



30 Loopbaantips



noloc



beroepsvereniging van
loopbaanprofessionals en jobcoaches

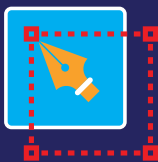
Inhoud



Loopbaangerelateerd



Actief solliciteren



Vorbereiden

Voorwoord



Ons leven is altijd in beweging, na elke stap komt een volgende, elke bocht heeft een nieuw vergezicht. Een eindbestemming bereiken is daarmee feitelijk onmogelijk en wellicht ook helemaal niet de bedoeling. Onze loopbaan is een reis met dezelfde cadans, het ritme van ontdekken, ontwikkelen, ervaren en opnieuw onderzoeken.

Op dit moment ben jij bezig met een volgende stap in je leven en loopbaan: spannend! Naast het advies van je loopbaanadviseur is het fijn om wat ideeën bij de hand te hebben.

We hebben de meest handige tips gebundeld in deze waaier. Ze zijn bedoeld als inspiratie op elk willekeurig moment in je loopbaan: ter oriëntatie, voorbereiding of reflectie.

Je krijgt deze tips aangeboden door jouw Noloc gecertificeerde loopbaanadviseur of jobcoach, waarmee jij zeker weet dat jouw traject in handen is van een professional. We wensen je heel veel plezier bij het maken van jouw reis!



Loopbaanoriëntatie



Neem de tijd om je voor te bereiden voordat je de arbeidsmarkt op gaat. Dit doe je door een aantal loopbaan-oefeningen te doorlopen (alleen of samen met jouw loopbaanadviseur).



Identiteit



Wie ben ik, wat voor mens ben ik, wat past bij mij? Waarden: welke levens- en werkwaarden heb je? Wat zijn jouw loopbaanankers? Hecht je bijvoorbeeld aan zekerheid, autonomie of uitdaging? Of ga je meer voor inhoud of creativiteit? Zingeving: welke dingen geven zin aan het leven?



Kwaliteiten



Ontdek jouw kwaliteiten. Breng jouw competenties en unieke kwaliteiten in kaart. Wat zeggen collega's wanneer je vraagt waar je goed in bent? Wat vragen anderen altijd aan jou?

Waarover willen ze jouw advies?

Wat gaat jou gemakkelijk af, terwijl een ander erop moet zwoegen? Ga met je loopbaanprofessional en mensen in je directe omgeving in gesprek over jouw kwaliteiten. Het is essentieel om te weten waar jij goed in bent en plezier aan beleeft.

Tip 4

Wensen: wat drijft mij, wat wil ik?



Omschrijf je drijfveren. Neem een situatie waarbij je dacht: 'Dit is fantastisch!'

Wat maakte dat je er zo blij of gelukkig van werd? Deed je iets waar je heel erg goed in bent en veel plezier aan beleeft?

Deed je iets waarvan je dacht dat je dit niet kon? Waren het bijzondere mensen met wie je samen was? Zat het geluksgevoel in de omgeving?

Deze momenten zeggen veel over jouw drijfveren of over de omgeving die hierbij past.



Werkinhoud



Hoe ziet jouw ideale werkweek eruit? Waar ben je mee bezig? Wil je veel vrijheid om jouw werk in te delen, intellectuele uitdaging, specialistisch werk of vind je het leuk om leiding te geven? Gaat het jou om dingen regelen, denkwerk, werk met maatschappelijke relevantie of zoek je werk waarin jij je persoonlijk kunt ontwikkelen? Onderzoek ook eens wat je van je huidige werk niet wilt missen. Dit is blijkbaar belangrijk voor je.



Voorkeursactiviteiten



Wat doe je het liefst? Wanneer en met wat vergeet jij de tijd? Maak eens een lijst met de 20 'lievelingsactiviteiten'. Hoeveel tijd besteed je daaraan in je huidige werk of leven? Klopt deze verdeling of is het tijd voor een frisse blik op je werk en leven?



