

7. Jouw loopbaanactieplan

7.1 Terugblik: Wat neem je mee?

Kijk terug op de afgelopen weken. Wat heeft indruk gemaakt? Wat wil je vasthouden?

Beantwoord de vragen:

- Wat heb je geleerd over jezelf?
- Wat wil je anders gaan doen in je werk of keuzes?
- Wat wil je blijven doen of juist versterken?
- Welke inzichten of oefeningen hebben het meeste effect gehad?

Bonusvraag:

- Wat zou je jezelf willen meegeven voor de komende tijd, als een soort reminder of motto?

7.2 Drie acties in 3 maanden

Kies drie acties die jij de komende drie maanden gaat uitvoeren op basis van wat je in deze training hebt ontdekt. Zorg dat ze SMART zijn:

- **Specifiek** – wat ga je precies doen?
- **Meetbaar** – hoe weet je dat het gelukt is?
- **Acceptabel** – past het bij jouw situatie?
- **Realistisch** – is het haalbaar?
- **Tijdgebonden** – wanneer doe je het?

Voorbeeld:

- **Actie:** Ik ga 3 mensen uit mijn netwerk benaderen voor een oriënterend gesprek.
- **Waarom:** Ik wil meer inzicht in mogelijke banen in de zorgsector.
- **Eerste stap:** Een lijstje maken van mensen die ik kan benaderen.
- **Startdatum:** 25 juni
- **Evaluatiemoment:** 1 augustus – heb ik met minstens 2 mensen gesproken?

Schrijf je eigen drie acties op voor de komende drie maanden:

- **Actie:**
- **Waarom is dit belangrijk voor je?**
- **Wat is je eerste stap?**
- **Wanneer start je?**
- **Wanneer evalueer je?**

Tips:

- Kies acties die haalbaar zijn naast je huidige werk of studie.
- Houd het klein als je merkt dat je snel overweldigd raakt.
- Plak je acties op een zichtbare plek of plan herinneringen in.