

LOOPBAANBEGELEIDING

Loopbaanbegeleiding pakt tal van problemen aan zowel bij werknemers (privé en publieke sector) als zelfstandige ondernemers, zaakvoerders, freelancers enz...

Issues komen op tafel rond work-life balance, demotivatie ten gevolge van de sfeer van het bedrijf, te hoge werkdruk of verveling, frustraties rond zeggingschap en impact, te weinig toekomstperspectieven...

LOOPBAANBEGELEIDING VOOR ONDERNEMERS

Dilemma's rond de work-life balance kunnen bij zelfstandigen groot zijn. Hier spelen de typische problemen van het **ondernemersbloed**: jouw "merk" maken, klanten vinden en houden, klanten steeds tevreden stellen, "garanderen van financiële continuïteit"... Met het gekende scenario: doorwerken zonder échte rustdagen.

Twijfels rond je eigen leiderschap in moeilijke tijden? Twijfels of je je eigen zaak niet beter switcht naar iets anders? Of stoppen?

Thema's rond vertrouwen en **personal leadership** worden met aandacht behandeld in loopbaanbegeleiding. Zeker ook onderwerpen als **stresshantering**, evenwicht en gezondheid.



JUISTE CASTING BIJ BEDIENDEN

Ben jij als werknemer wel goed "gecast" op jouw huidige job? Word jij in die rol erkend voor **wie je bent en wat je kan**? De competitiviteit en gebrek aan teamspirit bij collega's haalt je vaak onderuit? Amuseer je je wel nog eens?

Werknemers die binnen een plaatje moeten passen van een organisatie, hebben vaak het gevoel niet ten volle tot hun recht te komen. Ligt het aan de sector? Zoek je verder door te breken in een totaal nieuwe en andere context?



TIJD VOOR PERSOONLIJKE REFLECTIE

Loopbaanbegeleiding is tijd voor **reflectie** over jezelf, jouw drivers, talenten en potentieel, jouw verdienvermogen en de link met je hobbies, fysieke en mentale gezondheid. Je **thuisituatie** en wat daar afremt of pusht komt eveneens aan bod.

Wat maakt jou tot die overtuigde carrière-tijger? Hoe snel moet die carrière vooruitgaan? Wil je een lange termijn planning, met zicht op de situatie als je meer vleugelslag zal hebben?

We kijken naar alle **dynamieken** die spelen bij thema's zoals: zelfrealisatie, "levenswerk", presteren, geld verdienen, privéleven, plezier, challenge, stress en gezondheid.

Klopt de bedrijfscontext met "jouw stijl"? Zijn er collega's die jou geen plek gunnen (in de koelkast)? Resoneert de cultuur en de tactiek van de top van het bedrijf met jouw persoonlijkheid? Wat maakt dat jij zo zeker bent niet echt ambitieus te zijn? Tijd om uit te breken?

Voor loopbaanbegeleiding werk ik samen met YourCoach. Wij, **TeamLoopbaan**, zijn een team senior coaches met diepgaande **expertise in werkvraagstukken**.

Indien jij in aanmerking komt, dan wordt het loopbaantraject vergoed via de VDAB Loopbaancheques. Ik aanvaard loopbaancheques indien bij intake de "loopbaanvragen" duidelijk gesteld worden en deze de rode draad vormen van jouw coaching-traject. De VDAB ziet hier immers op toe.



De **VDAB-Loopbaancheques** zijn zowel voor werknemers (privé en openbare sector) als voor freelancers en ondernemers. Op de website van de VDAB vind je alle info. Bij twijfel of je recht hebt op loopbaancheques kan je mailen naar lb.cheque@vdab.be of gewoon bellen naar VDAB: 02 506 12 05.

Je bent zeker welkom voor een loopbaantraject en het vinden van jouw passie en werkplezier zonder de VDAB-cheques. In de intake luister ik naar je vraag. Kies het traject dat bij je past.

Deze coaching-op-maat vraagt engagement, inspanning en tijd: gemiddeld 3 maanden. Ik bied een "sociaal tarief voor young potentials" (die nog géén 7 jaar werkervaring hebben)!



