



LOOPBAANCOACHING, EEN UNIEKE OPPORTUNITeit IN DE VUCA-WERELD

LOOPBAANCOACHING

Een derde van een dag (gemiddeld 8 uren) spenderen we aan werken. Indien we gemiddeld 16 uur wakker zijn, betekent dit eigenlijk dat we de helft van onze wakkere dag aan het werk zijn. Dan is het natuurlijk fijn indien we voldoening vinden in onze job, dat die ons blij stemt en energie geeft en vooral dat we ons potentieel kunnen inzetten.

‘Maar, welke job is dat dan? Welke onbewuste verwachtingen heb ik van die job? Wat is de juiste volgende stap in mijn loopbaan voor mijn evolutie?’ Legitieme vragen. Heel wat mensen zien echter het bos door de bomen niet meer. De juiste antwoorden vinden in de huidige VUCA-wereld met zijn volatiliteit, onzekerheden, complexiteit en ambiguïteit vergt meer aandacht dan in de vorige eeuw toen je je loopbaan lang in hetzelfde bedrijf en vaak ook in dezelfde job doorbracht. Het ontbreekt ons vaak aan moed en lef om in het onbekende en in de ongeremde mogelijkheden van de toekomst te kijken zonder ons vast te haken. Makkelijker omgaan met het onvoorspelbare zonder te vervallen in angsten en boosheid, dat is de kern van de zaak als je niet wil geleefd worden door de VUCA-wereld.

Het is daarom mooi indien je de uitdagingen van het onbekende aangaat en bewust kiest voor je potentieel, en dus voor voldoening. Dit is echter niet altijd zo evident. Tenzij je de unieke kans grijpt om een beroep te doen op een professionele loopbaancoach die zich thuis voelt in deze VUCA-wereld. Deze coach exploreert samen met jou je nieuwe visie op zelfevolutie en een beter begrip van wat er echt speelt. Duidelijke communicatie en creatief onderzoek maken het jou gemakkelijker om helder aan te geven wat je écht wil en kan, én hoe je daarin wil investeren. Daarenboven vergroot je je soepelheid om met veranderingen om te gaan. Coaching maakt namelijk veranderingen mogelijk, zelfs al twijfel je zelf.

Ben je er klaar voor? Heb je er zin in? Neem alvast pen en papier bij de hand en zet je eerste stappen in dit bewustwordingsproces. Kies voor het leven dat jij wil leven!



**TRAINING
& COACHING
SQUARE**

Igniting business excellence through personal growth

WHITE PAPER: LOOPBAANCOACHING

COACHING MAAKT VERANDERINGEN MOGELIJK, OOK AL TWIJFEL JE ZELF.



INHOUD

1. Loopbaancoaching, geloven in mogelijkheden

Grijp je kans en creëer creatieve spanning!

2. Loopbaancoaching proactief inzetten is een cadeau

- a. Komaf maken met excuses
- b. Teken aan de wand (h)erkennen om creatieve spanning te verhogen!
- c. Platgetreden paden verlaten en eindelijk kiezen voor nieuwe wegen
- d. Je afleidingsmanoeuvres en omwegen onder de loop nemen

3. Loopbaancoaching, een cadeau in de VUCA-wereld

- a. VUCA's effect op ons professionele leven
- b. Vision: vernieuw je visie op zelfevolutie en zelf-ontwikkeling
- c. Understanding change: begrijp wat er echt speelt
- d. Clear communication: helder communiceren wat jij wil en kan en tot een heldere dialoog komen
- e. Adaptability: je aanpassingsvermogen is bepalend voor je zelfvervulling

4. Loopbaancoaching, voor wie?

- a. Ook voor 50-plussers
- b. Ook voor midden- en hogere kaders
- c. Ook voor zelfstandigen, KMO-leiders, zaakvoerders ...
- d. Tijdens of na burn-out

5. Wat is voor jou belangrijk in een job?

- a. In deze job voel ik me goed, want:
- b. Welke waarden bepalen je jobtevredenheid?
- c. Waar heb jij impact op?

6. Verloop en kost van een loopbaancoachingstraject

- a. Hoe verloopt een loopbaancoachingstraject?
- b. Wat kost het jou?
- c. Wat kan je doen ter voorbereiding van je eerste gesprek?
- d. Volg een professionele opleiding i.p.v. outplacement

7. Waarom loopbaancoaches van Training & Coaching Square?

8. Het is te gek als je het niet doet!

En nu doe ik het!



JEZELF OBSERVEREN ZONDER TE OORDELEN, EEN KUNST

Jezelf observeren in je acties, gedachten en gevoelens creëert een hogere levenskwaliteit en laat je op een duurzame manier omgaan met menselijk potentieel. Je observeert, zonder te veroordelen, wat en hoe je dingen doet en wat het effect hiervan is op anderen en je relaties. Kiezen voor de attitude van **'self observer'** stelt jou in staat om vanuit rust in contact te blijven met de ander en om niet direct te vervallen in automatische reacties en emotionele ontladingen. Het gaat niet over wel of niet gelijk hebben. Inzien dat dé waarheid niet bestaat en dat verschillende percepties een antwoord kunnen verrijken – m.a.w. perceptieverruiming – komt de kwaliteit van je relaties zeker ten goede.

Dit is een prima uitgangspunt voor **zelfreflectie**, een soort evaluatie waarbij je jezelf als het ware een spiegel voorhoudt. Je gunt jezelf de tijd om stil te staan bij je manier van functioneren, de keuzes die je gemaakt hebt, je vaardigheden, je wensen en dromen, je perceptie Eens je dit in kaart hebt gebracht en er bewust van bent, zet je makkelijker stappen naar verandering en evolutie. In het Frans hebben ze daar een mooie uitdrukking voor: "Reculer pour mieux sauter!" Tijd nemen om nadien tijd te winnen, even een stapje achteruit zetten om nadien een grotere of juistere sprong te maken.

ANDEREN VEROORDELEN	ZICHELZELF VEROORDELEN	ZELF-OBSERVATOR
		
DEFENSIEVE EN VERDEDIGENDE HOUDING, SOMS AGGRESSIEF: • Vechtsituaties • Tijdverlies door verwijt • Het veroorzaken van schuldgevoel leidt tot een houding van slachtoffer en aanklager	LEIDT TOT FRUSTRATIE EN BLOKKAGE • De ander is slimmer dan ik • Ik moet aan de verwachtingen voldoen • Ik ben goed bezig • Ik kan hier niet meer tegen	MAAKT DAT JE NIEUWE OPPORTUNITEITEN KAN ZIEN • Ik merk dat ik dit niet zo goed begrijp • Ik lees dit anders dan ik zou willen • Ik krijg een knoop in mijn maag • Ik voel me gespannen

Figuur 1: Schakel je zelf-observator in en zie nieuwe opportuniteiten



De tijd dat mensen coaching zagen als een straf omdat ze niet goed presteerden, ligt achter ons. Ook het afdoen van loopbaancoaching als het afnemen van testen, het bepalen en bijschaven van je profiel en het ontdekken van talenten is voorbijgestreefd. Loopbaancoaching wordt, mede dankzij de steun van de overheid, meer en meer ingezet als een kans om het eigen potentieel te zien, het volop te verkennen, erin te geloven, en het te laten groeien. En dat schept voldoening, plezier. Dat is een mooie evolutie.

De volgende stap is dat mensen loopbaancoaching proactief inzetten als een natuurlijk onderdeel van een evolutie naar voluit leven. Voor ons wil voluit leven niet zeggen dat je alles geeft, dat je je kapot werkt. Wij zien het eerder als je onderdompelen en geloven in mogelijkheden, als kansen grijpen. En wel in alle facetten van je leven, dus zowel op professioneel als op privé-vlak. Je werk maakt immers integraal deel uit van je leven. Hoe je je voelt op je werk, heeft invloed op je privé-leven. En omgekeerd natuurlijk ook. Privé – dus ook je relaties, je gezondheid, je gezin, je hobby's, vriendschappen, familie, (persoonlijke) ontwikkeling ... – en werk zijn onlosmakelijk met mekaar verbonden. Herken je dit verhaal? "Ik had een rotdag op het werk. Ik kom thuis en ik reageer me af op mijn gezin." Het is menselijk. En toch kan het anders.