Werkomgeving



Wat zijn ingrediënten voor een fijne werkomgeving? Een eigen werkruimte, vaste werktijden, zelfstandig of samenwerken in een team, gezelligheid, zakelijkheid, al dan niet onder toezicht werken, (ook) thuis kunnen werken, in een gebouw of in de buitenlucht, veel reizen of juist niet.

Tip 8

De mooiste baan zonder weg te gaan



Uit welke taken bestaat je werk?
Welke daarvan brengen energie en
plezier en welke niet of minder?

Kun je werktaken uitruilen met een
collega, die het wel leuk vindt of goed
kan? Zou je taken willen uitbreiden,
of samen willen doen, zodat de
belastbaarheid anders wordt?

Kijk eens met een scherp oog naar je
werk en bedenk welke kleine stappen je
kunt ondernemen om je werk echt leuker
te maken. En ga er eens over in gesprek
met je leidinggevende of collega.



Arbeidsmarkt-klaar



Pas wanneer je 'arbeidsmarkt-klaar' bent (weten wat je wilt en wat je meerwaarde is, inclusief goede brief, cv en pitch) ga je solliciteren. Oefen je pitch met een sollicitatie-maatje; iemand die je helpt jezelf te presenteren. Zo kun je op een natuurlijke en ontspannen manier over jezelf praten.

Je krijgt immers maar één kans om een goede eerste indruk achter te laten.





Persoonlijk profiel



Maak met behulp van bovenstaande tips
een persoonlijk profiel voor op je cv.
Geef aan wie je bent, wat je graag wilt en
wat je te bieden hebt. Laat dit profiel goed
aansluiten op je profiel op social media,
zoals LinkedIn.





Oriëntatie op banen



Bekijk vacatures, maak een top tien en breng in beeld wat je aantrekt in de baan. Haal woorden eruit die je aanspreken en haal de competenties eruit die je zelf hebt. Vind voor de woorden mooie synoniemen (creatief wordt dan bijvoorbeeld 'goed in het bedenken van oplossingen'). Met deze lijst kun je spelen in je brief en je cv.





Top 10 banensites en beurzen



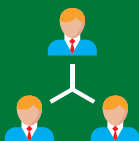
Het kost je hooguit tien minuten om een top vijf (of top tien) te maken van vacaturesites waar jij ook een redelijke kans maakt om een baan te vinden.

Kijk waar er ergens een banenbeurs wordt georganiseerd. Ga erheen: om te oefenen jezelf te presenteren, om kansen te creëren en om actief te netwerken.





Netwerken en onderzoek



Houd contacten met je omgeving actueel. Zij kunnen je als eerste tippen waar eventueel werk ontstaat. Bedenk ook hoe jij anderen in je netwerk kunt helpen. Zij gunnen je dan vaak net iets meer. Bezoek sites van organisaties om te verkennen of de organisatie bij je past. Of nog beter, probeer een netwerkgesprek te organiseren met iemand die er werkt.



Tip 14

Richt je op meerdere activiteiten om werk te vinden



Richt je niet alleen op solliciteren. Realiseer je dat er meer wegen leiden naar Rome. Leg in je zoektocht proactief contact met die organisaties waar je graag wilt werken – ook als je geen zichtbare vacatures ziet. Spannend, maar het kan verrassend effectief zijn. Ga ook praten met die mensen die het werk doen dat jou aanspreekt. De meeste mensen vinden het leuk om je over hun werk te vertellen.





Zorg voor een sterk LinkedIn profiel



Maak een LinkedIn profiel aan en verbind je met je netwerk. Let op dat je LinkedIn profiel overeenkomt met jouw cv. Maak jezelf zichtbaar op LinkedIn door actief te zijn in groepen, discussies, 'likes' en posts, ook bij het herhalen van andermans posts kun je er een persoonlijk tintje aan geven.

