

Stappen, schermen en werkdocumenten O&M

Proces "Mijn Werkmap" (werkmap voor Kandidaat)

Stap/scherm 1: Introductie

(afbeelding)

Mijn Werkmap

In **Mijn Werkmap** ga je - afhankelijk van jouw doel - aan de slag met bijvoorbeeld je persoons- en zoekprofiel, een persoonlijk ontwikkelplan, een loopbaan-actieplan of je CV.

Mijn Werkmap is dé plek waar je handige formats aantreft. En waar jij en je loopbaanadviseur documenten kunnen uploaden die je graag wilt toevoegen aan jouw portfolio. Zodat je alles bij elkaar op één plek kunt bewaren.

Links op het scherm zie je de verschillende onderdelen die voor jouw traject relevant kunnen zijn.

Tests/vragenlijsten

Heb je met je loopbaanadviseur afgesproken om ook **tests/vragenlijsten** te maken, dan ontvang je hier een separate uitnodiging voor.

De betreffende test/vragenlijsten en de rapportage daarvan vindt je elders in dit Loopbaanportaal of worden op andere wijze beschikbaar gesteld.

Stap/scherm 2: Reflectieverslag

Toelichting

Reflecteren is stilstaan, terugkijken en bewust nadenken over je handelen: wat heb je gedaan, hoe heb je het gedaan en waarom deed je het zo? Reflecteren is een **manier van leren** op basis van ervaringen. Zo kun je je persoonlijke en professionele ontwikkeling vergroten.

Een **reflectieverslag** helpt je om terug te kijken op je handelen. Je geeft aan wat je hebt geleerd, welke inzichten je hebt opgedaan en waar je nog aan zou willen werken.

Je kunt over allerlei situaties een reflectieverslag schrijven. Bij loopbaanbegeleiding wordt het vaak gebruikt om te reflecteren op het gesprek met je loopbaanadviseur. Maar je kunt het ook gebruiken na bijvoorbeeld een sollicitatie- of netwerkgesprek of nadat je een workshop hebt gevolgd. Het reflectieverslag kun je bespreken met je loopbaanadviseur.

Schrijf en upload je reflectieverslag uiterlijk 3 werkdagen voorafgaand aan je gesprek met je loopbaanadviseur.

(Hier volgt een veld met een format voor reflectieverslag. Er kunnen meerdere reflectieverslagen gemaakt en opgeslagen worden.)

Stap/scherm 3: Logboek van activiteiten

In het **Logboek** kun je notities maken van je activiteiten met betrekking tot jouw traject. Zo kun je een mooi overzicht bijhouden van al je acties.

Denk bijvoorbeeld aan een netwerkgesprek, een telefoontje naar een vacaturehouder om informatie te vragen over een vacature of een sollicitatiebrief die je hebt verstuurd. Je kunt steeds weer nieuwe regels aan je logboek toevoegen.

(Hier volgt een veld met een format voor een logboek met activiteit, datum, bijzonderheden, vervolgacties, etc. Het document kan steeds aangevuld worden door de kandidaat.)

Stap/scherm 4: Persoons- en beroepsprofiel

Toelichting

Bij een **persoons- en beroepsprofiel** staan de vragen *Wie ben ik?* *Wat kan ik?* en *Wat wil ik?* centraal.

In dit onderdeel ga je de informatie die je gedurende het loopbaantraject verzamelt, samenvatten tot een beschrijving van jezelf.

Het persoons- en beroepsprofiel is bestemd voor jezelf. Het is jouw basis voor verdere loopbaanstappen. Je kunt je persoons- en beroepsprofiel beschouwen als een soort *database* waar je - al naar gelang het doel - uit kunt putten.

Het kan je bijvoorbeeld helpen bij:

- het gericht zoeken naar vacatures die voor jou interessant zijn,
- het opstellen van je CV (incl. profiel),
- het schrijven van een motivatiebrief,
- de voorbereiding van een netwerk- of sollicitatiegesprek,
- je *elevator pitch* en
- je LinkedIn profiel.