YOUR WORK IS GOING TO FILL A LARGE PART OF YOUR LIFE, AND THE ONLY WAY TO BE TRULY SATISFIED IS TO DO WHAT YOU BELIEVE IS GREAT WORK. AND THE ONLY WAY TO DO GREAT WORK IS TO LOVE WHAT YOU DO. IF YOU HAVEN'T FOUND IT YET, KEEP LOOKING. DON'T SETTLE. AS WITH ALL MATTERS OF THE HEART, YOU'LL KNOW WHEN YOU FIND IT.

– Steve Jobs

GRIJP JE KANS EN CREËER CREATIEVE SPANNING!

Kom je bij onze loopbaancoaches met je levens- en loopbaanvragen, dan zullen ze luisteren – en dat is een cadeau op zich – en je echt bevragen. Ze raken jou en brengen jou in evolutie door je mee te nemen op een ontdekkingsreis. Zo ontdek je pistes die je op je eentje nog niet had gezien of die je niet voor mogelijk hield. Zo zie je hoe jij met jouw bril naar de wereld kijkt – jouw perceptie – en hoe je dat beeld ruimer kan maken. Samen herschrijf je als het ware je handleiding en creëer je creatieve spanning die zo nodig is om in beweging te komen.

Je krijgt de moed, het lef om (verborgen) excuses, twijfels en angsten waarin je vastzit te doorprikken, om (verborgen) overtuigingen die je belemmeren te transformeren naar gedachten die jou wel helpen. Je leert om gefundeerde keuzes te maken en om nieuwe opties in de ogen te kijken en die ook daadwerkelijk aan te gaan. Je ervaart dat succes



voorhanden ligt als je wil kijken hoe je je talenten best inzet. Dit geeft je zo'n boost dat je stappen durft nemen om meer uit het leven te halen. Je loopbaan wordt zo een dynamisch gegeven waarin jij de touwtjes in handen hebt. Je gunt jezelf meer dan je ooit voor mogelijk had gehouden. Daar ligt de magische kracht van loopbaancoaching.

**LOOPBAANCOACHING IS EEN INVESTERING IN JEZELF,
MET EEN GROOTS EFFECT OP JOU, NATUURLIJK,
ÉN OP DE WERELD RONDOM JOU.**



In onze loopbaantrajecten ondervinden we dat mensen vaak nog te lang wachten vooraleer ze een loopbaancoach contacteren. De excuses stapelen zich op. De eerste signalen van niet ten volle leven worden miskend. De twijfel blijft bestaan. De mogelijke effecten van (loopbaan)coaching zijn nog niet gekend. Vele van onze coachees zeggen: “had ik dit maar eerder gedaan!”. Wacht dus niet tot je helemaal ongelukkig bent in je job of tot je een burn-out hebt of wordt ontslagen. Eigenlijk is dat jammer want dan is er al een kloof met het ervaren van je potentieel.

Om je even wakker te schudden, zetten we hierna een aantal excuses, eerste ‘tekenen aan de wand’, alfeidingsmanoeuvres en mogelijke effecten van loopbaancoaching op een rij. Bewustwording is namelijk een eerste stap om je kop niet langer in het zand te steken. Het geeft je de goesting en de energie om je los te trekken uit het bekende en om jouw potentieel en mogelijkheden helemaal te verkennen en (eindelijk) veranderingen door te voeren, kortom, om loopbaancoaching proactief in te zetten.

GELOOF JE GENOEG IN JEZELF OM TE EVOLUEREN? GUN JE JEZELF EEN LOOPBAAN DIE OP JOUW LIJF IS GESCHREVEN?

WAAROM HOUDEN WE VAST AAN STATUS-QUO ? HOE KUNNEN WE VAN OUDE GEWOONTES NAAR NIEUWE GEWOONTES? HET PLEZIER VAN ZELF-EVOLUTIE.

Volgens een studie zou slechts één op de zeven hartpatiënten daadwerkelijk en consistent zijn gewoontes met succes veranderen wanneer de arts hen vertelt dat ze sneller zullen sterven indien ze geen verandering brengen in hun manier van leven. Slechts 1 op 7, en dat in toch wel levensbedreigende omstandigheden.

Wat maakt dat we blijven vasthouden aan bepaald gedrag of bepaalde gedachten? Wat levert het ons echt op? Willen we echt wel veranderen? Wat maakt het zo boeiend om toch die status quo te behouden? Wist je dat dit vasthouden aan die rust en dat verlangen om alles bij het oude te laten eigenlijk ons geluk het meest ondermijnt? En het is net deze zelf-saboteur die ons ervan weerhoudt om onszelf te observeren en dus niet te evolueren.

In hun boek “Immunity to change” doen Robert Kegan and Lisa Lahey uit de doeken dat verlangen en motivatie niet voldoende zijn als drijfveer om te veranderen. Ons “immuun-zijn” voor veranderingen ligt in het feit dat onze eigen overtuigingen, die ideeën waar we stevast in geloven, hand in hand gaan met de mindsets in organisaties en in de maatschappij. Indien we dit mechanisme in onszelf kunnen herkennen, zullen we onszelf niet langer saboteren. Zo kunnen we ervoor zorgen dat ook organisaties meer open staan voor veranderingen en dat we inertie



transformeren naar daadkracht, actie en het waarmaken van onze voornemens. De sleutel ligt in zelfexploratie, durven kijken naar onze mindset en deze aanpassen aan de broodnodige toekomstgerichte veranderingen.

Onze tip: Check je woordgebruik. Check je gedachten en hoe ze jouw gedrag en gemoed beïnvloeden. Verander de mindset die het honkvast gedrag uitlokt. “Do whatever it takes” om voluit te leven.

A. KOMAF MAKEN MET EXCUSES

Door excuses aan te halen om niet te kiezen voor loopbaancoaching, ondermijnen we onze eigen mogelijkheden. Toch zijn we zeer vindingrijk. Je kan nu een stap zetten naar bewustwording en even met een kruisje aanduiden welke van deze excuses je jezelf ook wel eens hoort zeggen.

- Ik heb geen tijd.
- Ik heb geen geld.
- Financieel zit ik wel op rozen.
- Ik ben te oud om te veranderen of om bij te leren of mij om te scholen.
- Ik ben te jong.
- Ik zit pas in een nieuwe job. Ik kan nu toch nog niet weg.
- Ik kan het wel alleen.
- Mijn vrienden of partner zullen me wel helpen.
- Ik ben niet slim genoeg. Ik kan dat niet.
- Wat als ze ontdekken dat ik dat talent toch niet heb of dat ik niet zo goed ben als ik me voordoe?
- Ik ben bang dat ik niet meer mee kan in een nieuw bedrijf of in een nieuwe job.
- Nu heb ik zekerheid.
- Nu weet ik wat ik heb. Indien ik verander, weet ik het niet.
- Er zijn toch geen jobs vlakbij die passen bij mij. Ik blijf dus maar uren in de file staan.
- Het sop is de kolen niet waard. Het gaat toch op een sisser aflopen.

Zelfreflectie - Neem even tijd om stil te staan

- *Wie zie je in de spiegel?*
- *Wat wil je in de volgende jaren wel/niet neerzetten?*
- *Wat is jouw zinvolle bijdrage (tot je job, beter stukje maatschappij, je familie)?*
- *Wat maakt dat jij nog niet gekozen hebt voor loopbaancoaching? Welke excuses houden je tegen?*

Neem pen en papier en schrijf je antwoorden op, zonder daarbij te oordelen over jezelf. Een eerste belangrijke stap is immers bewustwording.



B. TEKENEN AAN DE WAND (H)ERKENNEN OM CREATIEVE SPANNING TE VERHOGEN!

Natuurlijk kan je kiezen voor loopbaancoaching wanneer je nog niet in penarie zit of te veel twijfels hebt. Het biedt zo immens veel mogelijkheden. Hoe weet je dan dat je aan loopbaancoaching toe bent? Een goed moment is wanneer je beseft dat je je leven niet echt ten volle leeft. Dit is een greep uit wat onze coachees vertellen over hun “tekenen aan de wand”. Zoals je zal merken, zijn sommige van deze ‘tekenen aan de wand’ gedachten die in je hoofd blijven spoken, overtuigingen. Deze herkennen is een belangrijke stap in je evolutie. In plaats van overspanning – te veel van het goede – of onderspanning – waar je je potentieel onder de korenmaat zet – kies je voor creatieve spanning.

