

LOOPBAANCOACHING:

Jouw gids naar een bevredigende en succesvolle carrière

door
Judith Willems



WWW.COACH-IN-BEDRIJF.NL



INHOUD

Over de auteur	Blz. 02
Inleiding	Blz. 03
Hoofdstuk 1: Wat is loopbaancoaching?	Blz. 04
Hoofdstuk 2: Welke vormen van loopbaancoaching zijn er?	Blz. 05
Hoofdstuk 3: Wat doet een loopbaancoach?	Blz. 08
Hoofdstuk 4: Welke methoden gebruikt een loopbaancoach?	Blz. 09
Hoofdstuk 5: Hoe helpt coaching bij carrièreverandering?	Blz. 11
Hoofdstuk 6: Wanneer kies ik voor een loopbaancoach?	Blz. 12
Hoofdstuk 7: Wat kan Coach in Bedrijf voor jou betekenen?	Blz. 14
Coach in Bedrijf	Blz. 16
Disclaimer Copyright	Blz. 17

OVER

DE AUTEUR

Judith Willems, oprichter en eigenaar van Coach in Bedrijf werkte als manager bij een landelijk werving en selectiebureau. In 2005 startte zij als zelfstandig coach en trainer. Ze specialiseerde zich in burn-out en persoonlijke ontwikkeling, accrediteerde zich bij de NOBCO en NOBTRA en werd partner bij het CSR; expertisecentrum in stress en burn-out. Zij geeft als gastdocent op de VU college aan psychologie studenten in ACT -Acceptance and Commitment Therapy- voor meer veerkracht.

CONTACT

Telefoon :

06 - 5518 2801

Email :

hallo@coach-in-bedrijf.nl

Website :

www.coach-in-bedrijf.nl

Social Media:

@coach-in-bedrijf

Kantoor:

Fokkerstraat 12
3832 JB Leusden



INLEIDING

LOOPBAANCOACHING

Jouw gids naar een bevredigende en succesvolle carrière

Dit e-book van Coach in Bedrijf is bedoeld om je inzicht te geven in loopbaancoaching.

Ik heb zelf in 2005 een enorme carrière-switch gemaakt door mijn baan op te zeggen en voor mezelf te beginnen. Het was een moeilijke beslissing en ik vond het lastig de keuze te maken om mijn hart te volgen. Hoeveel makkelijker was dat geweest als ik de weg naar een loopbaancoach had geweten.

Met dit boek wil ik je helpen inzichtelijk te maken wat een loopbaancoach voor jou kan doen. Ik hoop dat het je helpt om met vertrouwen en helderheid je eigen pad te vinden en je carrière vorm te geven op een manier die echt bij je past.

Judith



“

"Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen, de rust om te accepteren wat ik niet kan veranderen, en de wijsheid om het verschil te zien."

- Marcus Aurelius -

WAT IS LOOPBAANCOACHING?

Je zou loopbaancoaching kunnen zien als een persoonlijke ontdekkingsreis waarbij een coach je helpt om meer helderheid te krijgen over je carrière en je professionele leven. Het gaat niet alleen om het vinden van een nieuwe baan, het is veel meer dan dat. Het draait om het ontdekken van je eigen talenten, passies en doelen, en hoe je die kunt inzetten om een carrière op te bouwen die echt bij je past.

Denk aan een loopbaancoach als je gids op deze reis. Samen met je coach kijk je niet alleen naar wat je nu doet, maar vooral naar wat je echt wilt bereiken. Wat zijn jouw sterke punten? Wat vind je echt leuk om te doen? En wat houdt je hierin tegen? Welke stappen kun je zetten om jouw dromen werkelijkheid te maken?

Een loopbaancoach werkt met je samen om een duidelijke visie voor je loopbaan te creëren. Dit doen ze door middel van gesprekken, oefeningen en loopbaantesten die je helpen om jezelf beter te begrijpen. Misschien ontdek je wel verborgen talenten of nieuwe passies waarvan je niet wist dat je ze had!

Het doel is om jouw carrière in lijn te brengen met wie je bent en wat je wilt bereiken, zowel op de korte als op de lange termijn. Het is een proces dat je helpt om je werkplezier te vergroten en je werkende leven te verrijken, zodat je elke dag met enthousiasme aan de slag kunt.