Het schrijven van je persoons- en beroepsprofiel is een proces wat meestal niet in één keer gaat. Het is een kwestie van onderzoeken, reflecteren, schrijven en schrappen. Het helpt om je profiel voor te leggen aan mensen die je vertrouwt en die je goed kennen, bij voorkeur in de werksituatie. Zij kunnen aangeven of zij jou er in herkennen en of ze zaken missen. Op deze manier wint je profiel aan kwaliteit.

Wie ben ik?

Bij dit onderdeel gaat het om jouw **karakter** en je **persoonlijke eigenschappen**. Oftewel die eigenschappen en kwaliteiten die **jou kenmerken als mens** en die dus niet specifiek voor je werk zijn.

Wat zijn je interesses? Welke waarden in het leven zijn belangrijk voor je? Wat zeggen anderen over jouw persoonlijke kwaliteiten?

(Hierna volgen diverse vragen met open antwoordvelden, meerkeuzeantwoorden en selectieantwoorden.)

Wat kan ik?

Bij dit onderdeel gaat het om **capaciteiten, competenties, talenten** en over welke **kennis en ervaring** je beschikt in relatie tot werk.

Benoem daarbij ook de verschillende **branches** en/of **vakgebieden** waarin je hebt gewerkt. En denk ook aan het vermelden van je **opleidingsniveau** en **werk-/denkniveau**.

Geef daarnaast ook aan wat je **motiveert** en waar je blij van wordt in werk. Wat zijn jouw drijfveren, wat geeft jou energie, wanneer voel jij voldoening? En wat demotiveert jou in werk?

(Hierna volgen diverse vragen met open antwoordvelden, meerkeuzeantwoorden en selectieantwoorden.)

Wat wil ik?

In dit onderdeel gaat het er om **welke baan bij jou past**.

Wat voor **werkzaamheden** doe je graag? Wat zijn voor jou goede **werkomstandigheden**? Werk je graag zelfstandig of liever in een team? Welke eisen stel je aan je volgende baan, organisatie en arbeidsomstandigheden? Ook arbeidsvoorwaarden en reisafstand krijgen hier aandacht.

Tip! Het onderzoeken van functies/vacatures helpt je een beeld te krijgen van wat de arbeidsmarkt je te bieden heeft. Wat heel goed werkt is om te gaan praten met mensen die werk doen wat jou interessant lijkt, om zo nog beter een beeld te vormen van welke functie, welke sector of welk vakgebied bij je past.

(Hierna volgen diverse vragen met open antwoordvelden, meerkeuzeantwoorden en selectieantwoorden.)

Tip!

Maak een print van je persoons- en beroepsprofiel en leg dit eens voor aan andere mensen - bij voorkeur in je werksituatie - die je vertrouwt en die jou goed kennen. Herkennen ze jou in het profiel? Missen ze nog iets? Zo wint je profiel aan kwaliteit.

Stap/scherm 5: Loopbaan actieplan

Een **loopbaan actieplan** helpt je om je doel voor de toekomst te omschrijven en welke stappen er nodig zijn om daar te komen.

Waar wil je over een bepaalde tijd staan? Hoe ga je er voor zorgen dat dat ook lukt?

Je gaat omschrijven welke acties je gaat ondernemen, wanneer je dat gaat doen en wie en/of wat jou hier bij kan helpen.

Aan de hand van de uitkomsten van het loopbaantraject en alle informatie die je hebt verzameld over jezelf, kun je hier een concreet actieplan schrijven met behulp van onderstaande vragen.

(Hierna volgt een format voor een loopbaan actieplan wat de kandidaat in kan vullen)

Stap/scherm 6: Uploaden documenten

(Hierna volgt een mogelijkheid tot het uploaden van meerdere documenten)