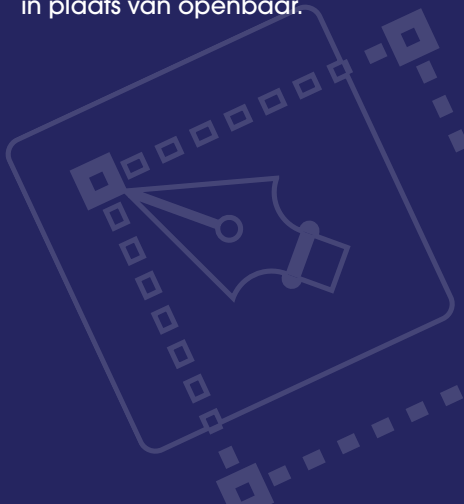




Wees zichtbaar en vindbaar



Wees je ervan bewust dat werkgevers ook op Instagram en Facebook zitten. Wees dus ook actief op deze kanalen of houd ze in elk geval in de gaten. Op deze sites kun je ook gericht zoeken met hashtags (#). Google jouw naam eens en kijk wat er naar boven komt. Wil je daar juist niet vindbaar zijn, pas dit dan aan en zet bijvoorbeeld je Facebook op privé in plaats van openbaar.





Basis cv



Maak een basis cv (eventueel gebruikmakend van een sjabloon van internet), welke je aanpast aan de functie-eisen in de vacature van elke sollicitatie. Vergeet niet je basis cv op te slaan. Maak een lay-out die je zelf goed kunt aanpassen, zodoende bespaar je tijd in het aanpassen van elk cv.

Geef je cv een goede naam: helder voor iedereen dat het jouw cv betreft.

Laat deze naam op iedere pagina terugkomen, bijvoorbeeld in een voettekst. Voorzie je cv van een kort, maar krachtig persoonlijk profiel.



Basis brief



Maak een basis sollicitatie/motivatiebrief. Gebruik een format van internet en geef er je eigen draai aan. Blijf op de hoogte door sites te bezoeken die je tips geven over het schrijven van een goede motivatie. Houd de brief het liefst op één pagina. Kijk op internet om inspiratie te vinden voor effectieve openingszinnen voor een geslaagde motivatiebrief.





Verleid!



Een brief is je ticket naar een uitnodiging, niet meer en niet minder. Zorg dat de lezer nieuwsgierig wordt naar jou, je kennis en je kunde. Sluit daarom af met een 'verleider' en maak dat de lezer denkt: 'Oh ja? Laten we die eens uitnodigen, daar wil ik meer van weten!'





Altijd bellen



Niet gebeld is niet gesolliciteerd. Tot op heden zijn er weinig vacaturehouders die echt gebeld worden over de vacature. Dus: als je dat wel doet, val je al meteen op (en dat is mooi meegenomen). Toch kan het ook lastig zijn, zo'n gesprek. Op internet vind je tips en ook wat je vooral niet moet doen.



Tip 21

Ken je gesprekspartner



Verken je gesprekspartners op LinkedIn.

Wie zijn de personen en hun functies?

Hoe lang werken ze al bij deze
organisatie? Wie ken je nog meer
bij deze organisatie?

Zij zien ook dat jij hen hebt opgezocht en
dat geeft een goede eerste indruk.



Tip 22

(Online) sollicitatie- gesprek spannend?



Een sollicitatiegesprek kan behoorlijk spannend zijn. Oefen van tevoren en neem je tijd in het gesprek. Het kan helpen om je gesprekspartner te laten weten dat je het spannend vindt. Is het eerste gesprek online? Oefen van tevoren met het programma. Zorg voor een rustige achtergrond en prettig licht. Sluit al je andere programma's op je computer af en zorg ook dat huisgenoten of huisdieren je niet storen.

Zoek naar manieren om contact te maken: bewust even in de camera kijken of actief een vraag stellen. Op internet vind je nog veel meer tips.

Tip 23

Wees voorbereid



Wees voorbereid, want je kunt zomaar morgen op (vervolg)gesprek gevraagd worden. Tijdens een sollicitatiegesprek kan gevraagd worden of je een bepaalde competentie wilt toelichten. Vind je dit een lastige vraag? Maak dan gebruik van de STAR-methode. Hiermee kun je gestructureerd een adequaat antwoord geven. En je kunt het van tevoren oefenen.