1. Ik twijfel of ik op de goede weg zit.
2. Ik wil van job veranderen, maar ik durf niet.
3. Eigenlijk zit ik in een gouden kooi. Gouden, ja, maar wel gevangen. Hoe ziet mijn toekomst er uit in deze job / in dit bedrijf?
4. Ik weet bijna zeker dat ik hier mijn talenten niet allemaal inzet. Ik werk onder mijn potentieel. Ik wil mijn potentieel verkennen.
5. Ik zit vast in het bekende. Ik ben in automatische piloot vervallen. Eigenlijk ‘slaap’ ik want ik word niet meer echt uitgedaagd om uit mijn comfortzone te komen.
6. Ik leer niets meer bij.
7. Er is geen mogelijkheid tot dialoog; zaken zijn niet bespreekbaar.
8. Ik kijk constant op mijn uurwerk en ben een kwartier voor tijd al aan het inpakken.
9. Ik zit in een moeilijke fase van mijn leven.
10. Ik ga eigenlijk niet echt met volle goesting naar mijn werk.
11. Wanneer ik 's morgens opsta, ben ik nog moe.
12. Mijn werk geeft me niet veel energie meer.
13. Ik houd te veel bordjes tegelijk in de lucht. Druk, druk, druk!
14. In mijn weekends ben ik enkel aan het rondrijden met de kinderen en heb ik geen tijd voor andere dingen die mij energie geven.
15. Ik zet mijn mogelijkheden niet in om een goed en vertrouwensvol leven te leiden.
16. Als ik eerlijk ben met mezelf, dan ben ik niet meer zo geëngageerd en betrokken als in het begin.
17. Ik wil met mijn werk een stuk zin geven aan mijn leven en bijdragen aan een betere maatschappij en dat lukt me hier niet echt.
18. Ik werk pas bij deze nieuwe werkgever. Ik kan nu toch nog niet weggaan!
19. Eigenlijk wil ik meer verantwoordelijkheid.
20. Ik wil meer delegeren, maar aan wie?
21. Er is geen balans meer tussen de taken die ik wel en niet graag doe. Ik weet dat sommige taken nu eenmaal bij deze job horen, maar ik zou de balans toch liever zien overhellen naar bijvoorbeeld 60% van de dingen graag doen.
22. De leiders in de organisatie waar ik nu werk inspireren mij niet; ze geven het goeie voorbeeld niet; geven mij geen kans tot ontwikkeling; luisteren niet, houden geen rekening met mijn mening
23. Ik vertrouw leidinggevenden of collega's ... niet meer.
24. Ik zou graag wat meer flexibiliteit inbouwen in mijn werk.
25. Het werk dat ik moet doen is niet zinvol; of ik zie de zin ervan niet in.



26. Ik voel me bijna constant opgejaagd. Mijn werk achtervolgt me ook in mijn privé-tijd.
27. Moest ik de Lotto winnen, dan ... ! Ja, wat dan?
28. ...

Zelfreflectie - Neem even tijd om stil te staan

- Welke tekenen aan de wand wil jij niet langer negeren?
- Welke van deze 'tekenen aan de wand' zijn zo van die gedachten die in je hoofd blijven spoken? Op welke manier helpen deze gedachten jou om korter bij jouw droomjob te komen? Wil je komaf maken met deze gedachten die jou belemmeren om ten volle te werken en te leven?
- Waaraan merk jij dat je niet ten volle leeft?
- Wat zou jou over de streep trekken om een loopbaancoach te contacteren?

Schrijf je antwoorden direct op. Je eerste ongezuete antwoorden zijn dikwijls de beste. Wat leren deze antwoorden jou? Op welke manier zetten ze jou aan om loopbaancoaching proactief in te zetten?

BEWUSTZIJN IS DE SLEUTEL TOT EVOLUTIE



Figuur 2: Bewustzijn is de sleutel tot evolutie



C. PLATGETREDEN PADEN VERLATEN EN EINDELIJK KIEZEN VOOR NIEUWE WEGEN

Als je kiest voor loopbaancoaching, dan is het omdat je de sleur beu bent en gewoontepatronen wil doorbreken, omdat je eindelijk de koe bij de horens wil vatten en wil kiezen voor nieuwe wegen die resultaat opleveren. Je wil nu eindelijk wel eens die job die jou voldoening en energie geeft. Ervaring leert ons dat de effecten van coaching verschillende vormen aannemen. Welke van deze effecten wil jij?

- bewust keuzes maken
- keuzes die doorvoeld, doordacht, doorleefd zijn
- je perceptie verruimen - met andere ogen leren kijken naar het leven, situaties, mensen
- een boost en echt zin om actie te nemen, en ook daadwerkelijk tot actie overgaan
- beseffen dat je veel zelf in de hand hebt – jij staat aan het stuur
- omgaan met twijfels en angsten
- iemand hebben die luistert en vragen stelt op kernwoorden
- vragen krijgen die vrienden niet stellen omdat zij denken dat het je pijn gaat doen
- geraakt worden
- gelukkiger door het leven gaan
-

D. JE AFLEIDINGSMANOEUVRES EN OMWEGEN ONDER DE LOEP NEMEN

Velen vinden het best lastig om veranderingen en innovatie te verwelkomen, om nieuwe wegen te nemen. Dikwijls speelt er angst mee voor de overgang van de huidige naar de nieuwe situatie; een angst om de mist in te gaan, of een verlangen dat alles direct nu in orde komt, zonder dat we door een heel proces moeten. Verzet tegen innovatie vertaalt zich o.a. in afleidingsmanoeuvres, zoals: ik ben toch goed bezig? Ik ben hard aan het werken. Ik heb al zoveel gedaan. Misschien ook wel wat zelfbeklag. Zodanig zelfs dat de ander enkel nog kan beamen wat je zegt. Gevolg is dat je geen actie onderneemt. Dat alles bij het oude blijft.

Het zou ons leven wel makkelijker maken indien we anders zouden omgaan met alle veranderingen die continu op ons afkomen. Vraag jezelf eens af: hoe lang wil je de situatie houden zoals die is? Het maakt niet uit of de situatie positief of negatief is.

**HOE KAN HET DAT DE WERELD NIET STIL STAAT EN WIJ ZO GRAAG
STIL WILLEN STAAN?
WANNEER WAS DE LAATSTE KEER DAT JE IETS VOOR DE EERSTE
KEER HEBT GEDAAN?
HOE LANG Zouden we WILLEN STILSTAAN OM DAARNA EEN GROTERE
SPRONG TE NEMEN?**



Zelfreflectie - Neem even tijd om stil te staan

Emotionele maturiteit groeit door om te gaan met veranderingen. Wanneer was de laatste keer dat je iets voor de eerste keer gedaan hebt?

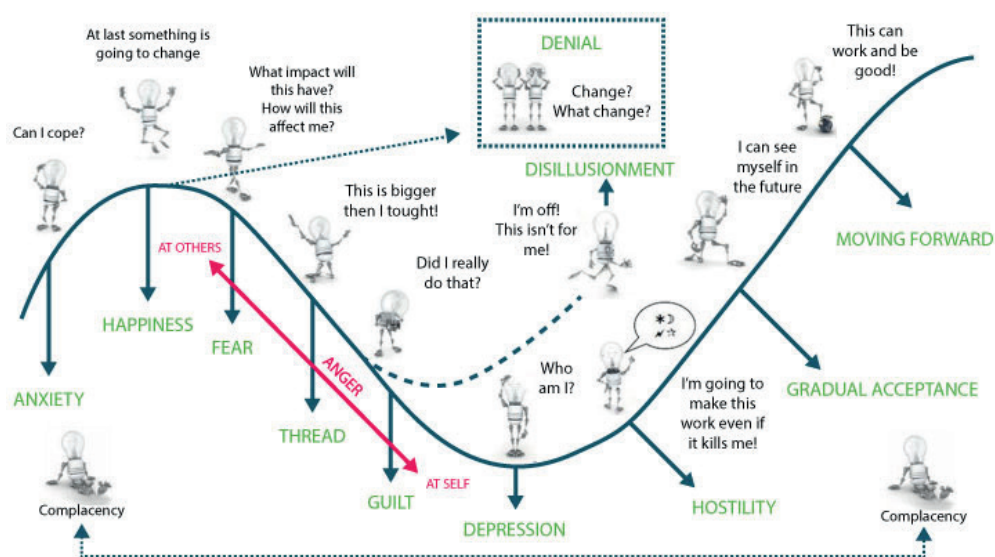
Neem jezelf voor om gedurende een week elke dag één ding anders te doen dan je gewoon bent. Het hoeven geen grote dingen te zijn, hé. Wees benieuwd naar je ervaringen en schrijf ze neer. Dit helpt jou om anders met veranderingen om te gaan. Elke stap in de verandering is een BELEVING.



EMOTIES ALS ONDERSTEUNING BIJ VERANDERINGEN

Wist je dat verzet tegen vernieuwing een eerste stap is naar verandering? Gewoontes veranderen gaat gepaard met een proces van denken, emoties en intuïtief aanvoelen. Samen met een (loopbaan)coach ontdek je eventuele blinde vlekken, herkader je overtuigingen en merk je of je jezelf gevangen zet in je gouden kooi, in een situatie die misschien wel comfortabel is maar jou niet echt plezier geeft. Dat zien is niet altijd even evident. Maar zoals John Whitmore zei, enkel indien je je bewust ben van iets, heb je de kracht om richting te geven aan je keuzes.

Onderstaande tekening geeft mooi het proces van verandering weer en toont hoe emoties er onlosmakelijk deel van uit maken. In vorige generaties werden emoties geweerd van de werkvloer, met als gevolg dat mensen een harnas om zich heen bouwden zodat emoties uiterlijk geen vat meer op hen hadden. Nu ziet men gelukkig in dat het kunnen interpreteren en toelaten van emoties noodzakelijk is indien je op een ondersteunende manier veranderingen wil doorvoeren.



Figuur 3: Veranderingsprocessen: van illusie, over desillusie naar oprechte verwondering, om vandaaruit bewust te kiezen (Gebaseerd op veranderingscurve van Kübler-Ross)



A. VUCA'S EFFECT OP ONS PROFESSIONELE LEVEN

“Tegen 2021 zal er bij ING België geen enkele medewerker zijn die nog hetzelfde werk op dezelfde manier of in dezelfde context doet als vandaag. De taken die blijven bestaan worden helemaal anders ingevuld en georganiseerd.” (Erik Van Den Eynden, CEO ING België, artikel in Trends dd 7 september 2017). Dit is typerend voor de VUCA-wereld waarin we momenteel leven.

VUCA is het acroniem voor Volatile (volatiel), Uncertain (onzeker), Complex (complex) en Ambiguous (ambigu). Het Amerikaanse leger gebruikte deze term voor het eerst om de vele veranderingen in oorlogsvoering weer te geven. Vertaald naar onze huidige economische wereld, zijn dit enkele kenmerken:

VOLATILE - VOLATIEL	UNCERTAIN - ONZEKER	COMPLEX	AMBIGUOUS - AMBIGU
• Dynamisch • Zeer snel veranderende omgeving; in welke mate kunnen we ons daaraan aanpassen? • Minder stabiliteit • Meer risico's verbonden aan beslissingen en acties	• Minder voorspelbaar • Je weg vinden in de veelheid aan informatie en ontstaan van ongekende situaties waardoor je minder makkelijk juiste beslissingen kan nemen	• Chaotisch • Netwerken waarin alles met alles verbonden is • Meerdere medespelers en facetten • Verwarring	• Dubbelzinnigheid maakt het nemen van rechtlijnige conclusies moeilijker • Onduidelijk • Vaag • Paradoxaal: met robotisatie als voorbeeld: is dit nu een voor- of nadeel?

De VUCA-wereld wordt ook nog gekenmerkt door:

- De drang naar succes en geluk
- De drang naar zinvol leven
- Complexe relaties
- De drang om alles te willen, en liefst ook nu direct
- Keuzestress
- Overprikkeling
- De angst voor robotisatie

De vele veranderingen doen zich niet enkel voor op vlak van technologie en digitalisatie (ook in de dienstensector), maar ook in het berekenen van de pensioenen, in het zoeken naar een evenwicht tussen het werk en het privé-leven, in gedrag en verwachtingen van klanten, etc. In diezelfde Trends van 7 september 2017 worden bijvoorbeeld ook andere manieren van werken aangehaald om een grotere flexibiliteit mogelijk te maken door o.m. nieuwe statuten voor de uitzendarbeid en student-ondernemers; er zijn ook de flexi-jobs, het vrijetijdswerk, etc.



Dit alles heeft een grote impact op ons, zelfs in die mate dat we diep worden geraakt in wie we zijn. Via – onze visie op – (loopbaan)coaching kan je met meer gemak in deze VUCA-wereld laveren.

B. VISION: VERNIEUW JE VISIE OP ZELFEVOLUTIE EN ZELF-ONTWIKKELING

Wij zien zelfevolutie als de enige mogelijkheid om met gemak en plezier in een VUCA-wereld te leven. Voor vorige generaties was zelfevolutie misschien iets minder aan de orde. Zij kozen hun studierichting op hun 18 jaar en dit was dan voor de rest van hun leven. Maar nu leven we zoveel langer. Dit heeft als gevolg dat er extra levensfasen bijkomen en dat we onszelf als het ware drie keer kunnen herontdekken in de tijdsspanne van één leven. Dit vraagt een open mind naar: wie kan ik zijn, wie kan ik worden, kan ik langer blijven dromen? Vroeger was je aan je 35e of 40e uitgedroomd. Als je nu na je 40e nog 40 jaar leeft, ga je niet nog 40 jaar cruisen! We zijn de eerste generaties die dit meemaken en dit vraagt dat we onze visie op zelfevolutie herzien.

Maar hebben we wel echt goesting om te evolueren in ons mens-zijn of willen we liever blijven hangen in 'ik ben wie ik ben'? Tijdens onze loopbaancoachings merken we vaak hoe ons verzet tegen zelfevolutie ons parten speelt. Veel dertigers en veertigers vragen zich af: 'Kan ik niet gewoon zijn wie ik ben? Ik kan toch niet veranderen?' Deze visie op wie we zijn en wat onze mogelijkheden zijn wordt in deze VUCA-tijden enorm uitgedaagd. Feit is immers dat wie ik ben, ook in evolutie is; ik ben in wording van wie ik ben. Willen we echt blind blijven voor het feit dat de wereld verandert? Willen we echt koppig blijven zeggen 'het is wat het is; ik heb geen zin om weer te leren; ik wil rust zonder me te verdiepen in mijn ongekende mogelijkheden' – ook al zegt heel de wereld rondom ons dat we best in gang schieten, of iets veranderen aan ons gedrag of onze manier van denken, of dat er ook andere manieren van communiceren bestaan dan defensief en/of aanvallend?

Loopbaancoaching is een ideale en toegankelijke manier om uit vastgeroeste gewoontes en ingesloten beperkende en belemmerende gedachten te stappen, om opties en mogelijkheden te verkennen en zo te evolueren samen met je doelen. Het is ook een vorm van herbronning, in de zin van een opnieuw voeling krijgen met wat jou kan voeden en wat jij nodig hebt als voeding.

Zelfreflectie - Neem even tijd om stil te staan

Het uitstippelen van jouw route in de VUCA-wereld start hier. Laat je bij het beantwoorden van deze vragen inspireren door de leidraad "Everything is possible".

- *Wat zijn jouw opties en mogelijkheden ?*
- *Hoe vertaal je ze naar een nieuwe visie op je mogelijkheden in deze wereld?*



C. UNDERSTANDING CHANGE: BEGRIJP WAT ER ECHT SPEELT

Deze zelfevolutie gaat hand in hand met het verwerven van nieuwe inzichten in de mogelijkheden van de snelheid van verandering: wie ben ik (in evolutie)? Welke waarden zijn belangrijk voor mij? Wat geeft me 's morgens goesting om op te staan? Met welke bril kijk ik naar mezelf, naar mijn job, collega's, werkgever, en hoe beïnvloedt dit hoe ik reageer op situaties en mensen? Wat speelt er écht, ook in de verborgen drijfveren en in de verborgen 'wens' om met de stroom mee te gaan en verandering aan te grijpen als een opportuniteit, niet als een vijand? Zie ik verandering als iets dat direct nu op dit moment moet gebeuren of eerder als een proces, als een weg van A naar B?

Vanuit een bepaalde perceptie die o.a. is ingegeven door gewoontes, overtuigingen en verwachtingen – waar we ons niet altijd bewust van zijn – durven we wel eens overhaast conclusies nemen, met soms desastreuze gevolgen. Misschien herken je deze uitspraken wel: 'Ik heb het potentieel niet om die job te doen' en 'Het is aan mijn werkgever om mijn potentieel te ontdekken en mij een opleiding voor te stellen'? Blijf je in deze overtuigingen hangen, dan is de kans groot dat je je kansen niet grijpt en dat je je gerustheid over je eigen kunnen niet kan bereiken. Zie je echter in dat je jezelf een job ontzegt die je graag zou doen en dat je bepaalde ouderwetse verwachtingen hebt van je werkgever, dan creëer je voor jezelf openheid naar nieuwe opportuniteiten. Jobcrafting is meer en meer aan de orde – je werkgever zal waarschijnlijk blij zijn als jij jouw talenten meer tot zijn recht wil laten komen in een nieuw samengestelde job.

EMOTIES ALS ONDERSTEUNING BIJ VERANDERINGEN

Vecht niet langer tegen de bierkaai. Durf feiten onder ogen te zien, ook die feiten die iets moeilijker zijn om in de ogen te kijken (stap 1). Durf inzien dat enkel schieten op een ander geen zoden aan de dijk brengt. Durf de feiten te verteren, te aanvaarden en te herkaderen (stap 2) in plaats van ertegen te vechten (fight) of ervan weg te lopen (flight) of ter plaatse te blijven trappelen (freeze) (fff bij puntje 03 in de tekening). In plaats van stress, dus. Zo geef je jezelf de kans om er op een nieuwe manier mee om te gaan. Vaak slaan we stap 1 en 2 over en willen we te snel springen zonder te bezinnen.



Figuur 4: Maak een stand van zaken en durf die in de ogen te kijken. Dat helpt bij het verwerken en aanvaarden ervan zodat je er op een nieuwe manier kan mee omgaan.



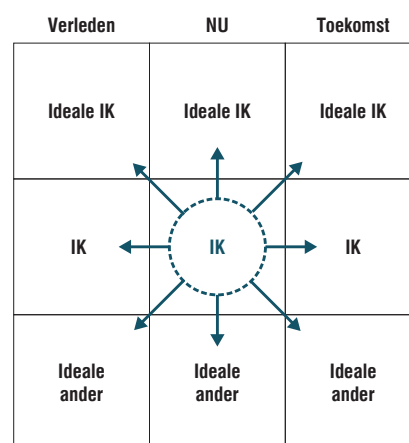
BEGRIJPEN WAT ER SPEELT BIJ JEZELF

Leven in volle authenticiteit is een uitdaging. Het houdt ondermeer in dat je je bewust bent van de maskers die je draagt en van het – ideale? – beeld dat je van jezelf hebt. Met alle mogelijke emotionele gevolgen vandien. Onszelf vergelijken houdt ons constant in een staat van ontevredenheid. Indien je dit kan zien, heb je een belangrijke sleutel voor je evolutie in handen.

Het geeft voor velen zoveel rust om in te zien dat het OK is om anders te zijn dan anderen en dat ze anderen niet hoeven na te doen of te evenaren. Dit begrip leidt tot minder afgunst. Oscar Wilde zei het al: “Be yourself. Everyone else is already taken.” Aanvaard je jezelf als een authentiek wezen in evolutie, dan wordt het ook makkelijker om te stoppen met zelfverwijten en met die soms ongezone drang naar perfectionisme. En ja, het vergt een zekere vorm van kwetsbaarheid om je eigen waarheid in vraag te stellen. Dat beamen de meeste van onze coachees. Ze zeggen er wel bij dat ze blij zijn dat ze ervoor gegaan zijn omdat het hen geholpen heeft om nieuwe opportuniteiten te zien. Zo zie je ook de voordelen van de ommezwaai in het bedrijfsleven.

Zelfreflectie - Neem even tijd om stil te staan

- *Met wie vergelijk je je?*
- *Met je het ideale IK, nu, in het verleden (mijn jongere ik) of in de toekomst (mijn oudere ik)?*
- *Met het ideale beeld van iemand anders, nu, in het verleden of in de toekomst?*
- *Met wie je was in het verleden of wie je hoopt te zijn in de toekomst?*
- *Wie wil je evenaren? Wat zie je wanneer je zo in de spiegel kijkt?*



Figuur 5: Te veel vergelijken, maakt je ongelukkig en ontevreden; het geeft stress; en je legt de lat te hoog.



D. CLEAR COMMUNICATION: HELDER COMMUNICEREN WAT JIJ WIL EN KAN EN TOT EEN HELDERE DIALOOG KOMEN

Heb je nieuwe inzichten verworven? Ben je erin geslaagd om uit al de informatie die voorhanden is te selecteren welke informatie voor jou belangrijk is? Dan wordt het ook duidelijk hoe je wil communiceren wat je wil en wat je kan, zonder omwegen, met erkenning van de waarden die voor jou belangrijk zijn. Het zorgt tevens voor duidelijkheid in onderhandelingen. Je kan immers in alle eerlijkheid aangeven hoe jij je (werk)toekomst ziet: wil je dezelfde job blijven doen of wil je een andere job? Op een zelfde niveau, of hoger of lager op de ladder? In hetzelfde bedrijf, in een ander bedrijf of misschien wel als (deeltijds of voltijds) zelfstandige? In een ander statuut? In dezelfde omstandigheden? Wat wil je veranderen? Waar liggen je grenzen? Wil je meer tijd voor jezelf, voor (persoonlijke) ontwikkeling? Hoe wil je samenwerken met anderen (collega's, vennoten, ...)? Voor welke doelen kies je? Welke wegen leiden naar die doelen?

Ook het gemeenschappelijk belang kijk je in de ogen in je communicatie. Elke organisatie is gebaat met zelf-bewuste medewerkers die zowel hun eigen belang als het belang van de organisatie erkennen. Gezonde werkbare organisaties kijken potentieel in de ogen en zowel medewerkers als managers kunnen zien wat functioneel bijdraagt tot de organisatie en wat mogelijkerwijs afbreuk doet aan samenwerking en wat eventueel te hoge verwachtingen van jezelf of de organisatie zijn. Klare taal in verwachtingen verlaagt frustratie en irritatie.

E. ADAPTABILITY: JE AANPASSINGSVERMOGEN IS BEPALEND VOOR JE ZELFVERVULLING

Weten welke weg je wil volgen om je doelen te bereiken is één ding. Weten dat we 'adaptability' (aangepassingsvermogen, wendbaarheid) nodig hebben om soepel om te gaan met alle veranderingen, is een ander ding. We zeggen wel dat de tijden veranderen. Toch houden we zo graag vast aan onze zekerheden, die niet meer haalbaar zijn. Vandaag de dag verwachten bedrijven veel meer flexibiliteit en aanpassingsvermogen van hun werknemers. Dit houdt in dat werknemers best regelmatig bijscholen om alle veranderingen – bij zichzelf en in hun omgeving – bij te houden of zelfs liefst voor te zijn.

Je redt het enkel indien je wendbaar en weerbaar bent. Het heeft geen zin meer om het slachtoffer uit te hangen of om te blijven hangen in (zelf)medelijden. En ja, het vergt zeker doorzettingsvermogen én mededogen om te kijken wat jij zelf kan doen om met deze VUCA-wereld om te gaan en mee te draaien in zelfsturende teams waar de paraplutechniek niet langer opgaat, waar managers dezelfde wendbaarheid dienen in te zetten en waar de kerngedachte van de organisatie helder wordt zonder dat er teveel wordt verwacht van het oude 'top-down of bottom-up'. Momenteel zijn er diep ingrijpende veranderingen aan de gang die laterale verantwoordelijkheid nodig hebben om te kunnen slagen. We kunnen niet meer naar boven of naar onder wijzen – enkel naar onze bijdrage die mogelijk is met ons eigen potentieel en ook onze manier van samenwerking.



Zelfreflectie - Neem even tijd om stil te staan

Er zijn zeker veranderingen die jij graag wil omarmen. Welke komen er zo direct naar boven borrelen? Bepaal ze verder samen met je coach.

**WAT ZOU ER GEBEUREN INDIEN IEDEREEN OM DE 4 JAAR ZOU WORDEN GECOACHT EN DIT ZOU ZIEN ALS EEN NATUURLIJK ONDERDEEL VAN EEN GROEIPROCES NAAR VOLUIT LEVEN?
WE ZOUDEN BEWUSTER IN HET LEVEN STAAN EN BEWUSTER KIEZEN. EN IN DEZE VUCA-WERELD (VOLATILE, UNCERTAIN, COMPLEX, AMBIGUOUS) HEBBEN WE MEER TE KIEZEN DAN OOI TEVOREN.**



Zoals eerder al aangegeven, iedereen die merkt dat hij op één of andere manier toch niet ten volle leeft/werkt en die met meer gemak wil laveren in de VUCA-wereld, heeft baat bij loopbaancoaching. We vermelden kort een aantal specifieke groepen die ook bij onze loopbaancoaches terecht kunnen.

