

# Van vast lopen op je werk naar nieuwe zingeving

Een startgids voor mensen die verlangen naar werk dat wél past

Misschien ben je moe. Gefrustreerd. Of simpelweg leeg. Je werk vraagt veel van je, maar je krijgt er steeds minder voor terug.

Je bent niet de enige. Veel mensen komen op een punt waarop ze zich afvragen:

*Wat wil ik eigenlijk met mijn werk?  
Waarom kost het mij zoveel energie?  
Waar is mijn motivatie gebleven?*

In deze startgids geef ik je inzicht in wat loopbaanbegeleiding is én krijg je ervaringsgerichte oefeningen en actie opdrachten waarmee je vandaag al kunt starten met jouw ontdekkingsreis. Ik wens je een mooie reis toe.

## Wat is loopbaanbegeleiding?

Loopbaanbegeleiding is meer dan zoeken naar een nieuwe baan. Het gaat over jezelf terugvinden: wie ben jij, wat heb jij nodig, en wat past echt bij jou?

*Wanneer is loopbaanbegeleiding iets voor jou?*

- Je voelt je leeg na je werkdag
- Je vraagt je af of dit werk nog wel bij je past
- Je mist richting, energie of waardering
- Je verlangt naar meer balans tussen werk en leven

*Wat is het verschil met coaching of ervaringsgerichte loopbaanbegeleiding?*

Loopbaancoaching richt zich vaak op praktische vragen. Met ervaringsgerichte loopbaanbegeleiding krijg je nieuwe overtuigingen, doorbreek je belemmerende patronen en gaan je gevoelens je richting geven.



## Ervaringsgerichte oefeningen.

### 1. Oefening waar sta ik nu

- Omschrijf je werk in drie woorden

- Wat kost je energie op je werk?

- Wat geeft je energie?

- Waar zeg je 'ja' tegen terwijl je liever 'nee' zegt?

Welke rode draad zie je in je antwoorden?



## 2. Oefening terug naar je waarden

- Wat deed je als kind het liefst?

- Waarin vergeet je de tijd?

- Wie bewonder je en waarom?

Deze antwoorden zeggen veel over jouw natuurlijke drijfveren en verlangens.  
Welke nieuwe inzichten heeft deze oefening je gegeven?



## Concrete actie opdrachten

### 1. *Jouw kwaliteiten*

Vraag aan 4 mensen die jou (goed) kennen welke kwaliteiten (sterke kanten) zij in jou zien:  
Een familielid, een goede vriend(in), een kennis en een goede collega.

Schrijf hieronder de genoemde kwaliteiten op. Welke kwaliteiten worden vaker genoemd? Welke had je verwacht? Welke hebben je verrast? Welke nieuwe inzichten heb je opgedaan?



## 2. Houdt een week bij wat je wél energie geeft op je werk

Maandag:

Dinsdag:

Woensdag:

Donderdag:

Vrijdag:

Weekend:

## 3. Een 1 op 1 gesprek

Plan een gesprek met iemand die je vertrouwt en ga met degene in gesprek over je twijfels in je huidige werk. Wees open en eerlijk. Kijk en ervaar hoe de ander reageert. Hoe is het voor jou om hierover te praten? Heb jij nieuwe inzichten gekregen uit dit gesprek?

Schrijf hieronder je terugblik van het gesprek. Wat heeft het je gebracht? Wat neem je meer uit dit gesprek bij je het vervolgen van je reis?

#### 4. Wandelen

Ga in je eentje een uurt wandelen in de natuur (bijvoorbeeld in het bos). Wandel in een rustig tempo, kijk en luister naar de natuur. De natuur is van nature rustgevend. Ervaar wat het met je doet. Vaak wordt ook het creatieve gedeelte van je brein geactiveerd. Het zou maar zou kunnen dat je nieuwe ideeën krijgt om meer zingeving te vinden in je werk! Schrijf deze hieronder op.

#### Hoe nu verder?

Neem een uur de tijd om de uitkomsten van deze startgids met nieuwsgierigheid door te lezen. Wat valt je op en welke 3 concrete acties kun je nu maken naar meer zingeving in je werk?

Schrijf deze op en benoem en plan: Wat, Wanneer, hoe (en eventueel met wie)

1.

2.

3.



## Afronding

Ik wens je moed en vertrouwen toe bij het uitvoeren van deze 3 actie punten. Het begint altijd met de eerste stap!

Ik ben benieuwd naar jouw 3 actie punten!  
Deze kun je sturen naar [andre@praktijkenroute.nl](mailto:andre@praktijkenroute.nl)