



**WERKT  
VOOR JOU!**

Een initiatief van  
**FNV Bouwen en Wonen**




**Mijn Loopbaancoach**

## **JOUW WENSEN, JOUW ACTIES**

Jij wilt toch ook gezond aan het werk blijven, plezier in je werk ervaren en voldoende uitgedaagd worden? Onze coaches kunnen je hierbij helpen. Zij hebben jarenlange ervaring en zijn door hun brancheorganisatie (NOLOC) erkend als professionals. Maar nog veel belangrijker: Zij hebben aandacht voor jou en daarmee maken zij het verschil.

**088 – 080 88 80**

[info@mijnloopbaancoach.net](mailto:info@mijnloopbaancoach.net)

 **Mijn Loopbaancoach**

[www.mijnloopbaancoach.net](http://www.mijnloopbaancoach.net)

### STAP 1



Je laat je DIA-adviseur weten dat je voor Mijn Loopbaancoach kiest.

### STAP 2



Een loopbaancoach bij jou in de regio neemt contact met je op om een intake in te plannen.

### STAP 3



Tijdens de intake maak je uitgebreid kennis met jouw loopbaancoach. Samen formuleren jullie jouw loopbaan- of coachingsvraag.

### STAP 4

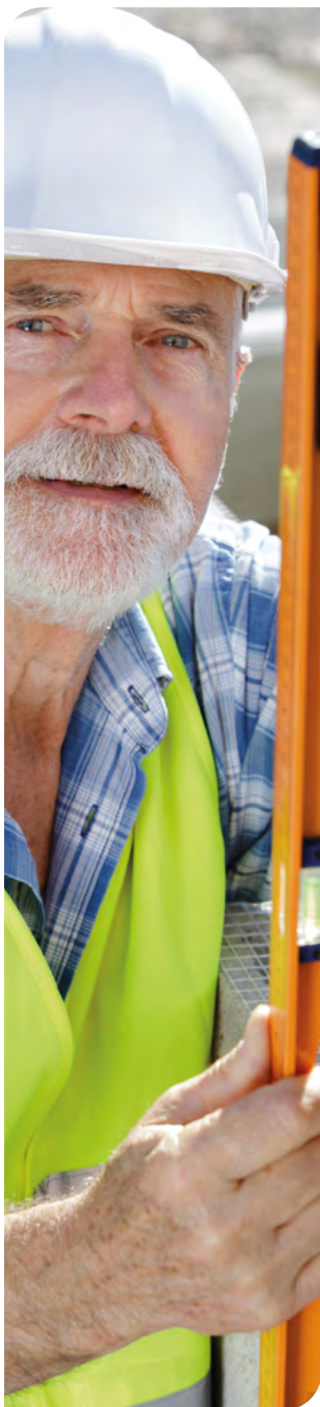


Je voert een aantal coaching- en adviesgesprekken met je loopbaancoach om jouw loopbaanvraag te beantwoorden.

### STAP 5



Je sluit af met het bespreken van jouw toekomstplan. Nu kan je zelf verder.



Loopbaanoriëntatie is voor iedereen. Want alles is in beweging: jij bent veranderd omdat je inmiddels veel ervaring hebt opgedaan; je omgeving is veranderd en stelt nieuwe eisen. Misschien zijn er beginnende (lichamelijke) klachten, dan is het slim om op tijd in actie te komen. Dat vergroot de kans op mooie oplossingen.

**De centrale vraag is: past mijn huidige functie nog bij mij of zijn er voor mij nieuwe kansen of andere mogelijkheden die beter op mijn persoonlijke situatie aansluiten?**

### Ieder loopbaantraject is individueel maatwerk

Binnen dit loopbaantraject voer je een aantal coaching gesprekken met jouw loopbaancoach. In deze gesprekken werk je naar een nieuwe functie, werkgebied of competenties toe. Naast je kennis en kunde kijken jullie naar je persoonlijkheidsprofiel, interessegebieden, loopbaanwaarden en de toekomstige werkomgeving waarin jouw kwaliteiten het best tot hun recht komen en waar jij je prettig bij voelt.

### Toekomstplan

Het eindresultaat van dit traject bestaat uit een persoonlijk Toekomstplan met alle baggage die je nodig hebt om in actie te komen en de volgende stap in je loopbaan te zetten. Hierin staan de resultaten van alle functieverkenningen en eventueel adviezen voor verdere scholing of competentie-ontwikkeling.



## Heb je een andere loopbaanvraag?

Wij hebben een ruim aanbod aan extra dienstverlening. Deze diensten kun je los van een traject volgen.



### Coaching stress

- Je herstelt het evenwicht tussen stress en ontspanning.
- Je krijgt inzicht in de invloed van stress.
- Je oefent om stress te verminderen.
- Je pakt je grootste stressoren aan.
- Je maakt een actieplan voor op het werk.



### Succesvol solliciteren

- Je werkt aan je persoonlijk profiel.
- Je oefent sollicitatiegesprekken.
- Je maakt je cv klaar voor de arbeidsmarkt.
- Je past je profiel aan aan de gewenste functie.



### Personal branding

- Je leert jezelf presenteren aan anderen.
- Je gaat zelfverzekerd doen waar je goed in bent.
- Je vertaalt jouw kwaliteiten naar een profiel.
- Je kijkt naar jouw kwaliteiten en onderscheidend vermogen.