Het basis-principe van VDAB en de "subsidies" in Vlaanderen:
iedereen die aan het werk is, mag elke 7 jaar een traject van 8 uren loopbaanbegeleiding volgen.

In Corona-crisis heb jij ook recht hierop als "tijdelijk economisch werkloze". Aarzel niet en vraag je loopbaancheque aan!



JOUW "MOGELIJKHEDEN" ZIEN...

Mijn persoonlijke loopbaan is een getuigenis hoe het is om een **duurzame verandering** te realiseren, die past bij wie je bent. En dit door op een gegeven moment de mogelijkheden te zien en keuzes te maken.

Eigenlijk is voor mij alles begonnen met een donderslag bij heldere hemel - een harde grens die getrokken werd. Ik werd gedwongen alles stil te leggen toen ik 39 jaar was om borstkanker te overleven en de behandeling te doorspartelen. Ik wou graag snel terug aan het werk en deed dat ook. Alles terug zoals het was. Sterk en genezen zijn. Voor niemand of niets onderdoen.

Ik was op dat moment jonge mama van een gezin met 4 kindjes. Eéntje leerde pas lopen... En dan? Langzaam toch een kantelbeweging maken zeker? Ik volgde kort daarop een degelijke **loopbaanbegeleiding**. Daar besepte ik zaken waar ik onbewust wel iets vanaf wist. "**Bewustwording**" is spannend...

DREMPELVREES IS NIET NODIG. JE KRIJGT VAN JOUW COACH RESPECT, TIJD EN EEN VEILIG KADER.

Diverse coach-opleidingen en specialisaties brachten mij nà mijn carrière in HR, tot waar ik nu sta als senior coach en familiaal bemiddelaar. Nog steeds: sterk en genezen. Mijn motto "voor niemand onderdoen" ging mij beter af door zelfstandig te worden en een eigen zaak uit te bouwen. Verder werken in een bediende-statuuut trok me minder aan dan voordien. Ik bleef immers met twijfels zitten of een baas me toch niet minderwaardig zou vinden gezien ik ooit kanker had gehad. Tja, een "overtuiging"...

Ik ben blij op een authentieke manier mensen te coachen naar meer **waardigheid** en **kracht**. Ik hou van dit vak omdat ik hou van mensen! Eens proeven van mijn aanpak? Boek dan eens een **gratis gesprek** met mij. Op zo'n 30 minuten brengen we je huidige situatie in kaart en krijg je een helderder beeld van wat je nu werkelijk te doen staat. Dit betekent niet steeds van werk veranderen.

**Wil je nu dadelijk weten via een leuke
(gratis) test van een paar minuten
hoe het zit met jou?**

www.teamloopbaan.be/suzanne



Misvatting: van werk veranderen is niet steeds nodig bij loopbaanbegeleiding.

OF TOCH: "EN NU BEN IK WEG"

Loopbaanbegeleiding is soms wel degelijk "tijd voor iets nieuws"!

Uitbreken... Maar hoe?

Een gouden kooi verlaten doe je niet onbezonnen.

In een degelijk coaching-traject (met of zonder loopbaan-cheques) wordt het kader gecreëerd om je carrièreplan uit te schrijven en om te gaan met alle **blokkades**. Ook die van anderen...



Mijn eigen interesse en geloof in drijfveren en talenten van mensen maakt het mogelijk jou te ondersteunen. Ik begeleid je om een actie-plan te maken van jouw duurzame verandering naar meer vrijheid, energie en geluk.

