

*Professioneel stilstaan, terugblikken en vooruit
kijken is essentieel om te kunnen evolueren in je
loopbaantraject*

Loopbaan- en studiekeuzebegeleiding bij PsyNetWorks

Stephanie De Munck

Loopbaancoachingscentra rijzen uit de grond als paddestoelen. Ook het aantal loopbaancoaches is enorm gestegen. Niet verwonderlijk eigenlijk, loopbaanbegeleiding met loopbaancheques is een zeer interessant aanbod van de Vlaamse Overheid die de cliënt toelaat om tijdens zijn loopbaancarrière even op de pauze-knop te drukken en voor en achter zich te kijken. Even de balans op te maken en zichzelf de vraag te stellen 'ben ik (professioneel) nog goed bezig?'.

De Belg werkt veel en jongleert voortdurend tussen zijn professionele waarden en levenswaarden. De meeste Belgen spenderen meer tijd op het werk dan thuis. Dit betekent soms dat bepaalde waarden onder druk komen te staan als er geen evenwicht is. Wil men zich goed in zijn vel voelen is er evenwicht nodig en een streven naar een waarden-vol leven zowel professioneel als privé.

Tijdens een burn- out zien we vaak dat mensen zichzelf opgebrand hebben, hun evenwicht kwijt zijn en/of vaak niet geleefd hebben conform hun professionele waarden en talenten. Het aantal burn- outs blijft stijgen en iedereen is hier vatbaar voor als hij/zij zichzelf én zijn loopbaan niet in vraag durft te stellen.

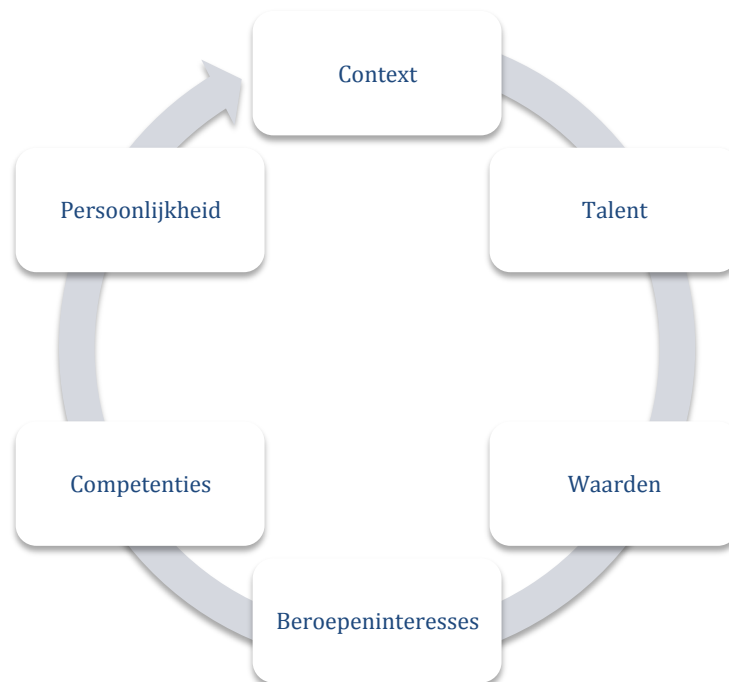
De oefening van stil te staan en terug te blikken moet toch een paar keer gemaakt worden gedurende een volledige loopbaancarrière. Iedereen evolueert ook voortdurend door in contact te treden met andere mensen of door veranderende levensomstandigheden (kinderen krijgen, verlieservaringen,..).

De Vlaamse Overheid ondersteunt deze oefening door hiervoor veel financiële middelen vrij te maken. De loopbaancentra en coaches die inschrijven op dit interessant aanbod zijn het verplicht aan zichzelf om samen met hun cliënten deze oefening goed te doen! Deskundigheid, professionaliteit en grondigheid zouden waarden moeten zijn die de loopbaanbegeleidingscentra als professionele waarden hoog in het vaandel dragen. De Vlaamse Overheid biedt aan elke werknemer (die min. al 2 jaar werkt als bediende of zelfstandige) de kans om 2x in zijn leven loopbaanbegeleiding te volgen met 6 jaar tussentijd.

Hoe kan je nu als cliënt weten welke centra en welk coaches goed zijn of passen bij jou? Eigenlijk is het aan de cliënt om uit te zoeken wie in zijn regio goed is en/of bij

hem/haar past; De cliënt mag ook 'shoppen' bij verschillende centra en korte kennismakingsgesprekken aanvragen om zodoende een goede keuze te maken.

Wat kan je bij PsyNetWorks verwachten wanneer je het loopbaanbegeleidingstraject volgt? Bij PsyNetWorks willen we onderstaande puzzel leggen:



We gaan dieper in op je huidige werk- context. Wat doe je graag en wil je behouden? Wat wil je niet meer? Onze focus ligt sterk op talentgericht werken/leven (welke activiteiten geven mij flow, geven mij zin in meer, maken mij blij?). Stilstaan bij je loopbaanwaarden (bv. intellectuele ontplooiing, ambacht, vrijheid, deskundigheid, veiligheid,...) is ook heel belangrijk omdat deze waarden je tevredenheid bepalen op je werk. Een goede loopbaancoach legt samen met zijn cliënt een volledige puzzel VERLEDEN-HEDEN-TOEKOMST met de uitwerking van WILLEN, KUNNEN en ZIJN. Wat wil ik? Wat kan ik? Wie ben ik? Bij dit laatste besteden we ook aandacht aan de persoonlijkheid. Ben ik van nature een prikkelzoeker en/of een angstig iemand? Deze vragen zijn ook belangrijk in een arbeidscontext. Hoog prikkelzoekende mensen zijn snel verveeld in hun job wanneer deze weinig variatie biedt. Angstige mensen gaan eerder in hun beroepskeuzes zichzelf afremmen en op basis van angst bepaalde beslissingen nemen.