### Coaching werk en inkomen

- Samen met een financieel deskundige kijk je naar jouw vragen op inkomensgebied. Het is belangrijk dat je zelf scherp hebt wat je met de deskundige wilt bespreken.



### Netwerken werkt

- Je leert alles over netwerken. Je werkt aan je elevator pitch.
- Je leert social media inzetten.
- Je bepaalt een netwerkstrategie.
- Je werkt aan je persoonlijk profiel.

## UIT DE PRAKTIJK

***“Ik heb zelf al een beeld wat ik in de toekomst zou willen, maar ik twijfel of ik op de goede weg zit en of mijn ideeën haalbaar zijn. Kan ik daarover advies krijgen?”***

*De loopbaancoach kan je in één of meerdere gesprekken helpen om die twijfels te onderzoeken. Uiteindelijk beslis je natuurlijk wel zelf, maar het is prettig dat jij je ideeën en dilemma's in alle vertrouwelijkheid kan delen met een professional. Bovendien wil je ook dat jouw inspanningen niet voor niets zijn.*

***“Ik heb een DIA-gesprek gehad. Kan ik ondersteuning krijgen om dit verder handen en voeten te geven?”***

*De loopbaancoach helpt je om samen de stappen in een logische volgorde en samenhang te zetten. Mogelijk ontstaat hieruit ook nog behoefte aan aanvullende acties, advies of doorverwijzing naar bijvoorbeeld scholingsinstanties etc. Doel is dat je uiteindelijk beschikt over een duidelijk en haalbaar plan van aanpak, wat je zelf kunt uitvoeren en waar je een goed gevoel over hebt.*

***“Uit mijn PAGO kwam dat ik het risico loop op fysieke klachten en misschien op zoek moet naar ander werk in de toekomst. Ik vind het moeilijk om dit te bespreken met mijn werkgever en verder te onderzoeken”***

*Een dergelijke situatie kun je samen met de loopbaancoach bespreken. De coach kan je helpen om alle zaken op een rijtje te zetten en oplossingen aan te dragen. Er wordt een plan gemaakt van de stappen die je kunt doorlopen. Dit is allemaal vertrouwelijk en jij bepaalt zelf wanneer je in gesprek gaat met je werkgever. We kunnen jou hierbij ondersteunen. Misschien vind je het prettig om dit samen met de loopbaancoach te doen. Jouw werkgever is er ook bij gebaat dat je gezond blijft en met plezier naar je werk gaat.*

## Bij jou in de buurt

Onze loopbaancoaches werken verspreid door heel Nederland. Jouw persoonlijke coach is je vaste aanspreekpunt en begeleidt je in je eigen regio, dicht bij huis of bij je werk.



**Audrey van der Galiën**

Regio noord  
06 2228 89 72  
a.vandergalien@mijnloopbaancoach.net



**Annemieke Kooter**

Regio zuid-west  
06 4966 03 76  
a.kooter@mijnloopbaancoach.net



**Barbara Dekhuijzen**

Regio noord-west  
06 3421 66 87  
b.dekhuijzen@mijnloopbaancoach.net



**Peggy de Goede**

Regio zuid-west  
06 1535 71 95  
p.degoede@mijnloopbaancoach.net



**Agnes Wagenvoord**

Regio noord-west  
06 1507 87 43  
a.wagenvoord@mijnloopbaancoach.net



**Hanneke Lens**

Regio zuid-west  
06 1856 69 76  
h.lens@mijnloopbaancoach.net



**Paulien Uhlenbeck**

Regio midden-oost  
06 1507 87 44  
p.uhlenbeck@mijnloopbaancoach.net



**Nan Schriks**

Regio zuid-oost  
06 5360 49 85  
n.schriks@mijnloopbaancoach.net



**Ronald Millekamp**

Regio midden-oost  
06 3448 74 46  
r.millekamp@mijnloopbaancoach.net



**Lucien Dirix**

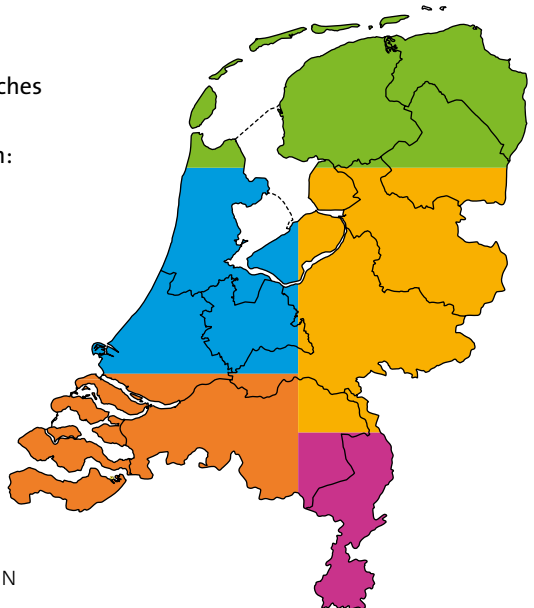
Regio zuid-oost  
06 2721 82 84  
l.dirix@mijnloopbaancoach.net

## Meer informatie

Neem contact op met één van onze coaches in jouw regio of kijk op onze website.

Voor algemene vragen kun je ons bellen:

088 - 080 88 80.



**Mijn Loopbaancoach**

Postbus 76 | 2740 AB WADDINXVEEN