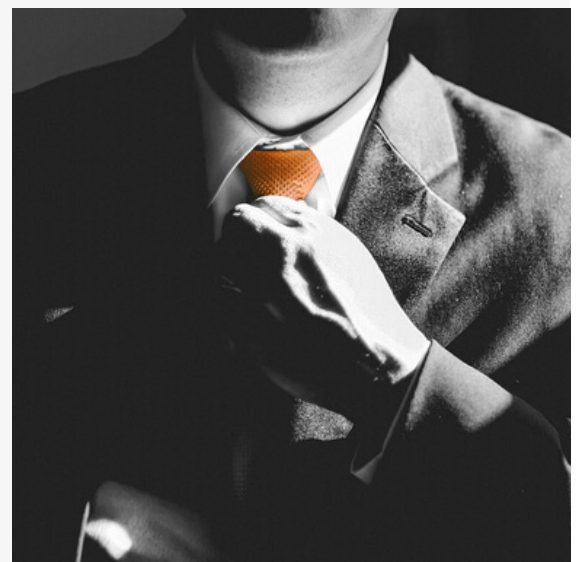
PIEKEREN OVER HET WERK EN DE SLAAP NIET KUNNEN VATTEN

Je kan ad-hoc een loopbaanbegeleiding inroepen omdat je gewoon **vast** zit met iets.

Wees gerust! **Tal van werkgerelateerde issues passen** om ermee aan te kloppen bij een loopbaancoach. In een compact traject werken we aan een **oplossing**. Misschien wordt er plots op jou beroep gedaan om taken van een collega over te nemen en zie je dit niet zitten. Of je weet absoluut niet hoe eraan te beginnen om de leiding over te nemen van een team en je collega's aan te sturen?

Coaching gaat vaak over **strategie-bepaling** als je je in een moeilijk parket bevindt. Ontdek hoe je méér uit jezelf kan halen en verder evolueren.

Klassiekers in een begeleiding zijn de grote **milestones**. Professionals die sterk carrière-gericht zijn (of dit toch zo denken), raken uit hun evenwicht door milestones op privé-vlak. Grote keuzes die zich aanbieden. Een **opportuniteit** om een paar jaar in het buitenland te werken. De relatie hiervoor op het spel zetten? De balans werk-privé kan onder druk staan doordat je een kind krijgt. **Mama of papa worden** haalt soms alles overhoop...





KNAPPE AMBITIEUSE MAMA'S

Vooraf **hoop-opgeleide vrouwen** kampen statistisch met meer issues die werk-gerelateerd zijn.

Milestones van hun privéleven (zoals belangrijke gebeurtenissen in het leven van een kind), die moeilijk te rijmen vallen met de deadlines op het werk en unieke carrière-kansen. **Waarom is de timing soms zo verkeerd?**

Waarom moet je als mama kiezen tussen je werk of thuis? Moeilijke kwesties... Het op zijn beloop laten is niet steeds zo'n goed idee. Misschien speelt hooggevoeligheid je parten op het werk? Figure it out. Shape your career path.

Vast lopen doe je alleen. De ontknoping hoef je niet alleen te doen!

TREND VOORJAAR 2020: LOOPBAANBEGELEIDING VOOR **ECONOMISCH WERKLOZEN**

Ben je momenteel economisch werkloos door de Coronacrisis en wil je graag uitzoeken hoe je in de toekomst meer energie uit je job kan halen? Dat kan! Ook jij hebt **recht op loopbaancheques van VDAB**. Ik begeleid je graag in een persoonlijk traject om terug 'goesting' te krijgen in je huidige job of andere mogelijkheden te onderzoeken. Ik ben er voor jou als ervaren coach met inspiratie en ondersteuning.

Dankzij de loopbaancheques van VDAB betaal je slechts 10 euro per uur en geniet je tot 7u coaching. Maak er nu werk van en vraag een **gratis kennismakingsgesprek** aan of doe gewoon de korte gratis test die jou al voldoende vertelt of het je zou helpen.

www.teamloopbaan.be/Suzanne => **Via de korte test heb je meer zicht of 't goed zit bij jouw op gebied werk, stress, baas, sfeer, loon, toekomst ...**

TREND ZOMER 2020: LOOPBAANBEGELEIDING NAAR AANLEIDING VAN **OVERDOSIS TELESWERKEN**

Als je recht hebt op loopbaancheques en je ervaart **toegenomen druk en stress** van je werk. De vele veranderingen zeggen je dat er iets niet meer klopt? Je lijf is het beu?

