

# KOMPAS LOOPBAAN-APK

## Haal meer uit je loopbaan met de Loopbaan-APK

Een Loopbaan-APK is meer dan alleen een check-up; het is een kans om je carrière te herzien en te vernieuwen. Het begint met het ontdekken van jouw eigen mindset en het ontwikkelen van zelfinzicht om je sterke punten en groeimogelijkheden te begrijpen.

In een dynamische arbeidsmarkt zijn up-to-date tools en vaardigheden cruciaal om te groeien. Ontdek hoe je deze kunt inzetten om je professionele pad te optimaliseren en te blijven groeien middels deze Loopbaan-APK. Dat kan ook binnen je huidige baan!

Tijdens de check wordt er gefocust op 4 indicatoren:

- Mindset
- Zelfinzicht
- Arbeidsmarkt
- Tools

Om je goed voor te bereiden op deze check-up is dit kompas ontwikkeld. In dit kompas is per indicator een aantal opdrachten opgesteld. Deze opdrachten kunnen loopbaanopdrachten zijn, zelftests of één van onze andere diensten.

Benieuwd wat de Loopbaan-APK voor jou oplevert?

**Ga dan snel verder!**

*Let op! De meeste opdrachten en zelftests kun je alleen maken als je een gratis Mijn Leo-account hebt.*

## Checklist

De LoopbaanAPK checklist focust zich op 4 indicatoren. De scores op de 4 indicatoren geven inzicht in de mate waarin je 'loopbaanvaardig' bent. Een hoge score betekent dat je 'vaardig' zult kunnen omgaan met keuzes en acties die je loopbaan betreffen. Je bent je bewust van je verantwoordelijkheden, je houding is proactief en je beschikt over goede inzichten in jezelf en de arbeidsmarkt. Tevens ben je bekend met en in staat om de middelen in te zetten die nodig zijn om je weg op de arbeidsmarkt (zelfstandig) te vinden.

De 4 indicatoren voor jouw 'loopbaanvaardigheid':

### 1. Mindset

Deze indicator verwijst naar je bewustzijn over je eigen verantwoordelijkheid en houding ten opzichte van loopbaankeuzes. Dit is dus een persoonlijke mindset die bepalend is voor jouw instelling ten opzichte van stappen en acties in je loopbaan. Wat is je houding in deze? Proactief en zelfsturend of meer reactief en afwachtend?

### 2. Zelfinzicht



De tweede indicator verwijst naar de kennis die je hebt over jezelf. Dus inzichten in jouw drijfveren en motivatoren, je kwaliteiten en competenties, je toegevoegde waarde en rolvoorkeuren. Maar tevens de kennis over de (rand)voorwaarden die voor jou van belang zijn om echt tot je recht te komen.

### 3. Arbeidsmarkt

De derde indicator verwijst naar jouw kennis van de arbeidsmarkt. Je kennis van de verschillende sectoren en branches, de verschillen in bijvoorbeeld organisatiestructuren en de rollen en functies die binnen organisaties voorkomen. Maar tevens de kennis van de historische, actuele en toekomstige ontwikkelingen op de arbeidsmarkt ook in maatschappelijk perspectief.

### 4. Tools

De laatste indicator verwijst naar de kennis en het gebruik van de middelen die nodig zijn om je weg op de arbeidsmarkt te vinden. Ben je in staat vacatures en intermediairs te vinden, jezelf op verschillende manieren te presenteren, je netwerk op optimale wijze te benutten.

Score	Toelichting	Advies
 8,0-10,0	Deze indicatie is in orde	Je bent 'loopbaanvaardig' op deze indicator. Zorg dat je dit op deze zelfde wijze blijft onderhouden.
 6,5-8,0	Aandacht op onderdelen van deze indicator	In grote lijnen ben je 'loopbaanvaardig', maar er zijn onderdelen waarop je nog aandacht moet hebben om deze geheel op niveau te krijgen. Bekijk de antwoorden van je checklist en bepaal welke onderwerpen dat zijn. Zet hierop vervolgens acties uit.
 5,0-6,5	Aandacht gewenst voor deze indicator	In grote lijnen ben je niet voldoende 'loopbaanvaardig' op deze indicator. Bekijk de antwoorden van de vragenlijst hieronder om te leren welke gebieden je aandacht verdienen.
 1,0-5,0	Aandacht benodigd voor deze indicator	Je bent onvoldoende 'loopbaanvaardig'. Zoek waar nodig ondersteuning om de indicator(en) op niveau te krijgen. Zoek de juiste ondersteuning afhankelijk van de betreffende indicator.

## 1. Mindset

Het helder krijgen van je mindset is de sleutel tot een succesvolle loopbaan APK. Dit begint met het onderzoeken van je overtuigingen, waarden en houding ten opzichte van werk en groei. Stel jezelf vragen over wat je motiveert, welke doelen je nastreeft en hoe je omgaat met uitdagingen. Door bewust te zijn van je mindset kun je negatieve denkpatronen identificeren en vervangen door positieve, productieve gedachten die je carrière vooruit helpen.

### Opdracht 1.2: Zelftest - Wat zijn jouw drijfveren?

Met deze test kom je erachter waarom je bepaald werk plezierig en motiverend vindt. Als 'Samenwerken' en 'Creatief en vernieuwend' bijvoorbeeld voor jou belangrijk zijn, dan vind je het fijn om in een team samen te werken, regelmatig nieuwe dingen te doen en problemen op te lossen.

### Opdracht 1.1: Zelftest - Employability



De arbeidsmarkt blijft steeds sneller veranderen, waardoor er voortdurend nieuwe eisen aan je worden gesteld. Daar wil je op voorbereid zijn en dat kan alleen als je blijft investeren in je (vak) kennis en vaardigheden.

### Opdracht 1.3: Loopbaanopdracht - Energiegevers en Energievreters

Zowel in je werk maar ook privé zijn er allerlei taken, opdrachten en activiteiten die je dagelijks uitvoert. Door het maken van deze loopbaanopdracht ontdek jij waar je nou echt energie van krijgt

### Opdracht 1.4: Loopbaanopdracht - Wat wil ik?

In deze loopbaanopdracht maak je voor jezelf helder en formuleer je wat je wil bereiken en waar je naar toe wil. Wat wil je bereiken, wat is je doel? Als je helder hebt wat je wil en waar je naar zoekt, vergroot dat de kans op succes, ook in je loopbaan. En als je dat ook nog aan anderen op een krachtige manier kan uitleggen vergroot je die kans nog meer.

### Opdracht 1.5: Aanbevolen workshops

**Mindwalk** - Met deze wandeltechniek gaan we gezamenlijk op pad gericht op innerlijke rust en ontspanning. Tijdens het wandelen ervaren we de relatie met de natuur, met andere mensen maar vooral de verbinding met jezelf. Je verbind je met de natuur in jou.

**Levensfasen** - Keuzes ten aanzien van je loopbaan worden beïnvloed door andere keuzes in je leven. En keuzes in je leven worden beïnvloed door de ontwikkelingen die plaatsvinden in jouw leven. In die ontwikkelingen in een leven is een patroon te ontdekken, die hebben geleid tot een visie op levensfasen.

**Waar kom jij je bed voor uit?** - In deze workshop gaan we terug naar de kern van (loopbaan)keuzes. Vragen als: Waarom werk jij? Of beter gezegd; Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit? Is dat antwoord simpel te geven of moet je daar toch even over nadenken?

## 2. Zelfinzicht

Het verkrijgen van zelfinzicht is een essentieel onderdeel van een loopbaan APK. Dit houdt in dat je je sterke punten, zwakke punten, jouw onderscheidend vermogen, waarden en doelen en het plezier in je werk grondig onderzoekt. Zelfinzicht helpt je bij het identificeren van wat je drijft, wat je te bieden hebt en waar je kunt groeien. Dit stelt je in staat om weloverwogen beslissingen te nemen over je carrière en strategieën te ontwikkelen om je professionele doelen te bereiken.

### Opgdracht 2.2: Zelftest - Succeservaringen

Iedereen heeft in zijn of haar leven dingen bereikt of zaken voor elkaar gekregen waar je trots op bent. Hoe kwam dit succes tot stand, wat was jouw rol en bijdrage? Welke persoonlijke kwaliteiten maken jou succesvol?

### Opgdracht 2.4: Loopbaanopdracht – Kernkwaliteiten

Kernkwaliteiten zijn eigenschappen die tot het wezen (de kern) van jou als persoon behoren; ze behoren tot jouw kern en stellen al je minder in het oog springende eigenschappen in een bepaald licht. Je kernkwaliteit 'kleurt' je; het is de specifieke sterkte waar je bij jou direct aan moet denken. En hoe zorg je er voor dat je die kwaliteiten ook effectief inzet?

### Opgdracht 2.6: Aanbevolen workshops

**Ontdek en omschrijf je waarom!** - Het waarom staat tijdens deze workshop centraal. De workshop gaat uit van het gedachtegoed van Simon Sinek, waarbij de kern van zijn Golden Circle ter plekke wordt uitgewerkt.

**De Spiegel** - Weten wat je skills of talenten zijn en wat je motiveert is het startpunt om te werken aan je toekomst en inzetbaarheid. Een goed en realistisch beeld van jezelf is je belangrijkste houvast wanneer je na wilt denken over waar je staat en hoe jij je verder wilt ontwikkelen.

### Opgdracht 2.1: Zelftest – Plezier in je werk



Aan de hand van de vijf A's van de kwaliteit van arbeid maak je met de zelftest plezier in je werk een verbeterplan. Hierin breng je in kaart waar je al best tevreden over bent in je werk en wat je nog zou willen verbeteren.

### Opgdracht 2.3: Loopbaanopdracht – Je Pitch

De loopbaanopdracht Je pitch wordt gebruikt om in een kort tijdsbestek te leren jezelf te presenteren. Het is een korte presentatie waarin je de kern van je boodschap vertelt, bijvoorbeeld wie je bent, wat je wil en waar je goed in bent.

### Opgdracht 2.5: Kompas – 'De Spiegel'

Na 4 fasen en een afsluitende opdracht krijg jij meer inzicht in jezelf met Kompas naar jezelf 'De Spiegel'. Iedere fase bestaat uit een aantal opdrachten. Deze opdrachten kunnen loopbaanopdrachten zijn, zelftests of één van onze andere diensten.

### 3. Arbeidsmarktkennis

Het beoordelen of je voldoende kennis hebt van de arbeidsmarkt is van cruciaal belang voor een effectieve loopbaan APK. Dit omvat het begrijpen van trends in jouw vakgebied, de eisen van werkgevers, en de beschikbaarheid van kansen. Het is raadzaam om regelmatig onderzoek te doen naar de huidige arbeidsmarkt, contact te onderhouden met professionals in jouw branche, en gebruik te maken van bronnen zoals vacaturesites en de Limburg experience (LEX).

Door goed geïnformeerd te blijven, kun je strategieën ontwikkelen om je loopbaan te sturen in lijn met de huidige arbeidsmarktontwikkelingen.

#### Opdracht 3.1: Zelftest - Jouw plek in de wereld van werk

Er zijn veel verschillende beroepen, banen en mogelijkheden. Deze opdracht helpt je om een idee te krijgen welk gebied van 'de wereld van het werk' bij jouw motivatie en bij jou als persoon zou kunnen passen.

#### Opdracht 3.2: Zelftest – Beroepenzelfonderzoek



Met deze test krijg je een beter beeld van jouw beroepsinteresses. Door het invullen van stellingen wordt je 'Holland code' gevormd, vanuit het RIASOC model van psycholoog John L. Holland.

#### Opdracht 3.3: Loopbaanopdracht – Kenmerken van functies en werkvelden

Zicht krijgen op mogelijk geschikte functies en werkomgevingen, dat is het doel van deze loopbaanopdracht. Je vindt handvaten om vast te stellen welke soorten functies voor jou passend kunnen zijn. Daarnaast is er een enorm aantal mogelijke werkvelden waar je terecht kan.

#### Opdracht 3.4: Aanbevolen workshop

**Kompas naar (nieuw) werk** - Ben jij op zoek naar een nieuwe baan? Dan sta je voor een grote uitdaging! Of je nu werkloos bent of op dit moment nog een baan hebt, je in dezelfde branche wilt blijven werken of de switch wil maken naar een hele andere branche; je moet aan de slag met jezelf en om jouw gewenste resultaat te realiseren.

#### Opdracht 3.5: Overige - LEX

Maak kennis met beroepen en bedrijven in de Limburgse arbeidsmarkt via LEX.

