



DE MUNCK COACHING

LOOPBAAN & LEVENSLOOP

*ONTDEK JE EIGEN GELUID
IN EEN WERELD VOL RUIS!*

Inhoud van het coachingstraject

Welkom

Het doel van dit traject is dat jij je eigen geluid ontdekt en daardoor de juiste loopbaanstappen zet en jij jezelf ontwikkelt in je (toekomstige) loopbaan. Het gaat niet alleen om je eerstvolgende stap, dit traject geeft je richting voor je gehele leven en loopbaan. De garantie is niet dat je eerstvolgende baan de perfecte baan wordt. Wel dat je een blauwdruk hebt om steeds weer vanuit je authentieke kracht keuzes te maken. Je ervaart persoonlijk leiderschap en zelfbewustzijn om je loopbaan vorm te geven, nu en in de toekomst.

1: Intunen. Waar sta ik nu en waar wil ik naartoe?

In deze fase kijken we waar je nu staat, hoe je je voelt en wat je verwacht uit onze gesprekken te halen. Want door te luisteren naar wat er nu speelt, ontstaat er ruimte om jouw geluid te laten horen. We schetsen je doelen en maken een plan van aanpak.

Ontdek:

- Wat zijn je doelen en wat wil je uit onze gesprekken halen?
- Wat heeft het leven je tot nu toe gebracht en welke lessen geeft dit jou?
- Wat wil je vooral loslaten en wat heb je gemist in je oude werk?
- Waar verlang je naar en wat zijn je intenties?

2: Ontdek je eigen geluid in een wereld vol ruis

In deze fase bevrijden we jouw authentieke blauwdruk. We duiden niet alleen wat voor werk er bij je past, maar ook welke rol je speelt, wat je wilt, en wie je in werkelijkheid bent. Als we jouw geluid hebben gevonden en afgestemd dan kun je je verder persoonlijk ontwikkelen zodat je klaar bent om jouw bijdrage met de wereld te delen.

Ontdek:

- Je persoonlijkheid
- Je missie/purpose/why
- Je kernwaarde (in je loopbaan)
- Drijfveren, ambities en motivatie

3: Passie en plezier

In deze fase kijk je naar je interesses, passies, dingen waar je energie van krijgt en hoe je dit in je loopbaan en levensloop vormgeeft. Dit zijn toonaangevende dingen in je leven. Je wil fluitend naar je werk gaan maar ook in je vrije tijd leuke dingen doen.

Ontdek:

- Wat geeft je werkplezier, wat vind je nou echt leuk?
- Wat zijn je interesses en passies?
- Wat geeft je energie?
- Waar geniet je van

4: Persoonlijke ontwikkeling en leiderschap

In deze fase kijken we naar de 'ruis' in jouw leven, wat je in de weg staat en zullen we af en toe een gevoelige snaar raken. Hierdoor krijg je helderheid in je wensen en zelfvertrouwen om je doelen te halen.

Resultaat:

- Laat blokkades, oude overtuigingen en patronen los en maak de weg vrij voor jouw levenswerk.
- Verhoog je zelfeffectiviteit zodat je meer daadkracht en zelfvertrouwen ervaart

5: Performance en prestatie

Temidden van alle prestatiedruk en maatschappelijke verwachtingen kijken we in deze fase wat je bijdrage is aan de wereld. Waar ben je goed in, wat zijn je kwaliteiten en wat zijn je ontwikkelpunten. Als je dit helder hebt kan je beter afstemmen met je werkomgeving en werk je in harmonie.

Ontdek:

- Je talenten, competenties, vaardigheden en skills.
- Je valkuilen en ontwikkelpunten.
- Kwalificaties, opleidingen en cursussen.

6: Positionering op de arbeidsmarkt.

Jezelf positioneren is voelen welke rol bij je past. Wat is jouw geluid binnen het orkest? De kracht van kiezen is groot. Kiezen is vooral heel veel nee zeggen. Vervolgens het juiste loslaten en het juiste vastpakken. Als je profiel duidelijk is werken we aan jouw persoonlijke presentatie waarmee jij vol overtuiging de arbeidsmarkt op gaat.

Ontdek:

- Welke werkrol past bij jou?
- Wat voor collega ben jij?
- Welke oplossing voor welk probleem ben jij?
- Wat kom je halen en wat kom je brengen?

+ CV, LINKEDIN & MOTIVATIEBRIEF updaten en arbeidsmarktklaar maken!

7: Vitaliteit en balans in je loopbaan

In deze fase kijken we naar je relatie met werk zodat je leert wat gebalanceerd en vitaal werken voor jou betekent. Je wil uitdagend werk maar niet overvraagd worden. Je bent ambitieus maar wil niet over je grenzen gaan. Je wil hard werken maar genoeg kunnen ontspannen en genieten. Je wil ook op je gevoel vertrouwen en niet alleen maar denken en in je hoofd zitten. Je wil dus in *alignment* zijn met je hoofd, hart en lichaam zodat je naar je eigen signalen luistert! Hierdoor ben je gezond, zelfbewust en met plezier aan het werk!

Ontdek:

- Jouw 'Ikigai'.
- Inzicht in jouw werk en privé balans
- Leer je grenzen kennen

8: Stappenplan op jouw loopbaanpad

Niets is zonder beweging ontstaan. Je bent klaar om van 'weten' naar 'doen' te gaan.

Waarschijnlijk ben je al aan het solliciteren en ben je al in de actiestand. We verscherpen je doelen, acties en planning en kijken wat het beste voor je werk. En onthou: intentie + actie = resultaat!



Ontdek:

- Effectief leren solliciteren
- Welke acties het beste om je volgende stap te zetten?
- Hoe werk jij je doelen uit?
- Hoe haal jij je doelen?
- Hoe maak je een logische planning?

9: Kansen creëren

Nu je in actie bent, een stappenplan hebt en weet wat je te doen staat is het goed om vertrouwen te houden. Als jij van je laat horen zullen er kansen op je pad komen! Je creëert zelf je kansen en je moet kansen dan ook herkennen en oppakken. Sta open voor feedback van je gevoel en van de wereld om je heen om. Die feedback gidst je de juiste richting op. Leer op jezelf vertrouwen want iedereen is zijn eigen guru!

Ontdek:

- Netwerken om je kansen te vergroten (netwerkcampagne maken)
- Een les in vertrouwen
- Hoe ga je om met tegenslag?
- Hoe scherp jij je acties aan?
- Hoe schakel je support in?