Valt het na deze Corona-crisis niet allemaal terug in zijn plooi? Hoe zorg jij ervoor dat je voorbereid bent om je voordeel te halen uit nog meer **veranderingen en reorganisaties** die op je afkomen? Via de test www.teamloopbaan.be/Suzanne krijg je een analyse.

Heb je recht op VDAB-loopbaancheques? Maak er dan zeker gebruik van. Het is een unieke kans om méér uit je dagen te halen... je productiever en beter te voelen.

FABELTJES DIE DE RONDE DOEN OVER "WAT IS LOOPBAANBEGELEIDING". DE 5 GROTE MISVERSTANDEN:

BRON: LIESELOT MAES

1/ Loopbaanbegeleiding is enkel voor mensen die van werk willen veranderen.

Hét misverstand der misverstanden! Loopbaanbegeleiding is immers bedoeld voor iedereen die iets zoekt in verband met zijn/haar werk. We starten een traject steeds met **JOUW unieke loopbaanvraag** en die kan zijn:

- Wat kan ik met mijn talenten en interesses professioneel doen?
- Hoe kan ik mijn grenzen stellen en bewaken in mijn job?
- Hoe kan ik anders omgaan met mijn hooggevoeligheid op het werk?
- Welke ambities mag ik koesteren?
- Hoe kan ik constructiever communiceren met mijn collega's?
- Hoe zet ik de juiste stappen om meer appreciatie te krijgen... promotie te krijgen, een bonus en/of opslag te krijgen?
- Hoe kan ik papa zijn béter combineren met mijn werk?
- Ik lijk steeds in de foute jobs terecht te komen. Hoe kan ik dit patroon doorbreken?
- Hoe "reïntegreren" na lange afwezigheid?
- Hoe kan ik me in de 3 jaar tot mijn pensioen met mijn job verzoenen?

Een loopbaanbegeleiding of een paar gesprekken die jij reserveert bij een coach, kunnen uiteenlopende onderwerpen behandelen. Voor betaling met **VDAB-cheques** is de énige voorwaarde dat je vraag met je **loopbaan** te maken heeft.

2/ Na het volgen van loopbaanbegeleiding heb ik een nieuwe job.

Helaas, zo werkt het niet. Je gaat aan de slag met je coach om jouw loopbaanvraag scherper te stellen, te verkennen wie je bent, wat je kan en wat je (al dan niet) graag doet. Je werkt ook tussen sessies door actief aan **opdrachten die bij je vraag passen**. Je wordt dus ondergedompeld in alles wat met je jezelf, werken, skills, talent en passie te maken heeft.

Alle inzichten komen samen in jouw **Persoonlijk Ontwikkelings Plan of POP**. Daarin bepaal je ook welke volgende **stappen** je zal nemen. Die kunnen dan leiden naar een nieuwe job. En dan kan je coaching krijgen bij het zoekproces, aanpak van stressvolle sollicitaties...

3/ Mijn loopbaancoach reikt me de antwoorden, adviezen en nodige stappen aan.

Neen... Als ervaren coach ben ik jouw klankbord. Ik inspireer je, faciliteer je om béter bewust te worden van zaken die écht belangrijk zijn en ik ondersteun je om die onder ogen te zien. Ik daag je zeker ook uit om uit je comfortzone te komen, te leren en te kiezen. Ik zet je aan om in de diepte te kijken naar wat je echt wil en kan bereiken. Je krijgt morele steun en schouderklopjes. Maar jij draagt zelf de **schatkist** bij je met alle **antwoorden op jouw vragen!**





4/ Loopbaanbegeleiding is pas nodig als je thuis zit met burn-out.

Klopt niet. Een loopbaantraject vraagt immers best wat **inspanning**. Als loopbaancoach schat ik in of de persoon (die afglijdt in burn-out of herstelt van burn-out) voldoende **energie** heeft voor "werkvraagstukken".

Burn-out is een ziekte en het herstel verloopt in verschillende **fases**. Zoals bij elk gezondheids-probleem is de genezing prioritair op al de rest... Dus bij burn-out komt de stabilisatie en activatie van de patiënt vóór alles. Pas als dat klaar is, wordt er gekeken naar de professionele toekomst. Met een opgeladen batterij lukt dat veel beter.

VDAB stelt duidelijk dat je geen loopbaancheques mag gebruiken voor een burn-out begeleiding. Dit is logisch. Burn-out begeleiding is een apart "zorgprogramma". Ik bied als Arbeidpsychologe dit traject heel graag aan indien jij met burn-out klachten ziek thuis zit.

Het draait in een zorgprogramma niet om jouw loopbaan maar om **jou**. Jouw herstel en welbevinden! Hoe terug **overeind** **geraken** en met levenslust je dagen starten en doorkomen. Contacteer me gerust om meer te weten over mijn aanbod burn-out zorg en "herbronning".

5/ Loopbaanbegeleiding bestaat uit een set standaardtestjes.

Oh no. De enige "vaste" elementen in een VDAB-gesubsidieerd traject (elementen door VDAB op gelegd) zijn een loopbaanvraag en een Persoonlijk OntwikkelingsPlan.

Afhankelijk van het loopbaan-centrum dat door VDAB erkend is, krijg je al dan niet een **creatieve** begeleiding - die **op maat van jouw vraag "gemaakt"** wordt. Sommige loopbaancentra volgen echter standaard voor elke cliënt een vast stramien. Het bestaat...

TeamLoopbaan van YourCoach werkt bewust niet zo. Je krijgt steeds een begeleiding **op maat van jouw persoonlijkheid**, je leerstijl, je ruimere context en vooral afgestemd op **jouw issues**. Met krachtige technieken creëren wij een kader om te kijken naar de mens achter de professional. Op deze manier begeleiden we jou naar **duurzame verandering die past bij wie je echt bent**.





50-PLUS:

JE BENT WELKOM VOOR EEN LOOPBAANBEGELEIDING

Einde loopbaan... Als de "perspectieven" er helemaal anders gaan uitzien, is een coaching-traject zeer zinvol. Hoe het nog die paar jaren **volhouden in de job** met allerlei kwaaltjes, dalende productiviteit, soms ernstige fysieke klachten en vermoeidheid?

Ik besteed in een serene setting aandacht aan je stresshantering, welbevinden en routines van zelfzorg. Belangrijk is de link met "thuis", je sociaal netwerk, je hobbies en passies op privé-vlak.

We kijken naar alle dynamieken bij jou die spelen bij dit thema **eindeloopbaan**: werkdruk, snelheid, flexibiliteit, evenwicht en energie behouden, "levensproject", presteren versus genieten, permanente vorming, verdere wens tot andere bijdrage aan de wereld, ruimere context thuis.

Heb je recht op VDAB Loopbaancheques? Maak er dan zeker gebruik van. Of bel gerust om het te bespreken met me.



YOUNG POTENTIALS:

JE BENT WELKOM VOOR EEN LOOPBAANBEGELEIDING

Mail me met wat info en jouw CV. Vermeld zeker **kortingscode "young careers"** indien je graag gecoacht wordt in je **carrièreplan** maar géén recht hebt op loopbaancheques...

Jammergenoeg is VDAB zeer strikt: 7 jaar werkervaring is vereist om de subsidies te ontvangen en 8 u begeleiding te krijgen voor slechts €80.

Heb je bijvoorbeeld maar 3 jaar werkervaring en zit je met je handen in je haren omwille van **slechte werkervaringen**? Geen diploma?

Misschien **onafgemaakte studies** en telkens opnieuw de horeca-jobs? Je denkt plots dat je voor het onderwijs moet gaan? Je zoekt meer te verdienen om nu snel jouw **eigen stek** te hebben buiten het ouderlijk huis? Lonkt het **buitenland**?

Geen nood dus! Ik geef je een **traject van 6u** begeleiding aan een democratisch tarief.

Voorwaarde is dat je **tussen de 18 en 30 jaar** bent en met een motivatie komt om te werken rond jouw concrete loopbaanvragen.