Kortom, loopbaancoaching is jouw kans om met een frisse blik naar je carrière te kijken, je eigen pad te vinden en stappen te zetten richting een werkleven dat echt bij jou past.

Joris, startende ondernemer: Dankzij strategische begeleiding en effectieve netwerktechnieken heb ik belangrijke investeerders kunnen aantrekken voor mijn tech-startup.

WELKE VORMEN VAN LOOPBAANCOACHING ZIJN ER?

Een loopbaancoach kan op twee manieren worden ingezet: preventief of curatief. Preventieve coaching richt zich op het voorkomen van problemen door tijdig inzicht en begeleiding te bieden. Curatieve coaching helpt juist bij het oplossen van bestaande uitdagingen in je loopbaan, zoals een bore-out of een loopbaancrisis.

Preventieve coaching

Preventieve coaching draait om problemen voor zijn, nog voordat ze zich voordoen. Het helpt je om met een frisse blik naar je loopbaan te kijken en de kennis, vaardigheden en strategieën te ontwikkelen die je in de toekomst nodig zult hebben. Denk bijvoorbeeld aan het maken van een goed doordacht carrièreplan, het opbouwen van een sterk professioneel netwerk, of het ontdekken en versterken van je persoonlijke kwaliteiten.

Het mooie aan preventieve coaching is dat je hiermee een stevige basis legt voor je loopbaan. Je bent niet alleen voorbereid op wat er op je pad komt, maar je leert ook hoe je uitdagingen makkelijker kunt overwinnen. Het helpt je om duidelijk voor ogen te krijgen wat je echt wilt bereiken en om mogelijke obstakels al vroegtijdig te herkennen. Zo blijf je gemotiveerd, heb je meer controle over je carrière, en kun je met vertrouwen je volgende stappen zetten.

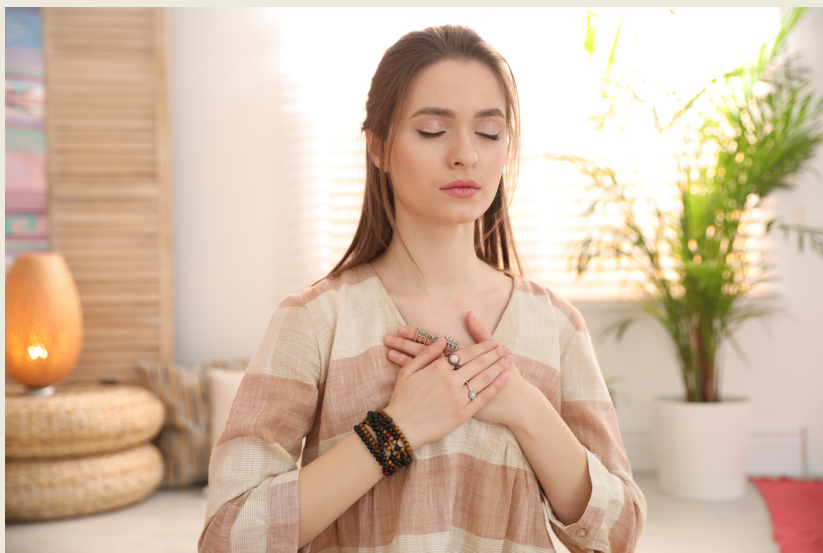


Curatieve coaching

Curatieve coaching komt van pas wanneer je al tegen een probleem aanloopt in je werk. Misschien voel je je vastzitten in je carrière, heb je last van werkgerelateerde stress, of ben je aan het herstellen van een burn-out. Dit type coaching is er speciaal voor om deze uitdagingen aan te pakken en je te helpen de balans weer terug te vinden.

Samen met je coach kijk je naar wat je nodig hebt om weer grip te krijgen op je werk en je professionele leven. Of het nu gaat om het vinden van een nieuwe richting, het leren omgaan met werkdruk, of het herstellen van je zelfvertrouwen na een moeilijke periode, curatieve coaching biedt praktische handvatten en oplossingen. Het doel is om je weer energie te geven en je op weg te helpen naar een gezondere en positievere werkervaring.

