt om jezelf te analyseren.

Je zou minimaal vijf belangrijke thema's moeten kunnen afleiden uit je data (meer is uiteraard ook goed). Schrijf alle thema's op met de bijhorende evidentie. Begin met de zaken die meteen bij je opkomen, en vervolledig daarna de lijst met de bijhorende evidentie.

Thema 1:

Evidentie:

Thema 2:

Evidentie:

Thema 3:

Evidentie:

Thema 4:

Evidentie:

Thema 5:

Evidentie:
