



VLAAMS
ABVV

Neem je loopbaan in handen

Loopbaanwerkboek voor werknemers & werkzoekenden



Dit is een uitgave van
Vlaams ABVV
Hoogstraat 42
1000 Brussel
tel. 02 506 82 21
pop@vlaams.abvv.be
www.vlaamsabvv.be

Facebook: vakbondABVV
Twitter: @vlaamsabvv



Vormgeving: www.commsa.be

Foto's: Shutterstock

Drukwerk: Drukkerij Sintjoris, Oostakker

Gedrukt op papier uit duurzaam bosbeheer 

© Vlaams ABVV
december 2012
D/2012/7973/2

M/V: verwijzingen naar personen of functies
hebben steeds betrekking op vrouwen en mannen.

v.u. Caroline Copers, Hoogstraat 42, 1000 Brussel

een sterke vakbond is
broodnodig



Voorwoord

Loopbaandienstverlening, ook vakbondswerk

Werknemers verdedigen, dat is waar wij als vakbond dag in dag uit voor in de bres springen. Dus is het ook logisch dat we werknemers helpen op hun hoede te zijn voor veranderingen op de arbeidsmarkt. Zeker als die veranderingen hen persoonlijk kunnen treffen.

Hoe we dat doen? Door onze leden opleidingskansen aan te reiken. Hen te wijzen op de mogelijkheden die een nieuwe functie of job hen kan bieden. Of hen weer op weg te helpen na bijvoorbeeld een faling.

Het Vlaams ABVV investeert in loopbaandienstverlening. Omdat we geloven dat onze leden hier reëel behoefte aan hebben. Omdat we ervan overtuigd zijn dat we onze leden zo helpen om sterker te staan op de arbeidsmarkt.

Loopbaandienstverlening verruimt onze syndicale greep op werk en verbreedt onze dienstverlening. Onze leden verwachten van ons niet alleen dat we de correcte naleving van hun arbeidsvoorwaarden en loon bewaken. Ze willen ook informatie en begeleiding over hun mogelijkheden op de arbeidsmarkt, over opleiding, solliciteren, tijdskrediet, arbeidsorganisatie enzovoort.

Onze missie is daarom: jouw waakhond én gids zijn op de arbeidsmarkt.

*Caroline Copers,
Algemeen secretaris
Vlaams ABVV*

Inhoud

Inleiding.....	7
1. Mijn werk en ik. Het leven zoals het is.....	9
1.1. Mijn bedrijf	9
1.2. Mijn werk	11
2. De waarde van mijn werk?	16
3. Mijn leven en mijn job Alles kan beter?.....	18
4. Ik en mijn talenten. De pluimen op je hoed!	20
4.1. Mijn talenten en mijn (school)loopbaan	20
4.2. Mijn topverhalen!	21
4.3. Mijn talenten buiten de werkuren	25
4.4. Mijn talenten en kwaliteiten op een rijtje	26
5. Wat wordt het?.....	27
5.1. Het soort werk waarvan ik hou	27
5.2. Het soort bedrijf waar ik wil werken	29
6. Durf te dromen	32
7. Stilstaan om vooruit te gaan.....	34
8. Plannen maar!.....	36
8.1. Hoe stel ik een actieplan op?	36
8.2. Tips voor het actieplan.....	37
8.3. Nadenken over alternatieven	38
ABVV-dienstverlening: de rode draad in je loopbaan.....	39
Loopbaandienstverlening	39
Beroepscentrales	40
Werkloosheidsloketten	41



Inleiding

Denken aan mijn loopbaan. Mijn gedacht?!

Een job voor het leven?

Werknemers veranderen vandaag vaker van job dan ooit. Soms noodgedwongen, maar ook steeds meer op eigen initiatief.

Ook bij wie op dezelfde werkpost blijft, verandert de inhoud van de functie wel eens: je moet andere machines bedienen, krijgt bijkomende verantwoordelijkheden of nieuwe opdrachten...

Hoe blijf je fris en sterk op die almaar veranderende arbeidsmarkt? Door actief na te denken over je loopbaan en op tijd actie te ondernemen.