Samenvattend, preventieve coaching helpt je om vooruit te kijken, strategisch te plannen en voorbereid te zijn op wat er kan komen. Curatieve coaching daarentegen ondersteunt je bij het oplossen van concrete problemen die je al ervaart. Beide vormen van coaching hebben hun eigen waarde en spelen een belangrijke rol in je loopbaanontwikkeling en persoonlijke groei. Ze kunnen je helpen om je werkgeeluk terug te vinden en de balans in je professionele leven te herstellen.



*"ZELFONTWIKKELING IS DE KUNST VAN HET
WORDEN WIE JE WERKELIJK BENT".*

- ERICH FROMM -



WAT DOET EEN LOOPBAANCOACH

Een loopbaancoach is iemand die je begeleidt bij het verkennen en verbeteren van je carrièrepad. Of je nu aan het begin van je loopbaan staat, een carrièreswitch overweegt, of vastloopt in je huidige werk, een loopbaancoach helpt je om duidelijkheid te krijgen over wat je wilt en hoe je dat kunt bereiken.

Samen met een loopbaancoach ga je aan de slag om je talenten, interesses en ambities te ontdekken. De coach stelt vragen, luistert en helpt je om na te denken over wat je belangrijk vindt in je werk en leven. Daarnaast helpt een loopbaancoach je om concrete doelen te stellen en geeft je praktische tips en strategieën om die doelen te bereiken. Dit kan variëren van het opstellen van een goed CV en het voorbereiden van sollicitaties, tot het leren omgaan met stress of het ontwikkelen van leiderschapsvaardigheden.

Een loopbaancoach biedt zowel ondersteuning als uitdaging. Ze helpen je om meer zelfvertrouwen te krijgen, je keuzes beter te begrijpen en stappen te zetten richting een loopbaan die echt bij je past.



WELKE METHODEN GEBRUIKT EEN LOOPBAANCOACH?

Een loopbaancoach maakt gebruik van verschillende methoden om je te begeleiden in je loopbaanontwikkeling. Afhankelijk van jouw specifieke situatie en doelen kan een coach diverse technieken inzetten om je verder te helpen. Veelvoorkomende methoden zijn:

Reflectie en zelfonderzoek

Een loopbaancoach helpt je om dieper na te denken over wie je bent, wat je belangrijk vindt en waar je kracht ligt. Dit gebeurt vaak door middel van gerichte vragen en gesprekken, waarin je je ervaringen en gevoelens onder de loep neemt. Dit zelfonderzoek helpt je om patronen te herkennen en duidelijkheid te krijgen over wat je echt wilt in je werk en leven.

Assessment en testen

Soms gebruikt een loopbaancoach bepaalde testen of assessments om meer inzicht te krijgen in je persoonlijkheid, interesses en vaardigheden. Denk aan persoonlijkheidstesten, beroepskeuzetesten of talentenscans. Deze tools kunnen je helpen om beter te begrijpen waar je sterke punten liggen en welke carrièremogelijkheden het beste bij je passen.

Doelen stellen

Een belangrijk onderdeel van loopbaancoaching is het samen stellen van concrete doelen. Je coach helpt je om je grote droom of visie om te zetten in haalbare, kleinere stappen. Het gaat erom dat je een helder plan hebt dat past bij jouw ambities en je helpt om je loopbaanstappen gestructureerd aan te pakken.

Actieplan en strategieën ontwikkelen

Naast het stellen van doelen helpt een loopbaancoach je ook met het ontwikkelen van een concreet actieplan. Dit kan variëren van het verbeteren van je sollicitatievaardigheden en netwerkstrategieën tot het bepalen van een nieuwe richting voor je carrière. De coach geeft praktische tips en advies over hoe je deze stappen succesvol kunt uitvoeren.

Feedback en begeleiding

Een coach biedt waardevolle feedback tijdens het hele proces. Ze houden je gemotiveerd en helpen je bij het aanpassen van je aanpak als dat nodig is. Of het nu gaat om feedback op je communicatie tijdens een sollicitatiegesprek of om persoonlijke groeimomenten, een loopbaancoach biedt ondersteuning en helpt je om te leren van je ervaringen.

