



# Mijn actieplan

## Mijn actieplan

Je actieplan maak je met voortschrijdend inzicht. Mensen met wie je een gesprek zou willen inplannen, blijken niet beschikbaar of je krijgt vanuit een onverwachte hoek een contactpersoon aangereikt die met jou in gesprek wil. Je ontdekt ineens werk of een bedrijf dat je niet makkelijk kan bereiken, dus kost het je meer tijd. Door te onderzoeken vind je weer nieuwe dingen, die een andere draai geven aan wat je die week gaat doen.

Je actieplan is een leidraad. Keep it small and simple (K.I.S.S.). Werk aan de uitvoering van je actieplan met een KISS naar jezelf. Met aardigheid.

Wat ga je doen?

Het actieplan is tweeledig: aan de ene kant zet je je actieplannen en aan de andere kant je bevindingen

Het is dus een samenvoeging van wat je hebt onderzocht en wat je nog gaat onderzoeken.

Als deze opzet niet helemaal voor jou werkt, maak dan je eigen overzicht. Misschien wil je het liever opschrijven in een boekje, een Excel-overzicht maken of heb je thuis een flipover hangen waar je alles opschrijft.

Misschien dat je de opdrachten uit de modules wilt uitprinten en is dat je overzicht van wat je hebt geleerd.

Het gaat om overzicht houden van wat je hebt geleerd en wat je nog te weten wilt komen.

### **Kijk wat voor jou werkt en werk er ook aan.**

Bereken eerst hoeveel tijd jij denkt vrij te kunnen maken en voor welke periode. Dit zal ook bepalend zijn voor het resultaat. Wees hier eerlijk in.

Ben je nu nog aan het werk, kijk dan of het past. Misschien komt er een drukke periode aan of een groot project waar je al je aandacht aan moet besteden. Kijk ook of het realistisch is gezien je thuissituatie. Misschien staat er een verbouwing op de agenda, een verhuizing, drukte met kinderen of andere zorgtaken.

Misschien kun je op je werk vragen om tijd vrij te krijgen om aan 'jouw loopbaan the next step' te werken.

Wees realistisch en ook niet te voorzichtig. Je zult merken dat als je serieus van start gaat met het uitzetten van acties, er vanuit onverwachte hoek mensen op je pad komen die je kunnen helpen.



# Mijn actieplan

Maak een inschatting van de tijd die je eraan wilt en kunt besteden.

Hoeveel tijd kun je besteden aan je actieplan?

- Minder dan 4 uur per week
- 4-8 uur per week
- 8-12 uur per week
- 12-16 uur per week
- Meer dan 16 uur per week

Binnen hoeveel tijd wil je zicht hebben op het werk dat je wilt gaan doen?

- Binnen 3 maanden
- Tussen de 3 en 6 maanden
- Tussen de 6 en 12 maanden
- Ooit een keer

Plan blokken in je agenda. Het plannen van blokken in je agenda kan je helpen om tijd vrij te maken voor de opdrachten, het luisteren van de video's en voor het verdere onderzoek en netwerkgesprekken.

Je kan ook in de trein, de auto of tijdens het uitlaten van je hond de video's beluisteren of nadenken over de opdrachten.

Waar ga jij je in deze training op focussen? Je hoeft hier nu nog geen antwoord op te geven. De antwoorden krijg je tijdens het doorlopen van de training. Door je nu al bewust te zijn van wat je gaat leren, zul je daar ook naar op zoek gaan in de trainingsmodulen.

- ✓ Wat is voor jou de ideale werkomgeving en werkomstandigheden?  
Met wie, hoe, wanneer en waar wil je werken?
- ✓ Wat is voor jou de ideale functie en takenpakket?  
Wat wil je doen?
- ✓ Waarom wil je werken, wat is jouw motivator?
- ✓ Hoe presenteert jij je tijdens netwerkgesprekken?
- ✓ Benoem 5 van je kwaliteiten met voorbeelden erbij.
- ✓ Benoem 2 van je valkuilen/aandachtspunten en hoe je daarmee omgaat
- ✓ Je hebt een overzicht van mensen die je kunnen helpen en weet waar zij je bij kunnen helpen.
- ✓ Welke functies spreken jou aan en waarom?
- ✓ Welke bedrijven spreken je aan en waarom?
- ✓ Welke ontwikkelingen verwacht je de komende jaren binnen jouw vakgebied?
- ✓ Welke ontwikkelingen verwacht je de komende jaren in jouw persoonlijke situatie?