Stilstaan bij je loopbaan loont de moeite

Om goede keuzes te maken in je loopbaan heb je bepaalde vaardigheden en assertiviteit nodig. Loopbaancompetenties, zeg maar:

- Stilstaan bij de toekomstperspectieven van je job.
- Goed geïnformeerde loopbaankeuzes maken.
- De juiste vorming en training vragen binnen het bedrijf.
- Opkomen voor je recht op betaald educatief verlof (BEV) of opleidingscheques.
- Een interessante opleiding vinden buiten het bedrijf.
- Weten hoe je je job goed kan combineren met je privéleven.
- Durven opkomen voor een werkbare job voor jezelf.

Waakzaam zijn voor al deze dingen is niet altijd even gemakkelijk. Maar stilstaan bij je loopbaan loont de moeite. Het vergroot je kansen op een aangename, werkbare en werkzekere toekomst.

Bezig zijn met je loopbaan, is dat niet eerder iets voor wie geen problemen kent en een blitzcarrière tegemoet gaat? Helemaal niet! Zeker voor werknemers in een kwetsbare positie biedt dit een belangrijke houvast. Want zeker als het niet goed gaat in je sector, in je bedrijf of met jou persoonlijk, is een goede kennis van je mogelijkheden en alternatieven een troef.

Kijk uit voor alarmsignalen

Je hebt bloeiende bedrijven die investeren in hun werknemers. Maar je hebt ook bedrijven die moeite moeten doen om het hoofd boven water te houden. En je hebt ook nog bedrijven met mooie winstcijfers die willen uitwijken naar lageloonlanden om hun winsten nog te verhogen.

Wat als?

- Je merkt dat de werkgever steeds minder investeert in machines of vormingen?
- Er steeds minder bestellingen zijn en je vaker technisch werkloos bent?
- De concurrentie zwaar is voor je bedrijf?
- Je bedrijf de technologie niet kan volgen?

Dan is dat een belangrijk signaal voor jezelf en je collega's. Blijf niet bij de pakken zitten en afwachten, maar breng je vakbond op de hoogte.

En kijk vooruit

Je kan gedwongen worden om je loopbaan onder de loep te nemen, bijv. bij sluiting, bij herstructurering of na ziekte. Maar je kan er ook zelf voor kiezen om stil te staan bij je loopbaan en je toekomstmogelijkheden:

- Denk na over de loopbaankeuzes die je hebt gemaakt.
- Bedenk welke werkervaring je hebt opgebouwd.
- Maak een lijst van je studies, hobby's en interesses

Het kan allemaal invloed hebben op de richting die je wilt uitgaan. Stilstaan bij wat je belangrijk vindt, wie je bent en waar je moeite mee hebt, helpt. Het helpt je goede keuzes te maken, te bepalen waar je naartoe wil, welke doelen je wil realiseren en hoe.

Allemaal gemakkelijker gezegd dan gedaan, denk je? Daarom is er dit loopbaanwerkboek. Neem een balpen of een potlood, en gebruik dit werkboek om jouw verhaal te vertellen.

Hoe dit werkboek gebruiken?

Je kan dit werkboek zelf invullen.

Of een beroep doen op de dienstverleners van het ABVV voor extra hulp:

- Als je niet graag werkt met een werkboek, maar wel een gesprek wil over je loopbaan.
- Als je ondersteuning nodig hebt bij het invullen van dit werkboek.
- Als je nog vragen hebt na het invullen van dit werkboek.

Neem dan zeker contact op!





Mijn werk en ik Het leven zoals het is...

Het is goed om stil te staan bij wat je werk vandaag inhoudt en wat het voor je betekent.

Wat is je dagelijks werk? Wat zijn de activiteiten van het bedrijf? Hoe kijk jij naar je bedrijf?
En hoe kijk jij naar jezelf in je job en als werknemer van dat bedrijf?

1.1. Mijn bedrijf

1. Wat doet het bedrijf waarvoor je werkt? Welk product wordt er gemaakt?
Welke dienst wordt er geleverd?

2. Tot welke sector behoort je bedrijf?

3. Wat zijn voor jou de belangrijkste veranderingen van de laatste vijf jaar in je bedrijf?
(Bijv. een fusie, een overname, een andere bedrijfsleiding, nieuwe activiteiten, een herstructurering...)