Stressmanagement en balans

Veel mensen schakelen een loopbaancoach in wanneer ze te maken hebben met werkgerelateerde stress, een burn-out of een gevoel van vastzitten. Een coach kan je helpen om de oorzaken van stress te identificeren en strategieën aan te leren om beter om te gaan met druk en werk-privébalans. Dit kan variëren van time-management technieken tot mindfulness-oefeningen.

Leiderschapsontwikkeling en soft skills

Voor wie zichzelf wil ontwikkelen op het gebied van leiderschap of persoonlijke vaardigheden, biedt een loopbaancoach begeleiding bij het versterken van soft skills zoals communicatie, samenwerking, en zelfbewustzijn. Dit helpt je niet alleen in je huidige werk, maar ook in het vormgeven van je toekomstige carrière.

Al met al combineert een loopbaancoach deze methoden om je te helpen groeien, jezelf beter te leren kennen en bewuste keuzes te maken die aansluiten bij wie je bent en wat je wilt bereiken in je professionele leven.



HOE HELPT COACHING BIJ CARRIÈREVERANDERING?

Loopbaancoaching kan enorm waardevol zijn als je je carrière een nieuwe richting wilt geven. Of je nu zelf besluit om een nieuwe weg in te slaan of door omstandigheden, zoals ontslag of reorganisatie, een verandering moet maken, een loopbaancoach helpt je om deze overgang zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Samen met een loopbaancoach ga je op zoek naar nieuwe mogelijkheden die echt bij je passen. De coach kijkt met je mee naar jouw vaardigheden, interesses en ambities, en helpt je om carrièremogelijkheden te vinden die daarop aansluiten. Daarnaast krijg je praktische tips over hoe je deze kansen kunt verkennen, zoals het effectief inzetten van je netwerk of het ontdekken van sectoren die interessant voor je zijn.

Een ander belangrijk onderdeel van loopbaancoaching is het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden. Je coach geeft advies over relevante trainingen en cursussen, zodat je goed voorbereid bent op je volgende stap. Of je nu extra kennis nodig hebt voor een nieuwe functie of je persoonlijke vaardigheden wilt versterken, je coach helpt je om te groeien en jezelf verder te ontwikkelen.

Als je een carrièreswitch moet maken vanwege ontslag of reorganisatie, kunnen we je ook ondersteunen met outplacementbegeleiding. Hierbij helpen we je bij het zoeken naar een nieuwe baan door samen te werken aan je sollicitaties, je voor te bereiden op sollicitatiegesprekken en te helpen met het opstellen van een goede sollicitatiebrief en een sterk CV. Zo sta je er niet alleen voor en kun je met vertrouwen een nieuwe uitdaging aangaan.

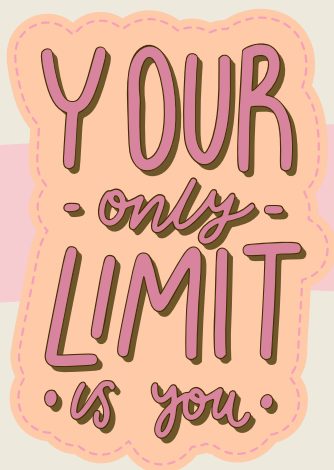
Loopbaancoaching helpt je dus om nieuwe mogelijkheden te ontdekken, de juiste vaardigheden te ontwikkelen en met meer vertrouwen een carrièrevanandering aan te gaan. Met de juiste begeleiding sta je sterker en kun je je carrière succesvol aanpassen aan jouw nieuwe doelen.

WANNEER KIES IK VOOR EEN LOOPBAANCOACH?

Herken je jezelf in een van de volgende situaties? Dan kan het ontzettend waardevol zijn om met een loopbaancoach aan de slag te gaan.

Onzekerheid over je carrièrepad

Twijfel je of je wel op de juiste plek zit in je werk? Misschien vraag je je af of je wel in de goede sector werkt, of je de juiste vaardigheden hebt om je ambities waar te maken. Een loopbaancoach kan je helpen om meer helderheid te krijgen over je sterke punten, je passies en je doelen. Samen onderzoeken jullie welke stappen je kunt zetten om weer met vertrouwen verder te gaan in je carrière.



