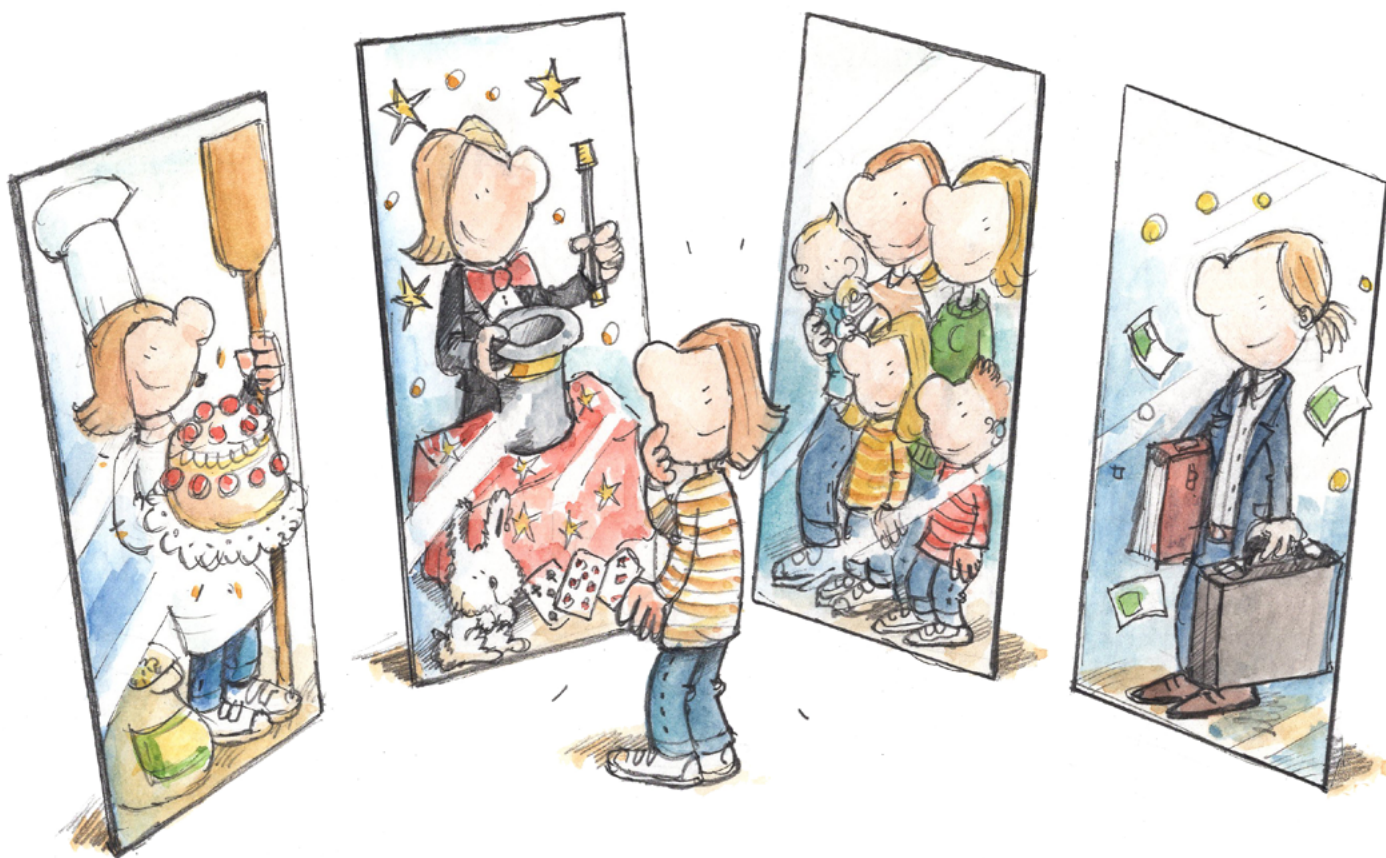


# Tool 3: Loopbaankeuze

3A MIJN PROFIEL: PRIKKEL



Wie ben ik? Hoe zie ik mijn loopbaan?

Wat zijn mijn wensen, verwachtingen en mogelijkheden?

*Illustratie: Joris Snaet*

# Tool 3: Loopbaankeuze

3A MIJN PROFIEL: OPDRACHT



Als mensen zich afvragen “Welke job past bij mij?”, stellen ze zich eigenlijk verschillende vragen:

**Wie ben ik?**

**Wat kan ik?**

**Wat wil ik?**

Dit zijn de basisvragen bij een loopbaanbeslissing. Je vertrekt dan vanuit je persoonlijkheid en interesses, je talenten, vaardigheden en competenties, en je wensen, dromen en motieven.

Durf stil te staan bij deze vragen. Trek jezelf even volledig los van je huidige situatie. Vertrek vanuit jezelf en je eigen loopbaan wensen.

## Wie ben ik?

Als kind wilde ik later \_\_\_\_\_ worden.

Nu wil ik (later) \_\_\_\_\_ zijn/worden.

In mijn job wil ik mezelf kunnen zijn, daarom is het voor mij belangrijk dat:

## Wat kan ik?

Doen waarin ik goed ben, waar mijn natuurlijke talenten liggen

Ik ben goed in...:

## Wat wil ik?

Ik wil doen wat ik graag doe, waar ik goesting in heb

Ik wil echt graag...:

## Wat betekent werk voor mij? Duid aan...

even opladen	sociaal contact			soms moeilijk te vinden	
er nu te veel aan		een uitlaatklep	geeft me stress	geeft me houvast	nodig om geld te hebben
me-time	mezelf ontplooiën	een uitdaging	staat goede zorg in de weg		

## De plaats van werk en zorg in mijn leven

In mijn ideale plaatje:

gaan er in een week \_\_\_\_\_ uren naar (buitenshuis)werk en \_\_\_\_\_ uren naar zorg

ben ik op 7 dagen \_\_\_\_\_ dagen aan het werk

en \_\_\_\_\_ dagen bezig met zorg in mijn gezin/familie

wil ik op een dag maximaal \_\_\_\_\_ uren werken

en maximaal \_\_\_\_\_ uren zorg geven



Wil je extra tijd nemen om stil te staan bij je eigen talenten, wensen en mogelijkheden?

### Maak gebruik van loopbaancheques

Ben je werknemer, ambtenaar of zelfstandige: maak gebruik van loopbaancheques om voor een betaalbare prijs loopbaanbegeleiding te krijgen

<https://www.vdab.be/loopbaanbegeleiding>

### Maak gebruik van het VDAB aanbod

Doe een of meerdere [loopbaantesten](#) op de VDAB-site of de [vragenlijst](#) van M. Kuijpers. Ben je al lang werkzoekend of wil je herintreden: contacteer een VDAB-bemiddelaar en bekijk of je kan deelnemen aan een intensiever begeleidingstraject.

### Ga zelf aan de slag, op eigen tempo

Volg een cursus of lees een boek om je eigen talenten op het spoor te komen.