

Doe de GRATIS check:

Hoe goed past mijn werk bij mij?



Dankjewel voor het aanvragen van de checklist. Deze checklist helpt je antwoord te geven op de vraag hoe goed je werk past bij wie je bent, wat je wilt en wat je belangrijk vindt in je werk.

Misschien ken je me nog niet, daarom zal ik me eerst even voorstellen: ik ben Jeanet Visscher, Loopbaan- & Lifecoach bij Visible Younique. Voordat ik mijn eigen praktijk startte, heb ik ruim 25 jaar gewerkt in het bank- & verzekeringswezen (financiële dienstverlening).

Ik merkte echter dat ik het in de loop van de tijd steeds minder naar mijn zin kreeg. Ik had minder plezier in mijn werk, het kostte me steeds meer energie en gaf me geen voldoening meer.

Ik worstelde met de vragen: past dit werk nog wel bij mij? Wil ik dit nog blijven doen? Zit ik nog wel op de goede plek hier? Wordt het niet tijd voor wat anders? Maar wat moet ik dan gaan doen en hoe pak ik dat aan?

Door een aantal vragen voor mezelf te beantwoorden, kwam ik er achter dat ik toe was aan verandering. Ik werd me er van bewust dat mijn werk niet meer paste bij waar ik blij van werd, wat ik graag wilde doen en bij wat voor mij belangrijk is in mijn leven en mijn werk.

Toen ik kort daarna boventallig werd en mijn functie verviel door een reorganisatie, besloot ik het roer om te gooien. Ik ben mijn eigen coachpraktijk gestart, waarin ik nog steeds met veel enthousiasme en plezier mensen coach en begeleid om zelf de regie te nemen over hun leven & loopbaan, zodat ze (weer) met energie, plezier en voldoening kunnen leven en werken.

Er komen veel mensen bij mij met dezelfde vragen als ik had: past mijn werk nog wel bij mij? Zit ik nog wel op de juiste plek? Is het niet tijd voor wat anders?

De kans bestaat dat jij ook deze vragen hebt :-). Daarom heb ik een checklist gemaakt, waarmee je voor jezelf de vraag kunt beantwoorden: hoe goed past mijn werk bij mij?

De checklist vind je hieronder en bestaat uit 6 verschillende categorieën met ieder 6 aspecten die in meer of mindere mate belangrijk kunnen zijn in je werk.

Tip: sla de checklist op zodat je later terug kunt kijken. Print pagina 4, 5 en 7 zodat je deze makkelijk in kunt vullen.

Stap 1:

Bepaal van alle genoemde aspecten uit de checklist hoe belangrijk deze voor jou zijn in werk. *Ga hierbij uit van werk in het algemeen en niet specifiek van je huidige werk.*

Geef in de eerste rij hokjes (rij A) je waardering aan met de cijfers 1 t/m 5 (1 = vind ik niet belangrijk in mijn werk en 5 = vind ik heel belangrijk in mijn werk).

Stap 2:

Beoordeel daarna *je huidige werk* op deze aspecten en geef ze een cijfer tussen de 1 en 5 (1 = helemaal niet van toepassing en 5 = helemaal van toepassing). Dit cijfer noteer je in rij B.

Probeer zoveel mogelijk je eerste ingeving te volgen en wees eerlijk ;-)

Mijn werkzaamheden:

- | | A | B |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Ik kan mijn werkdag zelf indelen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik heb voldoende afwisseling in mijn taken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik krijg in mijn werk de ruimte om nieuwe activiteiten op te pakken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan mijn talenten en kwaliteiten voldoende inzetten in mijn werk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Het is voor mij duidelijk wat er van mij verwacht wordt in mijn werk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ervaar voldoende vrijheid in mijn functie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mijn bevologenheid:

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Als ik 's morgens opsta heb ik zin om aan het werk te gaan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik krijg energie van mijn werk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ben trots op het werk dat ik doe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mijn werk geeft me veel voldoening | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik vertel altijd enthousiast over mijn werk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wanneer ik intensief aan het werk ben, voel ik me gelukkig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mijn waardering, erkenning en groei:

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ik word door mijn leidinggevende gewaardeerd | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik voel me door mijn collega's gewaardeerd | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik krijg regelmatig feedback van anderen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik heb nog voldoende uitdaging in mijn werk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mijn werk biedt mij de mogelijkheid nieuwe vaardigheden te leren en mezelf te ontwikkelen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik krijg voldoende groeikansen binnen de organisatie waar ik werk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mijn balans:

- | | A | B |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Ik heb genoeg tijd en energie over voor mijn privéleven | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er is voldoende tijd om even pauze te nemen in mijn werk of een praatje te maken met collega's | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik werk niet of nauwelijks over | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik heb weinig stress in mijn werk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De werkdruk ervaar ik als goed | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan mijn werk fysiek makkelijk volhouden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mijn werkomstandigheden:

- | | A | B |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Het tempo waarin ik mijn werk moet doen past goed bij mij | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ervaar de sfeer op het werk als prettig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ben tevreden over mijn salaris | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De reistijd naar mijn werk is voor mij acceptabel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De organisatiecultuur bevalt me prima | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mijn waarden komen overeen met de waarden van het bedrijf waar ik werk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mijn toekomst:

- | | A | B |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Ik droomde vroeger altijd al dat ik dit werk zou doen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ben op dit moment de persoon die ik zou willen zijn | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mijn werk past bij wie ik ben en bij wat ik het liefste wil doen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik verwacht over 2 jaar nog steeds plezier te hebben in dit werk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik heb een duidelijk plan voor mijn toekomst | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik sta open voor veranderingen als die me meer voldoening geven | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Beantwoord aan de hand van de checklist de volgende vragen:

Stap 3:

Welke aspecten zijn voor jou (heel) belangrijk in je werk (score 4 of 5 in rij A), en vind je ook voldoende terug in je huidige werk (score 4 of 5 in rij B)?