Moeite met doelen stellen en bereiken

Vind je het lastig om concrete doelen te stellen, of lukt het je niet om je plannen om te zetten in actie? Een loopbaancoach kan je begeleiden bij het formuleren van haalbare doelen en het ontwikkelen van een strategie om die doelen te bereiken. Samen maak je een concreet actieplan, zodat je stap voor stap vooruitgang kunt boeken, ook als je onderweg obstakels tegenkomt.

Balans en stress

Heb je het gevoel dat je werk en privé uit balans zijn, of ervaar je veel stress op je werk? Loopbaancoaching kan je helpen om beter om te gaan met die stress en om een gezondere balans te vinden. Samen met je coach ontwikkel je strategieën om je werkdruk te verminderen en meer rust en welzijn in je leven te brengen.

Carrièreverandering of transitie

Ben je toe aan een nieuwe uitdaging, overweeg je een carrièreswitch of keer je terug naar de arbeidsmarkt? Een loopbaancoach kan je door deze veranderingen heen begeleiden. Of je nu nieuwe opties wilt verkennen, vaardigheden moet bijspijkeren of een plan wilt maken voor de volgende stap, je coach helpt je om deze overgang met vertrouwen aan te gaan.

Ontwikkelen van vaardigheden

Heb je het gevoel dat je bepaalde vaardigheden mist voor je huidige functie of voor de volgende stap in je carrière? Een loopbaancoach kan je helpen om te bepalen welke vaardigheden je nog kunt ontwikkelen en hoe je dat het beste kunt aanpakken. Dit kan bijvoorbeeld gaan om leiderschapsvaardigheden, betere communicatie, of het verdiepen van je vakkennis.

Ontevredenheid over je huidige functie

Zit je vast in je huidige werk, voel je je ontevreden, maar weet je niet precies waarom? Een loopbaancoach kan je helpen om te ontdekken waar die ontevredenheid vandaan komt en je begeleiden naar een rol die beter bij je past. Samen kijken jullie naar wat jij écht nodig hebt om weer met plezier aan het werk te gaan.

Gebrek aan zelfvertrouwen of motivatie

Heb je moeite met je zelfvertrouwen of merk je dat je motivatie voor je werk wegzakt? Een loopbaancoach kan je helpen om deze barrières te overwinnen. Door coaching krijg je meer zelfinzicht, werk je aan een positief zelfbeeld en ontwikkel je een mindset die je motivatie versterkt.



WAT KAN COACH IN BEDRIJF VOOR JOU BETEKENEN?

Over ons team van coaches

Bij Coach in Bedrijf staat een toegewijd team van ervaren coaches voor je klaar, die zich volledig inzetten om jou te ondersteunen. We begrijpen dat geen situatie hetzelfde is en juist daarom nemen we de tijd om jouw persoonlijke situatie goed te leren kennen.

Zo zorgen we ervoor dat je de best passende coach krijgt. Of je nu op zoek bent naar loopbaancoaching, leiderschapsontwikkeling, burn-out coaching of teamcoaching, onze coaches hebben de expertise om je effectief te begeleiden. Met passie en betrokkenheid werken wij samen met jou om jouw volledige potentieel te ontplooiën.

Onze ervaring en expertise in coaching

De bij Coach in Bedrijf aangesloten coaches zijn ervaren en hebben hun sporen verdiend in verschillende sectoren en rollen. We begrijpen wat er speelt in diverse branches en hebben de kennis om je de juiste begeleiding te geven.

Onze coaches hebben niet alleen gedegen opleidingen gevolgd, maar ook jarenlang praktijkervaring opgebouwd. Of je nu hulp zoekt bij het vinden van richting in je carrière, je leiderschapskwaliteiten wilt verbeteren, of je team beter wilt laten samenwerken, wij staan voor je klaar met de juiste expertise.