Door deze bewuste puzzel te leggen kan er gekeken worden of 'het huidige professionele plaatje' nog klopt.

Belangrijke vragen:

- Heb ik mijn professioneel parcours doorlopen zoals ik het wou? Waar ben ik afgeweken en hoe kwam dit?

- Ben ik tevreden met de professionele keuzes die ik gemaakt hebt?
- Kan ik in mijn huidige job mijn talenten verder ontwikkelen en haal ik energie uit mijn taken of zuigen ze mij enkel leeg?
- Zijn er bepaalde bedrijfswaarden die haaks staan op mijn eigen professionele waarden?
- Leunden mijn studies aan bij mijn aanvankelijke beroepsinteresses of koos ik omwille van de waarden binnen het ouderlijke gezin?

Wat vinden wij dat een goede coach moet hebben? Een goede coach moet volgens ons in de eerste plaats goed kunnen luisteren, analyseren, ontrafelen, doorvragen en gestructureerd te werk te gaan. De coach moet goed weten waar hij/zij naartoe wil en zijn cliënt enthousiast meenemen op de gezamenlijke zoektocht. De coach moet de cliënt aan het werk zetten, hem zelf veel laten opzoeken en zijn netwerk aanspreken om aan extra informatie te geraken. De coach moet ook goed kunnen inschatten of de cliënt instaat is om een actieve loopbaanbegeleiding te volgen. Bij deze inschatting is een psychologische achtergrond noodzakelijk. Wanneer er sprake is van een burn- out of een depressie is timing cruciaal. De VDAB- cheque blijft 1 jaar geldig. Deze looptijd kan interessant zijn wanneer men nog aan het herstellen is van een psychische aandoening. Dat de coach ook oog moet hebben voor andere psychische aandoeningen is eigenlijk evident. Sommige cliënten worden bv. gehinderd door een miskende ontwikkelingsproblematiek zoals AD(H)D of autisme, die bepaalde terugkerende professionele problemen kan verklaren. Vooraleer het loopbaantraject opgestart wordt met de loopbaancheques kan er dan eerst gekeken worden of er sprake is van een ontwikkelingsprobleem en op welke domeinen de sterktes en zwaktes zich situeren om zodoende nog beter professioneel te kunnen kiezen. Neem nu bv. een cliënt met ADD, deze persoon is nog beter gebaat bij werk dat binnen zijn talentenzone zit omdat we bij ADD weten dat dit ook een motivationele stoornis is binnen onze hersenen. Iemand met ADD kan zich pas opladen en (hyper)focussen wanneer hij/zij gemotiveerd is om inhoudelijk met bepaalde thema's aan de slag te gaan. Wanneer we werken met een cliënt met autisme komen er weer andere thema's aanbod. Mensen met autisme zijn zeer detailgericht en functioneren het best wanneer ze hun eigen tijdsdruk kunnen bepalen. Ook hier moeten we een sterkte/zwakte analyse maken om gerichte beroepskeuzes te kunnen maken. Kortom, wij zijn ervan overtuigd dat een coach een goed zicht moet hebben op allerhande achterliggende processen wanneer hij iemand begeleidt in zijn arbeidstraject. Deze kennis is volgens ons noodzakelijker dan een goed zicht op de arbeidsmarkt.

Tot slot wil ik het nog even hebben over **studiekeuze**begeleiding.



Deze begeleiding leunt sterk aan bij loopbaanbegeleiding. Ook hier wordt er stil gestaan bij 'wat wil ik', 'wat kan ik' en 'wie ben ik'. Talenten, waarden, beroepsinteresses, persoonlijkheid en reeds opgebouwde competenties worden ook volledig in kaart gebracht.

Er wordt ook vooruit gekeken naar welk beroep men later wil uitoefenen binnen welke context (bv. al eens zoeken naar bedrijven waar men wil werken, ...) . Studiekeuzebegeleiding is ook een zeer actief proces van zoeken, informatie inwinnen bij de juiste instanties en evt. ook wat stage lopen bij mensen die het beroep uitoefenen van de job die de student later wil doen. Uit onze ervaring merken we vaak dat adolescenten die een verdere studiekeuze moeten maken dit vaak niet doordacht genoeg doen. Bv. ik ben sociaal of werk graag met mensen dus ik zal maar psychologie studeren of ik deed graag wetenschappen in het middelbaar onderwijs dus ik zal maar biologie of geneeskunde studeren. Bij studiekeuzebegeleiding kijken we ook of er toekomst zit in de keuzes die gemaakt worden (cf. oververzadiging van bepaalde beroepen op de arbeidsmarkt, knelpuntberoepen). Wanneer een student 'vrijheid en geld verdienen' als waarde hoog in het vaandel draagt, gaan we bv. studies voorstellen waarbij ze later als zelfstandige aan de slag kunnen gaan en effectief binnen hun waardensysteem kunnen werken.

Concreet?

- Wij bieden loopbaanbegeleiding met loopbaancheques. Wie komt er in aanmerking? <https://www.vdab.be/loopbaanbegeleiding>
- Loopbaanbegeleiding kan ook zonder loopbaancheques. Zelfde tarieven gelden als studiekeuzebegeleiding. <https://www.psynetworks.com/tarieven>
- Wil je meer info of kort kennismaken? Bellen of mailen kan altijd op 0486/11.12.16 en stephanie.demunck@telenet.be