

# Geef richting aan jouw loopbaan Wij helpen je op weg



LBC-NVK VAKBOND VOOR MORGEN

## Enkele reacties:

*"Door het programma heb ik mezelf beter leren kennen. Ik weet nu beter wat mijn competenties en waarden zijn en hoe dit zich verhoudt tot het soort werk dat ik leuk vind."*

*"Ik heb meer rust gevonden en weet beter hoe ik het verder wil gaan aanpakken."*

*"Het was bewust stilstaan en tijd maken om mijn loopbaan eens onder de loep te nemen. Nadenken over wat ik wel nog wil en wat zeker niet meer."*

*"Tijdens de loopbaanbegeleiding leerde ik hoe ik mijn werkgever kan vertellen welke omstandigheden ik nodig had om na een burn-out weer aan de slag te gaan. Ik pik mijn stresssignalen sneller op en reageer er beter op. De reacties van mijn collega's zijn verrassend positief."*

*"Ik beseft nu dat ik een aantal dingen anders zal moeten aanpakken."*

*"Ik heb verschillende sollicitaties gedaan waar ik net niet als laatste overbleef. Deze keer heb ik meer succes gehad. Ik heb nieuw werk gevonden!"*

## Workshops, coaching, burn-out

Naast loopbaanontwikkeling organiseert het Centrum voor Loopbaanontwikkeling ook tal van workshops en individuele coaching. We bieden aangepaste trajecten, gericht op herstel van burn-out. Heb je interesse voor thema's als:

- een goed cv schrijven
- voorbereid naar een sollicitatiegesprek vertrekken
- symptomen van burn-out herkennen
- je kwaliteiten ontdekken en benoemen
- leiding geven
- visibility
- ...

Bekijk het volledige aanbod op [www.jeloopbaan.be](http://www.jeloopbaan.be).

### Meer info?

Centrum voor Loopbaanontwikkeling  
03-220 89 50  
[loopbaancentrum@acv-csc.be](mailto:loopbaancentrum@acv-csc.be)  
[www.loopbaanontwikkeling.be](http://www.loopbaanontwikkeling.be)



v.u. LBC-NVK, Marc Van den Broeck, Sudermanstraat 5, 2000 Antwerpen - maart 2015

## Geef richting aan jouw loopbaan

### Wij helpen je op weg

loopbaanbegeleiding  
coaching  
burn-out  
workshops



# Sta eens stil voor je loopbaan een roetsjbaan wordt

## Roetsjen deze bedenkingen wel eens door je hoofd?

Ik ben aan het werk, maar heb bedenkingen bij mijn loopbaan:

- Met wat ik weet en kan, moet er toch meer uit mijn job te halen vallen. Wat doe ik om verder te geraken?
- Ik wil mezelf beter kunnen verkopen. Hoe pak ik dat aan?
- Meer tijd voor mijn hobby's en kinderen, daar droom ik van. Maar het lukt wééral niet deze maand.
- Wil ik nog meer van hetzelfde in deze job of wil ik iets totaal anders? En wat kan dat dan zijn?
- Voortdurend verandert er van alles in mijn job. Langer of korter werken. Met andere collega's of met minder... Flexibeler zijn. 't Is niet gemakkelijk. Hoe ga ik daarmee om?
- Mijn verlangen om door te groeien is er al lang. Maar heb ik wel de goede capaciteiten om een team te leiden?
- Ik heb een burn-out. Hoe geraak ik hier uit?
- Ik voel nu de gevolgen van vroeg stoppen met school. Hoe kan ik die achterstand inhalen? Is het te laat om nog een diploma te halen?

## Dan...

... is loopbaanbegeleiding iets voor jou!



## Mensen veranderen - jobs veranderen

Dat je je loopbaan wil bijsturen is niet zo vreemd. Loopbaanbegeleiding helpt je daarbij. We gaan op zoek naar je sterktes en leerpunten en onderzoeken de arbeidsmarkt. Welke jobs en sectoren passen best bij jou? Hoe houd jij de stress onder controle? En wat zijn de mogelijkheden bij je huidige werkgever? Want je job verlaten is niet altijd nodig.

## Loopbaanbegeleiding verandert je leven

Een loopbaanbegeleider helpt je zoeken naar meer voldoening in je huidige job, naar een nieuwe uitdaging, naar een beter evenwicht. Alles blijft vertrouwelijk. We werken buiten de werkgever om. Via individuele gesprekken en oefeningen:

- zet je alles wat je weet en kan op een rijtje
- denk je na over je wensen en je dromen
- ga je na wat je enthousiast maakt en wat je wil leren
- spreek je over kansen en problemen
- bekijk je hoe je je loopbaan vorm geeft na een burn-out of ziekte

Daarna stellen we samen een actieplan op. Met kleine stappen om je nieuwe loopbaandoel te bereiken.

Zegt het je wat? Kom dan voor meer uitleg naar één van onze startbijeenkomsten. Je kan je er meteen inschrijven voor het individueel traject. De gesprekken gaan door in Antwerpen, Leuven, Herentals, Hasselt, Gent, Kortrijk of Mechelen. Ze vinden altijd bij dezelfde begeleider plaats.

## Het traject van loopbaanontwikkeling

Je kan enkel loopbaanontwikkeling volgen als je werk hebt.

Een traject van loopbaanontwikkeling bestaat een startbijeenkomst en individuele sessies, samen maximum 8 uur.

Tijdens de startbijeenkomst krijg je uitleg over wat loopbaanontwikkeling inhoudt en hoe het traject is opgebouwd.

In de individuele sessies komt je persoonlijk verhaal aan bod. Je krijgt opdrachten om inzicht te krijgen in je sterktes en te ontdekken waar je motivatie ligt. Je leert hoe je zelf efficiënt aan slag kan in je zoektocht naar een loopbaan op jouw maat.

## Wat kost het?

Deze dienstverlening betaal je met loopbaancheques die je bestelt bij de VDAB.

- 40 euro voor een eerste pakket van 4 uur
  - 40 euro voor een tweede pakket van 4 uur
- ACV-leden krijgen 40 euro terugbetaald.