Noteer deze in het schema op pagina 7 bij vak A.

Stap 4:

Welke aspecten zijn voor jou (heel) belangrijk in je werk (score 4 of 5 in het rij A), maar waardeer je in je huidige baan als onvoldoende (score 3 of lager in rij B)?

Noteer deze in het schema bij vak B.

Stap 5:

Welke aspecten zijn voor jou minder belangrijk in je werk (score 3 of lager in rij A), maar vind je wel voldoende terug in je huidige werk (score 4 of hoger in rij B)?

Noteer deze in het schema bij vak C.

Stap 6:

Welke aspecten zijn voor jou minder belangrijk in je werk (score 3 of lager in rij A), en vind je ook nauwelijks terug in je huidige werk (score 3 of lager in rij B)?

Noteer deze in het schema bij vak D.

Conclusie

A - (Heel) belangrijk en voldoende aanwezig in mijn werk



B - (Heel) belangrijk, maar niet voldoende aanwezig in mijn werk



C - Minder belangrijk, maar voldoende aanwezig



D - Minder belangrijk, niet voldoende aanwezig



Hoe nu verder?

Je hebt nu een beeld van wat voor jou belangrijk is in je werk en in welke mate je dat terugvindt in het werk wat je nu doet.

Er zijn nu een aantal opties:

1. De aspecten die jij belangrijk vindt in je werk zijn voldoende aanwezig. De kans is groot dat je nog genoeg plezier en voldoening haalt uit wat je doet. Je zult waarschijnlijk minder de noodzaak voelen om van baan te veranderen.

2. De aspecten die voor jou belangrijk zijn, vind je onvoldoende terug in je huidige werk. De kans is groot dat je weinig plezier, uitdaging en voldoening hebt in wat je doet, of dat je werk je meer energie kost dan het je oplevert.

Is het laatste bij jou ook het geval? Kijk dan eens of je bepaalde dingen kunt veranderen. Kan je werkgever er bijvoorbeeld iets aan doen? Spreek dit dan naar hem of haar uit. Misschien is hij of zij er helemaal niet van op de hoogte.

Kun je andere afspraken maken met collega's of met je leidinggevende? Zijn er mogelijkheden om je werktijden anders in te delen? Kun je thuiswerken?

Ga het gesprek aan. Bespreek waar jij tegenaan loopt of behoefte aan hebt, en doe een voorstel hoe je het graag anders zou zien.

Kijk ook eens goed naar jezelf en wees eerlijk.

Ga eens na waar je wél gelukkig van wordt. Wat wil je écht? Wat is je droom? Wat wil je bereiken? Kun je dat in je huidige baan of binnen de organisatie waar je nu werkt?

Kijk eens wat je talenten en kwaliteiten zijn. Waar ben je goed in? Waar gaat je hart sneller van kloppen? Kun je die dingen doen in je huidige baan? Komen jouw talenten en passies tot hun recht bij je huidige werkgever?

Beantwoord dan de vraag: past mijn werk nog bij mij of is het tijd voor verandering?

Ben je tot de conclusie gekomen dat je werk niet meer bij je past en dat je niet meer de goede plek zit? Heb je het gevoel dat je niet (meer) helemaal past in het bedrijf of de organisatie waar je nu werkt?

Wil jij graag het plezier, de motivatie en de voldoening terug in je werk? Wil je weten welk soort functies bij je passen en in welke werkomgeving je het beste tot je recht komt?

Kom dan naar de **workshop 'Ken jezelf en vind de baan die bij je past!'** en ontdek aan de hand van je persoonlijke drijfverenprofiel welk werk (functies, taken, vakgebied) en welke werkomgeving (organisatiecultuur, branches etc.) goed bij jou passen.

Meer informatie over de workshop vind je **hier**.

PS er is slechts plaats voor een beperkt aantal personen, dus meld je snel aan!

Gratis strategiesessie

Wil je liever een één-op-één gesprek met mij? Dan nodig ik je uit voor een gratis strategiesessie van 30 minuten via skype.

Tijdens zo'n sessie kun je jouw vraag of situatie inbrengen. Ik denk met je mee, met het doel je direct verder te helpen. Sommigen zijn daar voldoende mee geholpen. Anderen kiezen daarna voor verdere begeleiding.

Als je de gratis sessie via het **contactformulier** aanvraagt en even aangeeft waar jij tegenaan loopt, wat je lastig vindt of wat je nodig hebt, neem ik contact met je op voor het plannen van een datum voor jouw gratis strategiesessie.

Waarom zou je nog langer wachten? Het verandert niet vanzelf....

En je weet....als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg ;-)
Meld je daarom vandaag nog aan voor de workshop of vraag een gratis strategiesessie aan.

Vragen?

Heb je vragen naar aanleiding van de checklist, over je loopbaan of over je persoonlijke ontwikkeling?

Neem dan contact met me op via
tel. 06-23191898 of mail je vraag naar
jeanet@visible-younique.nl

PS Wil je meer tips hoe je zelf jouw werkplezier positief kunt beïnvloeden?
Klik dan [hier](#).