En hoe heb jij die veranderingen ervaren?

Dit is er veranderd in mijn bedrijf:	Zo heb ik dat ervaren:
1	
2	
3	

4. Hoe sterk vind jij je bedrijf?

Geef een score van 1 (de dreiging van een faillissement is zeer reëel volgens mij) tot 10 (ik zie een bloeiende toekomst voor het bedrijf):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Geef een woordje uitleg bij je score:

1.2. Mijn werk

1. Wat zijn je voornaamste taken en verantwoordelijkheden?

Schrijf ook neer wat je moet kunnen voor deze taak of verantwoordelijkheid (je vaardigheden), en of je dit graag doet (je interesses).

Mijn taken / verantwoordelijkheden	Wat moet ik hiervoor kunnen?	Doe ik dit graag?

2. Word je beoordeeld op je werk?

Zo ja, hoe word je beoordeeld? Waarvoor word je geapprecieerd? Wat wordt benoemd als werkpunt?

Hiervoor word ik geapprecieerd:	Hieraan moet ik werken:

3. Hoe ziet je weekagenda er ongeveer uit?

Schrijf op welke dagen je werkt.

Wanneer je begint en stopt.

Ga je op verplaatsing?

Wat zijn je geplande activiteiten?

Maandag		Donderdag
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
Dinsdag		Vrijdag
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
Woensdag		Zaterdag
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
		Zondag
		
		
		
		
		

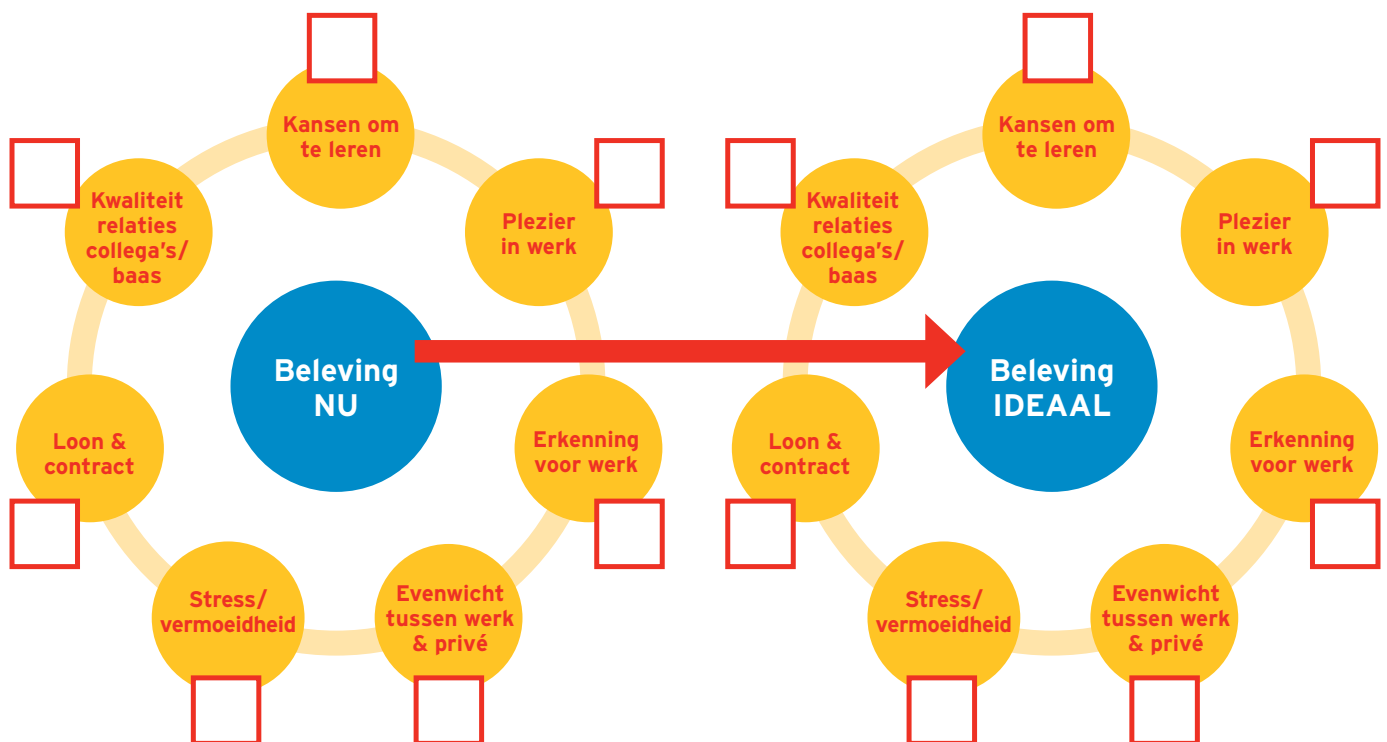
Heb je veel vrijheid om zelf je planning op te stellen of wordt je agenda door anderen vastgelegd?

