

Hoe werkt het

Loopbaancoaching kan, afhankelijk van de vraag, bestaan uit individuele trajecten (gemiddeld 6-8 gesprekken) of modules uit zo'n loopbaantraject. Het zijn intensieve en diepgaande trajecten die tegelijkertijd ook inspirerend zijn. Ze bestaan meestal uit individuele gesprekken waarbij tussendoor huiswerkopdrachten gegeven worden. Ook kan er een groepswijze aanpak op maat ontwikkeld worden. Er wordt gewerkt met een combinatie van loopbaaninstrumenten en gesprekstechnieken.

O.a. materiaal uit methode Hoogendijk, biografische werken, gedrags-analytisch model (zelfsturend leren), NLP en systemisch werken worden toegepast.

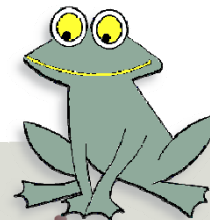
Modules kunnen onder meer zijn:

- verheldering van persoonlijke drijfveren, interesses, waarden en zingeving
- verheldering competenties en valkuilen en



Renergetica is er ook voor:

- Individuele & teamcoaching
- Loopbaancoaching
- Relatietherapie
- Relatietherapie intensief
- Zorgen om gezondheid



Renergetica

Praktijk voor persoonlijke
gezondheid en coaching

E-mail: renergetica@live.nl
Website: www.renergetica.nl
Telefoon: 06-10571031



Renergetica

Praktijk voor persoonlijke
gezondheid en coaching

Loopbaancoaching

Doel

Ondersteuning om de eigen loopbaan succesvol aan te sturen. Dit bevordert de mobiliteit (doorstroom) employability en het welbevinden. Succesvol betekent dat je datgene doet, wat jij zinvol vindt, plezier in hebt en 'sterk' in bent. De energie voor het werk en de betrokkenheid met het werk volgen dan vanzelf. Dit levert gemotiveerdheid op die leidt tot verbonden zijn met je vak én met de organisatie waar je werkt.

- **Zingeving:** doen wat bij je past
- **Plezier:** vergroten van betrokkenheid
- **In je kracht:** versterken waar je goed in bent

Je wordt je bewust van diverse aspecten van jezelf in relatie tot werk. Bijvoorbeeld: *Wie ben ik?*, *Wat kan ik?* (kwaliteiten en mogelijkheden) en *Wat ambieer ik?* (loopbaanakoers). Ook wordt zicht verkregen op belemmeringen die het zetten van stappen verhinderen. Daarbij word je gecoacht in het maken van 'de juiste' keuzes en het afstemmen van persoonlijke doelen.

- Door bewustwording en verkrijgen van inzichten
- Kunnen de 'juiste' keuzes gemaakt worden
- Waardoor de juiste stappen gezet of geambieerde doelen bereikt worden

Het is ook bedoeld voor situaties waarin je dreigt vast te lopen in het werk. Je kunt medische beperkingen hebben gekregen die een probleem zijn of kunnen worden. Het werk kan dusdanig veranderen dat het niet meer bij jou

past of de organisatie kan zodanig veranderen waardoor bepaalde functies verdwijnen.

Voor wie

Loopbaanvragen kunnen zeer divers zijn en soms lastig herkenbaar. Er hoeft ook niet altijd een probleem te spelen. Globaal kun je loopbaanvragen in onderstaande twee categorieën herkennen.

Als je een (mogelijke) loopbaanvraag hebt bij:

- mogelijke interesse te hebben in wat anders
- de behoefte om zich te bezinnen op het huidige werk
- op zoek te zijn naar meer zingeving en voldoening in het werk
- zich niet lekker in hun vel te voelen, ook als ze op het werk zijn
- de wens om meer grip te krijgen op de ontwikkeling van de eigen loopbaan
- behoefte aan ondersteuning bij de voorbereiding van een functioneringsgesprek
- behoefte aan feedback over het CV/ sollicitatiebrief of de wijze van presenteren in een sollicitatiegesprek
- willen weten of een leidinggevende functie bij ze past
- zich meer bewust te willen worden van de eigen sterke (en minder sterke) kanten
- een klankbord om te groeien in een nieuwe functie
- zich meer energiek te willen voelen in het huidige werk
- neigen of hebben midcareergevoelens waarbij de vraag speelt: "Is dit het nou?"
- ondersteund te willen worden bij keuzevraagstukken of prioriteitstelling

- het bemerken van een (drekkigende) onbalans tussen zichzelf, het werk en privé

Bij (dreigen te) worden herplaatst

- Dan is bezinning op de loopbaan noodzakelijk omdat zij (mogelijk) niet verder kunnen in hun functie, door medische beperkingen, boventaligheid of functioneren.



Renie Rieffe is een ervaren team- en loopbaan-coach

Kosten voor zeven gesprekken van 1,5 uur à € 75,- (excl. 21% BTW) per gesprek