Wat onze methode zo bijzonder maakt

Bij ons draait alles om persoonlijke aandacht en maatwerk. We geloven niet in standaardoplossingen, maar passen onze aanpak volledig aan op jouw situatie. We beginnen met een goed gesprek om jouw doelen en uitdagingen te begrijpen, zodat we de juiste coach kunnen selecteren. Onze coaches werken met beproefde technieken en passen die steeds aan op wat jij op dat moment nodig hebt. Dat betekent dat je altijd de begeleiding krijgt die past bij jouw unieke situatie.

Kortom, we bieden persoonlijke betrokkenheid, flexibiliteit en een op maat gemaakte aanpak. Dit zorgt ervoor dat jij effectief je doelen kunt bereiken.

Hoe we de juiste coach voor jou kiezen

Bij ons hoeft je niet zelf te zoeken naar een coach, dat doen wij voor je! We begrijpen dat het vinden van de juiste coach essentieel is voor een succesvol traject. Daarom hebben wij een zorgvuldig proces om de beste coach voor jou te vinden. Wij zorgen voor een match die écht bij je past.

Hoe werkt dat?

- Intakegesprek: We beginnen met een uitgebreid gesprek waarin we jouw vraag en situatie helder krijgen.
- Selectie coach: Vervolgens gaan wij op zoek naar de coach die het beste bij jou past en jou kan helpen je doelen te bereiken.
- Kennismaking coach: Jij maakt kennis met de voorgestelde coach. Is er geen klik? Dan zoeken we verder, net zolang totdat jij tevreden bent.
- Start coachtraject: Heb je een goed gevoel bij de coach? Dan kan je starten met het coachtraject!

Alleen kwalitatief goede coaches

Bij Coach in Bedrijf hechten we veel waarde aan de professionaliteit en kwaliteit van onze coaches. Daarom zijn al onze coaches gecertificeerd door erkende opleidingsinstituten en aangesloten bij beroepsorganisaties. Dit geeft je de zekerheid dat je werkt met een coach die up-to-date is met de nieuwste inzichten en methodieken in het vakgebied.





DIT BOEK IS EEN UITGAVE VAN COACH IN BEDRIJF

HEB JE NOG VRAGEN?

Met veel plezier heb ik je meer inzicht
gegeven in loopbaancoaching. Roept dit
nog meer vragen op, dan maak ik graag
een afspraak, drinken we een kop
cappuccino en gaan we daar dieper op in!

Phone : 06 - 5518 2801

Email : hallo@coach-in-bedrijf.nl

Website : www.coach-in-bedrijf.nl



Disclaimer

De informatie in dit e-book over loopbaancoaching is bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en is niet bedoeld als professioneel medisch, psychologisch of juridisch advies.

Hoewel dit e-book met zorg en op basis van beschikbare kennis is samengesteld, kunnen wij geen garanties geven over de volledigheid, nauwkeurigheid of geschiktheid van de inhoud voor specifieke situaties.

De informatie in dit e-book is geen vervanging voor professioneel advies, diagnose of behandeling en mag niet worden beschouwd als zodanig.

Coach in Bedrijf aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele schade, verlies of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van of de afhankelijkheid van de informatie in dit e-book. Door dit e-book te downloaden of te lezen, stem je ermee in deze disclaimer te accepteren en te begrijpen dat de inhoud slechts ter ondersteuning en algemene informatie dient.

Voor verdere vragen of ondersteuning kun je altijd contact opnemen met een erkende professional of onze klantenservice, via hallo@coach-in-bedrijf.nl.

Copyright © 2024 Coach in Bedrijf

Alle rechten voorbehouden. Dit e-book, getiteld "Loopbaancoaching: Jouw gids naar een bevredigende en succesvolle carrière", is het intellectuele eigendom van Coach in Bedrijf. De inhoud, inclusief tekst, afbeeldingen en grafische elementen, mag niet geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd, gereproduceerd, verspreid of opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Coach in Bedrijf.

Het is toegestaan om dit e-book uitsluitend voor persoonlijk gebruik te downloaden en te lezen. Commerciële reproductie, distributie of openbaarmaking zonder uitdrukkelijke toestemming van Coach in Bedrijf is verboden.

Voor vragen over het gebruik van dit e-book of voor toestemming om inhoud te gebruiken, kunt u contact opnemen met hallo@coach-in-bedrijf.nl.