STAR



Situatie, Taak, Actie en Resultaat: dat is wat STAR betekent. Aan de hand van deze vier punten vertel je hoe je in het verleden in een bepaalde situatie hebt gehandeld. Je kunt zo een competentie toelichten of vertellen hoe je met bepaalde problemen omgaat. Door steeds deze structuur aan te houden maak je het jezelf gemakkelijk én kun je de vraagsteller kort en bondig antwoorden. Meer weten over STAR?

Op internet vind je veel tips en achtergrond informatie over deze en andere gesprekstechnieken.





Sollicitatie outfit



Maak vooraf een keuze welke outfit past bij de functie waarop je gaat solliciteren.

Trek wel altijd iets aan waar je je prettig in voelt.

Check van tevoren wat de dresscode is op het kantoor waar je solliciteert. De kledingetiquette binnen het bedrijf is afhankelijk van de branche, de bedrijfscultuur en de functie waarnaar je solliciteert. Denk ook aan je haar, je sieraden en je make-up.





Afgewezen? Leer ervan



Ben je het niet geworden, vraag altijd om een toelichting. Misschien helpt het je bij een volgende sollicitatie. Leer van een afwijzing en ga door. Zorg ook dat je meerdere sollicitaties hebt lopen.

Dat helpt vaak om een tegenvaller te incasseren. Verzamel een aantal mensen om je heen die je moed inspreken en met wie je je ervaringen kunt delen.

Solliciteren is hard werken.





Blijf nieuwsgierig



Het kan zijn dat je op basis van verkregen inzichten jouw loopbaan een nieuwe wending wilt geven. Door te blijven reflecteren, blijf je in staat om zelf richting te geven aan jouw loopbaan, datgene te doen waar je goed in bent en plezier aan beleeft.

Tip 28

Zorg voor focus en voor jezelf



Visualiseer je einddoel en richt je daarop. Hoe zou het zijn wanneer je wens in vervulling is gegaan? Wat kan er dan wel wat er nu nog niet is of lukt?

Maak voor jezelf een lijstje wat je nodig hebt of wat je moet doen om dit einddoel te bereiken. Vertaal het naar concreet gedrag en zo kom je stap voor stap dichterbij. Van visie naar resultaat!

Tip 29

Vind een goede loopbaanprofessional



Wanneer je verder wilt praten met een loopbaanadviseur over deze tips, maak een afspraak met een Noloc gecertificeerd loopbaanprofessional.

Noloc kent keurmerken voor zowel loopbaanprofessionals als jobcoaches die een beroepserkenning willen behalen. Noloc vindt het belangrijk dat deskundige, kwalitatief hoogwaardige loopbaanprofessionals en jobcoaches herkenbaar zijn, voor zowel opdrachtgevers als cliënten.

Tip 30

Blijf een leven lang ontwikkelen!



Vraag je altijd af: zit ik hier wel op mijn plek? Zo niet, pak deze tips er weer eens bij en maak een afspraak met een loopbaanprofessional bij jou in de buurt. Pak zelf de regie op jouw loopbaan!



Noloc is de beroepsvereniging van loopbaanprofessionals en jobcoaches en verbindt vakgenoten in hun professionele ontwikkeling.

Al 30 jaar zet Noloc zich in voor de ontwikkeling van het loopbaanvak.

De vereniging telt circa 3.000 leden.

Zij draagt bij aan toekomstgerichte beleidsvorming daar waar mensen, werk en organisaties centraal staan.

Noloc Register Loopbaanprofessionals en Noloc Register Jobcoaches voeren een kwaliteitskeurmerk, zijn opgenomen in een beroepsregister, en dragen daarmee bij aan een hoogstaand niveau van loopbaandienstverlening.

Je krijgt deze tips aangeboden van jouw loopbaanprofessional of jobcoach als inspiratie voor een volgende stap in je leven en loopbaan. Want zoals een oud Chinees gezegde luidt:

“ *Wees niet bevreesd om langzaam vooruit te komen, maar wel om stil te blijven staan.*

Copyright © 2020, Noloc



www.noloc.nl