De Loopbaan Academie is een onderdeel van Altijd Leuk Werk©



# Mijn actieplan

Hieronder een overzicht van de trainingsmodules en de verwachte tijd die je eraan zult moeten besteden. Het is een gemiddelde tijd. De ene opdracht zul je wat sneller maken dan de andere. Sommige opdrachten wil je meerdere keren bekijken of aanvullen, omdat je tot nieuwe inzichten bent gekomen. Plan niet alles tegelijkertijd.

## Module jij en je werk bestaat uit:

- **Module 1 Mijn mindset** is een video van 16:34 minuten
- **Module 2 Mijn hulptroepen** is een luister- en kijkvideo van 7:51 minuten  
Opdracht: '**Overzicht maken van mijn hulptroepen**'.  
Suggestie: In eerste instantie een dagdeel voor uittrekken, dan wekelijks bijwerken.
- **Module 3 Mijn kwaliteiten** is een video van 4.27 minuten  
Opdracht: '**Mijn kwaliteiten al zeg ik het zelf**'  
Suggestie: In eerste instantie 2 uur voor uittrekken, dan wekelijks bijwerken.  
Opdracht: '**Kwaliteiten 360° feedback**'  
Suggestie: Maak een lijst met mensen die je kunt vragen (30 minuten en mail opstellen),  
Deze mensen bellen of persoonlijk vragen. Plan dit gedurende een week.  
Daarna nog tijd reserveren, 30 minuten per persoon om hierover na te praten.  
Opdracht: '**Mijn kwaliteiten plaats ze in de context**'  
Suggestie: 5 weken lang, iedere week 1 uur aan besteden.
- **Module 4 Mijn valkuilen** is een video van 7:48 minuten  
Opdracht: '**Mijn valkuilen**'  
Suggestie: Per week 1 uur besteden aan 1 valkuil
- **Module 5 Mijn wensen** is een video van 11:13 minuten  
Opdracht: '**Wat wil ik blijven doen**'  
Suggestie: Per week 1 uur de tijd voor deze opdracht  
Opdracht: '**Waar ik van droom**'  
Suggestie: Per week 1 uur de tijd voor deze opdracht  
Opdracht: '**Wat zijn mijn werkwaarden?**'  
Suggestie: per week 1 uur de tijd voor deze opdracht

## Module jouw arbeidsmarkt

- **Module 1 Functies en bedrijven** is een video van 5:05 minuten  
Opdracht: '**Functies en bedrijven online**'  
Suggestie: Plan wekelijks 2 uur tijd voor deze opdracht  
Opdracht: '**Functies en bedrijven netwerken**'  
Suggestie: Plan wekelijks 1 netwerkgesprek van 1 uur. Houd rekening met voorbereidingstijd om het contact te leggen met mensen en het gesprek voor te bereiden.
- **Module 2 De ontwikkelingen** is een video van 7:01 minuten  
Opdracht: '**Mijn ontwikkelingen**'  
Suggestie: Plan wekelijks 1 uur om hierover na te denken, hierover te lezen en hierover met mensen in gesprek te gaan.