Wanneer werk je samen met collega's en wanneer werk je alleen?

4. Hoe beleef jij je werk?

In de cirkels hieronder staan 7 aspecten die belangrijk zijn bij je werkbeleving.

- Zet in de vierkante vakjes een score van 1 (niet tevreden) tot 10 (zeer tevreden).
- Doe dit zowel voor hoe je dit nu beleeft, als voor wat jij ideaal acht. Misschien geef je aan 'plezier in werk' een 5/10 bij "beleving nu" en is dat voor jou voldoende (dus ook 5/10 bij "beleving ideaal").



Wat stel je vast wanneer je de scores bij "beleving nu" en bij "beleving ideaal" met elkaar vergelijkt? Waarover ben je (on)tevreden?

5. Wat vind je leuk en minder leuk aan je werk?

 Vind ik leuk	 Vind ik minder leuk

6. Wat waren de belangrijkste veranderingen in je takenpakket en verantwoordelijkheden tijdens de laatste vijf jaar?

Dit is er veranderd in mijn job:	Zo heb ik dat ervaren:
1	
2	
3	

7. Hoe sterk vind jij je eigen positie in het bedrijf?

Geef een score van 1 (ik ben erg bang om mijn job te verliezen) tot 10 (ik voel me 100% veilig als werknemer van dit bedrijf):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Geef een woordje uitleg bij je score:

**Help!**

Bovenstaande oefening geeft je een beeld van jezelf in je job en bedrijf.
Maak je je zorgen? Wil je je bevindingen bespreken?
Vraag dan hulp aan het ABVV via de contactbon op blz. 41.





De waarde van mijn werk?

Je waarden bepalen of je je goed voelt in je werk en in je leven. Heb jij werk dat past bij wat jij belangrijk vindt? Selecteer uit onderstaande lijst je 5 belangrijkste waarden:

☐	Aanzien	☐	Hard werken (onder tijdsdruk)	☐	Respect
☐	Alleen werken	☐	Iets nieuws bedenken	☐	Resultaat behalen
☐	Afwisseling in het werk	☐	Kunnen doorgroeien	☐	Risico's nemen
☐	Anderen helpen	☐	Kwaliteit afleveren	☐	Rustig werken
☐	Balans werk/gezin/hobby	☐	Lichamelijk werk	☐	Serius genomen worden
☐	Beslissingen nemen	☐	Medezeggenschap / betrokkenheid	☐	Structuur en duidelijkheid
☐	Collegialiteit	☐	Mooi resultaat afleveren	☐	Toezicht houden / teamverantwoordelijkheid
☐	Contact met mensen	☐	Nieuwe dingen doen / maken	☐	Vakmanschap / specialisatie
☐	Duidelijke verwachtingen	☐	Openheid	☐	Vaste taken (weinig afwisseling)
☐	Eerlijkheid / rechtvaardigheid	☐	Persoonlijke ontwikkeling (blijven leren en groeien / uitdaging)	☐	Vriendschap
☐	Erbij horen	☐	Plezier in het werk	☐	Werken onder tijdsdruk
☐	Erkenning en waardering	☐	Precies werken	☐	Zekerheid en stabiliteit
☐	Flexibiliteit	☐	Prettige werkomgeving	☐	Zelfstandig zijn
☐	Gelijkheid	☐	Problemen oplossen	☐	Zinvol werk doen
☐	Goed salaris (evt. bonus)	☐		☐	

Zet nu de belangrijkste waarde op 1, de tweede belangrijkste op 2... Kortom: maak je top 5.