A. OOK VOOR 50-PLUSERS

We worden er bijna dagelijks mee om de oren geslagen. We moeten met z'n allen langer werken. Dit houdt in dat zowel werkgevers als werknemers zich aanpassen.

Bij een aantal bedrijven worden 50-plussers jammer genoeg ontslagen of vervroegd met pensioen gestuurd. Redenen? Te duur, niet flexibel genoeg, te traag, etc etc. Jammer, want vele van deze mensen willen nog aan de slag. Zij willen nog graag hun steentje bijdragen. Samen met onze loopbaancoaches kunnen zij nagaan hoe en waar zij hun competenties, talenten, ervaring, energie ... kunnen inzetten.



**THE REAL VOYAGE OF DISCOVERY CONSISTS NOT IN SEEKING NEW
LANDS ,
BUT IN SEEING WITH NEW EYES.**

– Marcel Proust



B. OOK VOOR MIDDEN- EN HOGERE KADERS

Middenkaders krijgen zelden coaching aangeboden in hun organisaties. Velen van hen hebben echter wel te kampen met onzekerheid, onvoorspelbaarheid, verloop en twijfel van medewerkers, en met eigen twijfels. Onze loopbaancoaches zijn gewoon om met organisaties en teams in ontwikkeling te werken en begeleiden middenkaders zodat ze klaar zijn om transformaties in hun organisaties mee te dragen. Samen onderzoeken ze hoe de middenkaders best omgaan met de uitdagingen verbonden aan transitie, hoe te reageren op verzet, hoe in te spelen op het gemeenschappelijk belang van medewerkers en organisatie, etc.

Ook wie succesvol is en de ladder beklimt tot in de hoogste regionen, mag een klankbord hebben om zijn potentieel aan te boren, om nog meer open te bloeien, om uit het comfort van een degelijke job te durven stappen en te leren om zich af te stemmen op het onverwachte. Hoe meer een leidinggevende dit pad bewandelt, hoe meer opportuniteiten hij voor zichzelf, zijn medewerkers en dus voor zijn organisatie creëert.

Natuurlijk kunnen ook volgende onderwerpen aan bod komen:

- Hoe communiceer ik best met mijn medewerkers?
- Welke stijl van leiding geven past bij mij en bij de situatie?
- Wat zijn mijn kwaliteiten als authentiek leider? Welke kan ik nog ontwikkelen? En hoe dan?
- Hoe evolueer ik in mijn leiding-geven?

C. OOK VOOR ZELFSTANDIGEN, KMO-LEIDERS, ZAAKVOERDERS ...

Wie zegt dat je als zelfstandige, KMO-leider, zaakvoerder ... geen loopbaancoaching nodig hebt of er geen beroep mag op doen? Wanneer is de laatste keer dat je naar jezelf gekeken hebt, naar je leiderschapsstijl, naar je groei(potentieel)? In welke mate doe je de dingen nog zoals je ze vroeger deed? En met welk resultaat? Tijd nemen om hierrond nieuwe inzichten te verwerven heeft een enorme impact op je relaties (met medewerkers, vennoten, klanten...) en hierdoor ook op je vermogen om je visie te realiseren.

Waarom merk je dat je als zaakvoerder loopbaancoaching wilt?

- Je werkt altijd - Je leven is je werk
- Je hebt veel angsten en stress
- Je vindt communicatie moeilijk
- Je wilt weten welke waarden cruciaal zijn voor je eigen groei en die van je bedrijf
- Sommige relaties (bijvoorbeeld met vennoten, medewerkers ...) lopen stroef
- Ben je wel de leider die je denkt te zijn? Wat is je leiderschapsstijl?
- Hoe geef je best feedback?
- Hoe kijk je naar een situatie/persoon? Je ziet de positieve intentie achter het gedrag van de ander niet.
- Hoe breng je je bedrijf naar een hoger niveau?



Herken je deze vragen? Weet dan dat een (loopbaan)coach een klankbord is. Weet ook dat de kans groot is dat achter jouw vraag andere behoeften en vragen schuil gaan die tijdens de coaching aan het licht zullen komen. Ideaal om getriggerd te worden, nieuwe inzichten te verwerven en dan vanuit mildheid voor jezelf en anderen de juiste acties te nemen.

D. TIJDENS OF NA BURN-OUT

In een ideale werkomgeving/leefwereld krijg je geen burn-out. Maar 'ideaal' is voor iedereen anders. Ook omdat iedereen op een andere manier met bepaalde situaties omgaat. De werkomgeving is trouwens niet de enige reden waarom mensen burn-out krijgen. Maar dat is niet het onderwerp van dit artikel.

Wil je burn-out vermijden, dan kan het helpen om te kiezen voor loopbaancoaching om zo samen te kijken welke aspecten van je huidige job jou leegzuigen en hoe het anders kan. Zit je midden in een burn-out? Dan kan je best even eerst tijd nemen tot je voldoende energie hebt om weer aan de toekomst te denken. Heb je voldoende energie, dan geeft deze loopbaancoaching nog een extra boost.

Komt het moment dat je opnieuw aan het werk gaat korterbij, contacteer ons dan. Zeker indien je voelt dat gewoon nog maar denken aan het werk jou als het ware misselijk maakt. Maar ook wanneer je er wel naar uitkijkt om opnieuw aan de slag te gaan. Zo kan je je terugkeer samen voorbereiden en ervoor zorgen dat je een aantal extra elementen hebt waar je kan op letten om signalen van een mogelijke werkgerelateerde burn-out te herkennen en snel voor te kiezen voor de juiste en op dat ogenblik meest wijze actie.



WAT IS VOOR JOU BELANGRIJK IN EEN JOB?

Een 'juiste' job betekent voor iedereen wat anders. De ene wil een 9-to-5-job, de ander wil vrijheid. Laat ons even een aantal kenmerken opsommen van wat voor onze coachees belangrijk is in een job.

A. IN DEZE JOB VOEL IK ME GOED, WANT:

- Ik kan mijn talenten volop inzetten en zelfs nieuwe talenten ontdekken en ontwikkelen OF ik doe waar ik goed in ben en dat is helemaal ok
- Ik mag mijn creativiteit botvieren, nieuwe ideeën aftoetsen en mijn steentje bijdragen aan innoverende ideeën OF Ik ben blij dat ik de nieuwe ideeën van anderen kan uitvoeren
- Ik werk op vaste uren OF ik heb redelijk wat vrijheid om te kiezen wanneer ik werk
- Ik werk alleen/zelfstandig OF het is fijn om in een team te werken
- Ik word gewaardeerd en krijg erkenning voor mijn bijdrage OF Ik krijg geen complimenten maar voor mij hoeft dat ook niet
- Ik mag thuis werken en kan zo goed werk en privé combineren OF Ik ben blij dat ik elke dag naar kantoor kan want dan ben ik samen met collega's die mij ondersteunen en een boost geven
- Ik word regelmatig uitgedaagd om uit mijn comfortzone te gaan OF Ik mag in mijn comfortzone blijven
- Ik kan mij helemaal vinden in de visie en missie van de organisatie waar ik voor werk OF Als mijn jobinhoud bij mij past, dan is dat OK
- ...

Zelfreflectie - Neem even tijd om stil te staan

- *Wat is voor jou belangrijk in je job?*
- *Hoe ziet jouw droomjob eruit?*
- *Wat maakt dat je wel/niet tevreden bent?*
- *En als je niet tevreden bent, hoe zou je het dan wel willen? Maak de lijst zo lang als je zelf wil.*

Schrijf alles op wat in je hoofd opkomt, zonder zelfcensuur, net zoals tijdens een brainstormsessie. Alle redenen waarom die droomjob niet voor jou zou weggelegd zijn, laat je even achterwege. Of schrijf die gedachten op, dan kan je ze loslaten en je aandacht opnieuw richten op wat je wel wil.

B. WELKE WAARDEN BEPALEN JE JOBTEVREDENHEID?

Wat belangrijk is voor jou in je job, wordt ook beïnvloed door de waarden die jou raken. Waarden kan je definiëren als 'principes, standaarden of kwaliteiten die van nature voor iemand zinvol of wenselijk zijn'. Waarden zijn krachtbronnen en geven jou de mogelijkheid om actie te ondernemen. Bewust zijn van de waarden die bepalen hoe je in je job voelt



of wil voelen, biedt jou meer kans tot zelfsturing. Je krijgt grip op frustraties, irritaties en blokkades. Het samenspel van je waarden bepaalt je overtuigingen en ideeën die samen jouw beeld van de realiteit vormen. Aan elke waarde zitten een heleboel overtuigingen vast die allemaal terug te brengen zijn tot hetzelfde fundament. Je overtuigingen bepalen op hun beurt je denkrichting. Tegelijk zijn er ook emoties mee verbonden die je aanzetten tot actie, of juist niet.