De Loopbaan Academie is een onderdeel van Altijd Leuk Werk©



# Mijn actieplan

## Voorbeeld van een planning voor 3 maanden:

<b>Week 1</b>	Actieplan bekijken, wat kan ik verwachten	Video bekijken 'Mijn mindset'		
<b>Week 2</b>	Video bekijken 'Mijn hulptroepen'	Opdrachten maken module hulptroepen		
<b>Week 3</b>	Video bekijken 'Mijn kwaliteiten'	Opdrachten maken 'mijn kwaliteiten al zeg ik het zelf'	Mensen benaderen voor 360° feedback. Mail voorbereiden	
<b>Week 4</b>	Overzicht bekijken van module hulptroepen voor eventuele aanvullingen	Mail uitsturen voor 360° feedback	Starten met opdracht 'mijn kwaliteiten plaats ze in de context'	
<b>Week 5</b>	Overzicht bekijken van 'mijn kwaliteiten al zeg ik het zelf' voor eventuele aanvullingen	Verder uitwerken opdracht 'mijn kwaliteiten plaats ze in de context'		
<b>Week 6</b>	Video bekijken 'mijn valkuilen'	Opdracht maken van 'mijn valkuilen'	Overzicht van 'mijn hulptroepen bekijken voor eventuele aanvullingen	Overzicht bekijken van 'mijn kwaliteiten al zeg ik het zelf' voor eventuele aanvullingen
<b>Week 7</b>	Verzamel reacties 360° feedback en vervolgspraken inplannen	Video bekijken 'mijn wensen'	Opdracht maken 'wat wil ik blijven doen'	
<b>Week 8</b>	Opdracht maken 'waar droom ik van'	Opdracht maken 'mijn werkwaarden'	Verder werken aan opdracht 'mijn valkuilen'	
<b>Week 9</b>	Video bekijken 'Functies en bedrijven'	Opdracht maken 'functies en bedrijven online'	Visualisatieoefening doen module kwaliteiten	Verder werken aan opdracht 'mijn werkwaarden'
<b>Week 10</b>	Starten met opdracht 'functies en bedrijven netwerken'	Gesprekken 360° feedback, mogelijk combineren met opdracht	Verder werken aan opdracht 'waar droom ik van'	Verder werken aan opdracht 'mijn valkuilen'



# Mijn actieplan

		'functies en bedrijven netwerken'		
<b>Week 11</b>	Video bekijken 'mijn ontwikkelingen'	Starten met opdracht 'mijn ontwikkelingen	Verder werken aan opdracht 'functies en bedrijven online'	Verder werken aan opdracht ...
<b>Week 12</b>	Verder werken aan opdracht ...	Verder werken aan opdracht ...	Verder werken aan opdracht ...	Verder werken aan opdracht ...

Hieronder staat een overzicht van de invulformulieren van de afzonderlijke modules. Maak hier je overzicht van alle informatie die je hebt verzameld over jezelf en jouw arbeidsmarkt.



# Mijn actieplan

## Mijn hulptroepen

Categorie	Naam	Werkzaam als en bij	Kunnen mijn helpen bij
Familie			
Vrienden			
Buren			
Collega's			
Sportclub			
Kennissen			
LinkedIn- connectie			



# Mijn actieplan

## Mijn kwaliteiten

### Kwaliteiten die je zelf hebt kunnen benoemen

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

### Kwaliteiten die je hebt teruggekregen vanuit de 360° feedback

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

### Kwaliteiten in een context

Kwaliteit:

Beschrijf de context:



# Mijn axtieplan

Kwaliteit:

Beschrijf de context:

Kwaliteit:

Beschrijf de context:

Kwaliteit:

Beschrijf de context:

Kwaliteit:

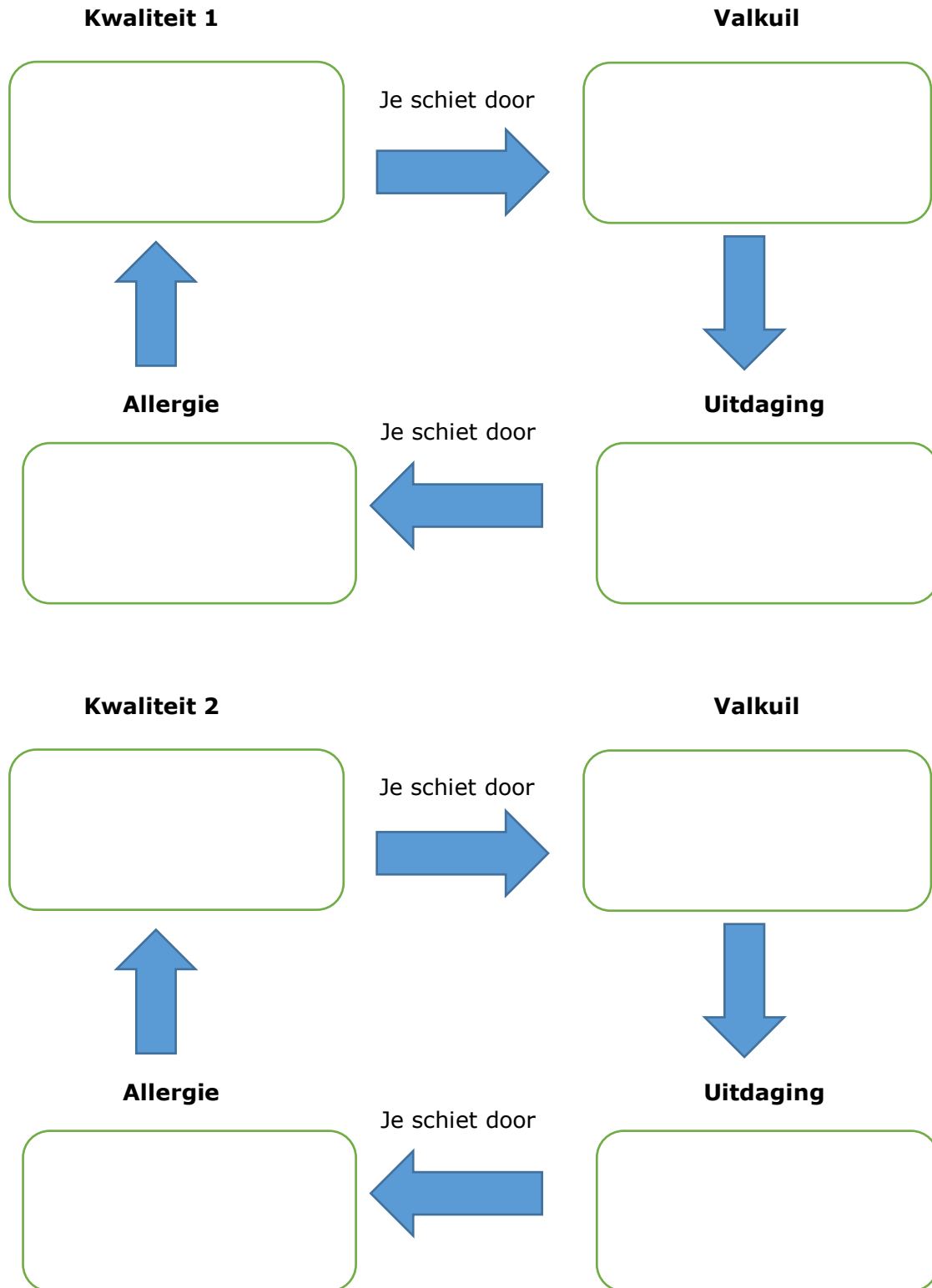
Beschrijf de context:





# Mijn actieplan

## Valkuilen





# Mijn actieplan

**Kwaliteit 3**

Je schiet door



**Valkuil**



**Allergie**



**Uitdaging**

Je schiet door



**Kwaliteit 4**

Je schiet door

**Valkuil**



**Allergie**



**Uitdaging**

Je schiet door





# Mijn actieplan

**Kwaliteit 5**

Je schiet door



**Valkuil**



**Allergie**



**Uitdaging**

Je schiet door



**Kwaliteit 6**

Je schiet door



**Valkuil**



**Allergie**



**Uitdaging**

Je schiet door





# Mijn actieplan

**Kwaliteit 7**

Je schiet door



**Valkuil**



**Allergie**



**Uitdaging**

Je schiet door



**Kwaliteit 8**

Je schiet door



**Valkuil**



**Allergie**



**Uitdaging**

Je schiet door





# Mijn actieplan

**Kwaliteit 9**

Je schiet door



**Valkuil**



**Allergie**



**Uitdaging**

Je schiet door



**Kwaliteit 10**

Je schiet door



**Valkuil**



**Allergie**



**Uitdaging**

Je schiet door





# Mijn actieplan

**Wensen** (zet op volgorde van meest naar minst belangrijk)

	<b>Wat wil blijven doen?</b> Taken/werkzaamheden	<b>Waar droom ik van?</b> Taken/werkzaamheden	<b>Wat is belangrijk?</b> Werkwaarden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			



# Mijn actieplan

## Mijn arbeidsmarkt functies en bedrijven

	Welke functie spreekt mij aan?	Waarom spreekt deze functie mij aan?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

	Welk bedrijf spreekt mij aan?	Waarom spreekt dit bedrijf mij aan?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## Mijn arbeidsmarkt mijn ontwikkelingen

	Welke ontwikkelingen zie ik binnen mijn vakgebied
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	