Ga na of je deze waarde ook terugvindt in je werk. Kruis aan wat past.

1. Mijn gouden waarde:	☐	Dit zit goed op mijn job
	☐	Dit kan beter
	☐	Dit vind ik niet terug op mijn werk
2. Zilver voor:	☐	Dit zit goed op mijn job
	☐	Dit kan beter
	☐	Dit vind ik niet terug op mijn werk
3. Brons gaat naar:	☐	Dit zit goed op mijn job
	☐	Dit kan beter
	☐	Dit vind ik niet terug op mijn werk
4. Net het podium niet gehaald:	☐	Dit zit goed op mijn job
	☐	Dit kan beter
	☐	Dit vind ik niet terug op mijn werk
5. De hekkensluiter:	☐	Dit zit goed op mijn job
	☐	Dit kan beter
	☐	Dit vind ik niet terug op mijn werk



Help!

Stemt jouw werk niet overeen met wat jij belangrijk vindt?

Dan kan dat een reden zijn waarom je je niet goed voelt in je job.

Vraag hulp bij het ABVV. Samen zoeken we dan uit welke jobs beter passen bij jouw waarden. Contacteer ons via de contactbon op blz. 41.



Mijn leven en mijn job Alles kan beter?

Verschillende levensdomeinen bepalen of het goed met je gaat, zowel in je job als in je privéleven.

Bekijk onderstaande lijst. Denk na wat er goed (+) gaat en wat niet (-). Schrijf er eventueel bij waarom dit een belemmering is.

	Dit zit goed duid aan met één of meerdere +	Dit zit niet goed duid aan met één of meerdere -
Mijn gezondheid		
Mijn huisvesting		
Mijn financiële situatie		
Mijn partnerrelatie		
Mijn huishouden		
Mijn (bredere) familiekring		
De opvoeding van mijn kinderen		
Mijn hobby's en vrijetijdsbesteding		
Mijn vrienden		
Mijn kennissen		
Mijn opleiding en persoonlijke ontwikkeling		

Welke obstakels wil je graag aanpakken?



Tip

Heb je praktische hulp nodig om de obstakels aan te pakken? Zijn er belangrijke obstakels waardoor je anders zal moeten werken (ander werk, minder of meer werken...)? Vraag hulp bij het ABVV. Contacteer ons via de contactbon op blz. 41.



4

Ik en mijn talenten De pluimen op je hoed!

4.1. Mijn talenten en mijn (school)loopbaan

Wat heb je op school gedaan? Heb je nog bijkomende opleidingen genoten? Wat heb je gedaan in voorgaande jobs?

Waarschijnlijk heb je dat al genoteerd in een **Curriculum Vitae (CV)**. Toch willen we vanuit een ander oogpunt nog even stilstaan bij wie je was:

- als leerling of student
- als werknemer in een andere job / bedrijf

1. Wat is je bijgebleven van je opleiding? Welke vakken deed je graag? Waarin kreeg je als student of leerling waardering van je leerkrachten of medestudenten?

2. Wat is je bijgebleven van je vorige jobs? Welke taken deed je graag? Waarin kreeg je waardering van je werkgever of je collega's?

3. Waar zitten je talenten en sterktes in je loopbaan (werk en opleiding)?

4.2. Mijn topverhalen!

Als je een aantal top- of succesverhalen neerschrijft, kan je gemakkelijk je talenten en kwaliteiten ontdekken.

Denk even na over 3 situaties, binnen of buiten je job, waar jij bijdroeg of verantwoordelijk was voor het mooie resultaat.

Vragen die je kunnen helpen:

- Wanneer was je trots op jezelf?
- Welke activiteit gaf je veel energie?
- Met wat was je bezig toen de tijd zo snel voorbij vloog dat je pas na een paar uur beseftte dat het al veel later was dan je dacht?
- Aan wat denk je terug met het gevoel 'dat wil ik nog wel eens opnieuw doen!'?