Met andere woorden, al je keuzes en beslissingen in je leven – en dus ook in je loopbaan – worden op verschillende manieren door elk van je waarden beïnvloed, bewust of onbewust. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in de keuze van de organisaties waarvoor je hebt gewerkt, in de dingen waar je al dan niet voor staat in je relaties (dus ook in je werk), in je maatschappelijke en politieke ideeën en je persoonlijke grenzen.

Bewust zijn van je waarden – én van die van anderen – is een goede leidraad voor je keuzes, elke dag opnieuw. Juiste keuzes maken geeft jou meer energie, én meer leef- en werkplezier. Het leidt ook tot wederzijds begrip en respect binnen relaties en tot nieuwe gewoonten die je werk en leven zinvoller maken. In een ideale wereld zijn de doelen die je stelt aan het bedrijf en de medewerkers gebaseerd op waarden. Dat is een basis voor succes. Het is belangrijk om je persoonlijke waarden terug te vinden in de waarden van het bedrijf waar je voor werkt: zo kun je jezelf echt engageren om een visie en gemeenschappelijke doelen te bereiken.

In een VUCA-wereld is het handvat van je eigen waarden nog meer nodig. Hoe meer keuzes we hebben, hoe meer keuzecriteria, en die vinden we in de waarden. Willen we authentiek kiezen, dan kiezen we volgens onze waarden.

Zelfreflectie - Neem even tijd om stil te staan

- *Welke 10 waarden zijn belangrijk voor jou? Welke waarden raken jou? Waar sta je voor?*
- *Welke overtuigingen heb je op je waarden opgebouwd? Welke emoties geven kleur aan deze overtuigingen?*
- *Wat drijft jou? Wat motiveert je? Welke acties onderneem je al dan niet als gevolg hiervan?*
- *Welke invloed hebben deze waarden op je loopbaan(keuzes)? Welke van deze waarden zijn wel/niet aanwezig in je huidige job? Welke persoonlijke waarden vind je terug in de waarden van het bedrijf waar je voor werkt?*
- *Ben je leidinggevende? Check dan even bij jezelf in hoeverre je je richt op de waarden van je medewerkers. Of richt je je eerder op kortetermijndoelen en -resultaten?*



**... HEB DE MOED OM JE HART EN JE INTUÏTIE TE VOLGEN.
ZIJ WETEN EIGENLIJK AL WAT JIJ ECHT WIL WORDEN. AL DE REST IS
BIJZAAK.**

- Steve Jobs

WIL JE VERDER AAN DE SLAG MET JE WAARDEN?

Onze loopbaancoaches zetten hiervoor de 'Levenswiel-toolbox' in. Die helpt jou om te weten te komen én onder woorden te brengen welke waarden voor jou essentieel zijn.

Je vindt meer informatie op onze website. Neem zeker een kijkje en laat je inspireren bij de zoektocht naar je antwoorden:

<https://www.trainingcoachingsquare.be/inspiratie/levenswiel>

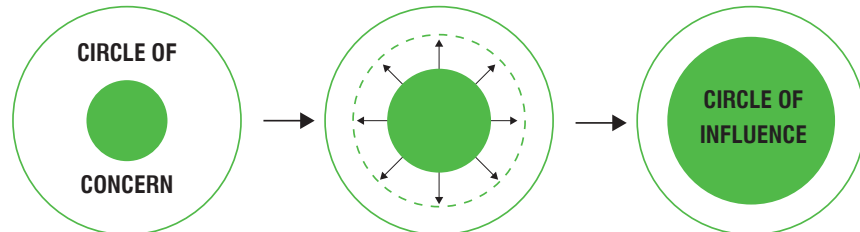


C. WAAR HEB JIJ IMPACT OP?

Ken je dit sereniteitsgebed van Reinhold Niebuhr? “Moge ik de moed hebben om te veranderen wat ik kan veranderen. De sereniteit om te accepteren wat ik niet kan veranderen, en de wijsheid om het verschil tussen beide te kennen.” Inderdaad, sommige dingen kan je veranderen. Op andere dingen heb je geen invloed. Goed dus om het verschil tussen beide te zien zodat je niet onnodig energie steekt in het vechten tegen de realiteit en tegen dingen die je niet kan veranderen. Samen met een loopbaancoach kan je hier helderheid in brengen aan de hand van volgend model.



Zelfreflectie - Neem even tijd om stil te staan



Figuur 6: Cirkel van betrokkenheid en cirkel van invloed (Stephen Covey)

Wil je ervoor kiezen om je aandacht te laten gaan naar die dingen waar je wel invloed op hebt, in plaats van te reageren tegen? Check dan even bij jezelf hoe je je 'cirkel van invloed' kan vergroten:

- Aan welke bezorgdheden en problemen besteed jij aandacht en energie? Hoeveel tijd besteed je daaraan? Hoe voelt het om tegen deze situaties te vechten en om er geen verantwoordelijkheid voor te nemen? Lijst ze even op.
- Kies dan één situatie uit de lijst en shift je energie en tijd naar die aspecten van de situatie waar je wel invloed kan op uitoefenen.
- Vergroot je 'cirkel van invloed' door meer en meer aandacht, tijd en energie te laten gaan naar dingen waar jij wel invloed op hebt. Hoe voelt het om minder energie te steken in het verwijten en veroordelen van anderen?



A. HOE VERLOOPT EEN LOOPBAANCOACHINGTRAJECT?

Je komt terecht bij één van onze professionele coaches die door de **International Coach Federation** (ICF) zijn gecertificeerd. We starten met een kennismakingsgesprek van een half uur. Hier leggen we de basis voor onze verdere samenwerking. We leren elkaar kennen, overlopen de aanpak en maken afspraken. Je werpt al een eerste blik op het 'charter van de loopbaancoachee'.

Dan volgen 4 gesprekken van elk 2 uur op een locatie bij jou in de buurt. We begeleiden je in het opstellen en bijsturen van een **persoonlijk ontwikkelingsplan** (POP). Tussen de gesprekken door voer je de afgesproken opdrachten uit.

Mocht de voorziene tijdsspanne niet voldoende zijn of mochten zich andere thema's aandienen die niet direct met je loopbaan te maken hebben, dan kan je met je coach bespreken welk coaching- en/of opleidingstraject voor jou aangewezen is.

B. WAT KOST HET JOU?

Deze loopbaancoaching is een **investering** in jezelf, op financieel en tijdsvlak.

Qua tijd reken je ongeveer op een totaal van 8,5 uur coaching (waarvan een half uur kennismakingsgesprek), gespreid over een 3-tal maanden. Daarnaast besteed je ook tijd aan het uitvoeren van de afgesproken opdrachten.

Je investeert €80,00 voor 8 uur loopbaancoaching. Normaliter kost dit traject 1.100,00 euro. Een hele besparing dus indien je loopbaancheques van de VDAB inzet.

HET IS EEN RISICO OM DIT RISICO NIET TE NEMEN!

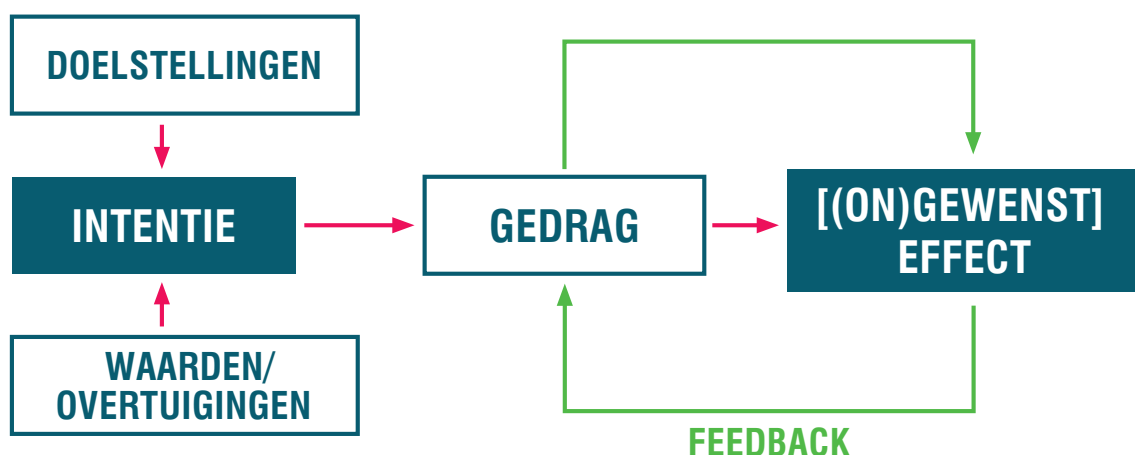
C. WAT KAN JE DOEN TER VOORBEREIDING VAN JE EERSTE GESPREK?