#### Opdracht 3.6: Overige - UWV

Ga voor meer informatie over werk, werkloosheid en de arbeidsmarkt naar de website van UWV.

## 4. Tools

Het effectief benaderen van de arbeidsmarkt vereist een doordachte aanpak en het gebruik van diverse hulpmiddelen. Hier zijn enkele stappen en hulpmiddelen die je kunt gebruiken om succesvol te zijn in je zoektocht naar werk. Het is belangrijk om een veelzijdige aanpak te hanteren en verschillende hulpmiddelen te gebruiken om de arbeidsmarkt effectief te benaderen. Aanpassing aan de specifieke vereisten van jouw branche en jouw carriëredoelen is essentieel.

### Opdracht 4.1: Zelftest – Loopbaancompetenties

In deze tijd waarin werk verandert en loopbanen onzeker zijn, heb je aan een goede keuze van een beroep niet genoeg. Je moet je eigen loopbaan zelf vormgeven. Na deze zelftest weet je onder andere wat je passie, talent en werkplek is.

### Opdracht 4.2: Zelftest - LoopbaanCentraalScan



Met de LoopbaanCentraalScan krijg jij inzicht in hoe jij in je werk zit. Ben je tevreden en gaat het goed? Of ben je toe aan een nieuwe stap? Je krijgt een uitslag op vier onderdelen.

### Opdracht 4.3: Loopbaanopdracht – Je Netwerk

Inzicht krijgen in je ideale werkomgeving. Welke factoren zijn voor jou belangrijk en hoe zien die er uit? Door je ideale werkomgeving te schrijven, ontdek je wat voor jou belangrijke elementen zijn voor de omgeving waarin je werkt.

### Opdracht 4.4: Loopbaanopdracht – Vacature-analyse

Door een vacaturetekst goed te lezen en te analyseren, bepaal je of een baan bij je past. Organisaties zetten natuurlijk in op de ideale kandidaat, maar bij het lezen van de vacaturetekst én de beslissing om wel of niet te solliciteren is het van belang om je een realistisch beeld te vormen van de werkelijke eisen.

### Opdracht 4.5: Aanbevolen workshops

**LinkedIn voor beginners** - Als je actief wilt zijn op de arbeidsmarkt is een LinkedIn profiel onmisbaar. Tijdens de workshop LinkedIn ga je stap voor stap door alle onderdelen van je profiel op LinkedIn.

**Je weg vinden op de arbeidsmarkt** - Het waarom staat tijdens deze workshop centraal. De workshop gaat uit van het gedachtegoed van Simon Sinek, waarbij de kern van zijn Golden Circle ter plekke wordt uitgewerkt.

**Netwerken** - Tijdens deze workshop word je gestimuleerd om je netwerk actief in te gaan zetten. De nadruk ligt op het vergroten van vaardigheden door veel oefening en het daadwerkelijk voeren van een netwerkgesprek bij een andere organisatie.

**Personal branding** - Tijdens het sollicitatieproces maak je meer kans als jij je positief onderscheidt van de overige sollicitanten. Zet jezelf neer als sterk merk om de ander te overtuigen dat ze echt met jou in zee moeten gaan voor de vacature of een oriëntatiegesprek.

#### **Opdracht 4.6: Overige - CV check**

Laat je huidige cv checken en krijg nuttige en handige tips en tricks van een van onze loopbaancoaches. Zij helpen jou om je cv zo goed mogelijk te laten aansluiten bij je huidige situatie.

#### **Opdracht 4.7: Overige - Arbeidsmarkt tips en tools**

Ga voor meer tips en tools naar de Arbeidsmarktinfo op de website van Leo Loopbaan. Hier word je op de hoogte gehouden van wat er allemaal speelt op het gebied van arbeidsmarktinformatie, zoals interessante artikelen en adviserende columns.

**i** Klik op de blokken om naar een opdracht te gaan!

## **Proficiat!**

Je bent nu 'loopbaanvaardig'. Dat betekent niet dat elke loopbaanstap vanzelf zal gaan. Je moet het altijd zelf doen!

Heb je nog ondersteuning nodig, neem dan contact op met een loopbaanadviseur van Leo Loopbaan.

Veel succes met je loopbaan!