Heb je zin om je eerste gesprek al een beetje voor te bereiden? Laat je dan inspireren door deze vragen.

- Kijk al eens naar je huidige situatie: wat is daar goed en wat zou je anders willen, en hoe zie je het dan? Laat je ook inspireren door hobby's, andere personen (waar je naar opkijkt), personages uit films of boeken, wat je deed als kind, een moment dat je echt gelukkig was, een succesmoment ...
- Dit is een aanzet voor de situatie zoals jij ze wenst. Laat je gedachten de vrije loop en schrijf gewoon op wat in je opkomt. Ben je eerder visueel ingesteld? Sluit dan even de ogen en beeld je je ideale werkomgeving in. Creëer als het ware een foto ervan. Wat zie je? Wat ben je aan het doen? Met wie? Waar? Hoe ziet de omgeving eruit? Hoe voelt je je?



- Neem de tijd om even stil te staan bij de vragen in dit artikel. Schrijf je antwoorden op. Zo creëer je helderheid en worden al stukken van de puzzel duidelijk.
- Wat zou je uit de loopbaancoaching willen halen? Wat is je intentie? Op welk doel heb je zo invloed? Welke waarden en overtuigingen beïnvloeden deze intentie? Welke acties vloeien daar uit voort? En welk effect hebben ze? Welke feedback geef je zelf op het effect? Welke feedback krijg je van anderen op de gevolgen van je acties? Laat je leiden door onderstaande tekening.
- Wat zijn ongewenste effecten (van je keuzes, van je werk ...)?



Figuur 7: Het belang van je intentie

Merk je dat bij het schrijven sommige gedachten jou blokkeren, dat ze je hinderen in het neerschrijven van je droomjob of zelfs in het durven dromen? Geen probleem. Schrijf die gedachten ook gewoon op. Dan kan je ze loslaten ... of nadien bespreken met je loopbaancoach. Het zijn mooie stappen in je bewustwordingsproces. En zo nodig om volgende stappen te zetten en gefundeerde keuzes te maken.

D. VOLG EEN PROFESSIONELE OPLEIDING I.P.V. OUTPLACEMENT

Heb je recht op outplacement? Bij Training & Coaching Square kan je kiezen voor het volgen van een professionele opleiding ter vervanging van outplacement. Samen met de loopbaancoaching realiseer je zo je extra stappen naar jouw droomjob.



WAAROM LOOPBAANCOACHES VAN TRAINING & COACHING SQUARE?

Onze loopbaancoaches zijn allemaal gecertificeerd (volgens de standaarden van de International Coach Federation) en bogen op heel wat kennis en ervaring. Zij hebben een rugzak vol methodes die eclectisch gekozen zijn, de beste van alle theorieën. Die zetten ze in om jou als coachee te begeleiden naar jouw doel, niet volgens een vast stramien, wel op een manier die past bij jou en je situatie.

Onze coaches staan echt open voor wat jij te vertellen hebt. Zij nemen je verzet tegen veranderingen samen met jou onder de loop. En ja, vanuit een intentie tot perceptieverruiming, zullen zij jou soms confronteren. De vraag is: hoe echt wil jij kiezen om voluit te leven en te werken? Wil je echt wil uit je comfortzone komen? Zo ja, dan zullen zij jou begeleiden op de ontdekkingsreis zodat je situaties en mensen met nieuwe ogen kan zien. Dit doen ze door te luisteren vanuit een hoge betrokkenheid, natuurlijk, en ook door vragen te stellen, vragen die jou helpen om de realiteit vanuit verschillende hoeken te bekijken, om de echte betekenis te achterhalen van wat je zegt, om korter bij echte antwoorden te komen in plaats van in concepten te blijven dolen.

Onze loopbaancoaches hebben allemaal zelf een traject van loopbaancoaching doorlopen en hierdoor bewuste keuzes gemaakt. De meesten komen uit het bedrijfsleven. Ze zijn dus niet altijd hulpverlener geweest. Ze zijn ervaringsgericht en geloven in het menselijk potentieel.

Wij zorgen er ook voor dat je een perfecte match vormt met de loopbaancoach – zodat je geen tijd verliest in twijfelende gesprekken met mogelijke coaches waarbij je niet goed weet op welke basis je de juiste coach kiest. Training & Coaching Square is een ervaren expert in de pre-matching zodat je de juiste coach aangeboden krijgt.

WIL JIJ JE VISIE OP JEZELF VERKENNEN EN JOUW ROUTE UITSTIPPELEN IN DEZE SNELLE VUCA-WERELD ZONDER OVERPRIKKELD TE RAKEN? CONTACTEER DAN TRAINING & COACHING SQUARE.

WIJ AANVAARDEN
LOOPBAANCHEQUES
ERKEND DOOR DE VDAB



HET IS TE GEK ALS JE HET NIET DOET!

Wat heb je nog nodig om de stap naar een loopbaancoach te zetten?

Hoor je jezelf zeggen 'ik heb geen tijd'? Volg dan deze tip: indien jij jezelf loopbaancoaching écht belangrijk vindt, kies er dan bijvoorbeeld voor om één van je andere activiteiten te laten vallen en zo tijd vrij te maken.

Of herken je eerder de zin 'ik heb geen geld'? Het politieke en maatschappelijke stelsel zorgt ervoor dat je je leven in eigen handen kan nemen zodat het je amper 80 euro kost voor 8 uur coaching. Je huis krijgt waarschijnlijk zelfs meer aandacht. De gemiddelde werknemer besteedt wekelijks zo'n 30 euro aan een poetsvrouw. Neem de kans om je eigen (werk) leven onder de loep te nemen met de hulp van een professionele perceptieverruimer. Geef je mentale veerkracht een poetsbeurt!

Of denk je nog dat coaching gebakken lucht is? Geloof me, er wordt niets verkondigd door een guru. Onze coaches zweven niet; ze staan met hun twee voeten op de grond, in de dagdagelijkse realiteit van het leven. Durf dus samen met hen op ontdekking te gaan en te weten te komen welke volgende stappen jij wil en kan zetten.

Is er toch nog wat schaamtegevoel? Of angst dat mensen met jou zullen lachen omdat je bewust kiest voor loopbaancoaching en dus voor jezelf? Wist je dat coachen niet voor losers is? Coachen is voor winnaars! Het vraagt lef om in een coachingstraject te stappen en jezelf in vraag te stellen en te herbronnen. Het vraagt moed om uit je comfortzone te gaan en actief stappen te ondernemen in de 'juiste' richting (en dit vaak onder het wakende oog van je manager). Een coachingvraag is een uiting van hoog engagement. En winnaars zien nieuwe mogelijkheden en weten hoe zij best omgaan met wat zich voordoet.

EN NU DOE IK HET!



Je gelooft in je kansen op succes:
Vermogende overtuigingen
gebaseerd op je waarden



Je gelooft niet (voldoende) in je kansen op succes:
Beperkende overtuigingen

We zijn soms wel eens bang voor de prijs die we denken te moeten betalen wanneer we worden gecoacht. Het is moedig om die angst te overwinnen. Het is nu het moment om jezelf die loopbaancoaching te gunnen. Waar kies jij voor? Geloof oprecht dat het er alleen maar beter door kan worden.

Figuur 8: Je vermogende overtuigingen leiden tot zinvolle acties. Je beperkende overtuigingen zijn veronderstellingen die ervoor zorgen dat je blijft hangen in oude gewoontes die niet meer dienstig zijn in de huidige context. Waar kies jij voor?



**TRAINING
& COACHING
SQUARE**

Igniting business excellence through personal growth

WHITE PAPER: LOOPBAANCOACHING

**IK GELOOF STEEDS MEER EN MEER DAT IK DOOR EEN
COACHINGTRAJECT HET BESTE UIT MEZELF HAAL EN MEZELF EEN
CADEAU DOE.**