Let op: dit hoeven geen grootse prestaties te zijn. Er zijn maar weinig mensen die wereldrecords neerzetten. Het gaat dus om zaken waarop jij trots bent.

Bijvoorbeeld:

- een vriend of vriendin die je door moeilijke tijden hielp
- een kast die je in elkaar hebt gezet
- een opdracht op je werk die je met plezier hebt aangepakt.

Schrijf hieronder enkele situaties op waarvan je zegt: 'Hierop ben ik trots!'

Kies hieruit nu 3 situaties die je op de volgende blz. verder wilt uitschrijven.

Een eerste pluim op je hoed!

1. Hoe zag de situatie eruit? Beschrijf dit zo dat een lezer het gevoel krijgt dat hij erbij was.

2. Wat heb jij allemaal gedaan in die situatie?

Welke moeilijkheden of hindernissen ben je tegengekomen?

3. Wat was het resultaat van je actie? Welke reacties kreeg je? Waarop ben je het meest trots?

4. Welke talenten en persoonlijke sterktes heb je gebruikt in deze situatie?

Nog een pluim op je hoed!

1. Hoe zag de situatie eruit? Beschrijf dit zo dat een lezer het gevoel krijgt dat hij erbij was.

2. Wat heb jij allemaal gedaan in die situatie?
Welke moeilijkheden of hindernissen ben je tegengekomen?

3. Wat was het resultaat van je actie? Welke reacties kreeg je? Waarop ben je het meest trots?

4. Welke talenten en persoonlijke sterktes heb je gebruikt in deze situatie?

Een laatste pluim op je hoed!

1. Hoe zag de situatie eruit? Beschrijf dit zo dat een lezer het gevoel krijgt dat hij erbij was.

2. Wat heb jij allemaal gedaan in die situatie?

Welke moeilijkheden of hindernissen ben je tegengekomen?

3. Wat was het resultaat van je actie? Welke reacties kreeg je? Waarop ben je het meest trots?

4. Welke talenten en persoonlijke sterktes heb je gebruikt in deze situatie?

4.3. Mijn talenten buiten de werkuren

Probeer nu naar jezelf te kijken, niet als werknemer, maar als mens.

Kijk naar jezelf zoals je bent in je gezin, in je hobby's, bij een vereniging, ...

1. Wat kan je van nature goed?

2. Wat vinden anderen typerend aan jou?

3. Wat waarderen anderen aan jou (buiten je werk)?

4. Waar zitten je talenten en sterktes buiten de werkuren?



4.4. Mijn talenten en kwaliteiten op een rijtje

Nu heb je zicht op je unieke talenten en kwaliteiten. Schrijf ze eens allemaal onder elkaar.

Zo zie je sneller:

- In welke jobs je deze talenten en kwaliteiten kan gebruiken.
- Hoe je ze meer kan gebruiken in je huidige job.
- Hoe je ze kan gebruiken in je gezin of tijdens je vrije tijd.

Blader dus even terug en schrijf de antwoorden over van volgende vragen:

- Vraag 3 bij 'Mijn talenten en schoolloopbaan' (blz. 21)
- Vraag 4 van de drie 'Mijn topverhalen' (blz. 22, 23, 24)
- Vraag 4 bij 'Mijn talenten buiten de werkuren' (blz. 25)



Help!

Heb je wel een zicht op je talenten en je kwaliteiten, maar weet je niet goed welke jobs hierbij passen? Ook hier weet het ABVV raad.

Contacteer ons via de contactbon op blz. 41.



Wat wordt het?

Bijna iedereen houdt van muziek, maar de ene houdt meer van jazz en de andere meer van pop. En het is niet omdat je van klassiek houdt, dat een heavy metal nummer je niet kan plezieren. Kortom: interesses zijn voor iedereen anders en kunnen in velerlei combinaties voorkomen.

Dat geldt ook voor het soort werk waarvan je houdt, of het soort bedrijf waar je wil werken.

Onderstaande lijstjes proberen je interesses te vatten. Misschien wil je iets anders? Of meer van hetzelfde?

5.1. Het soort werk waarvan ik hou

Zet een kruisje bij de werkdomeinen die je aanspreken. Zet er gerust een woordje uitleg bij.

Dit soort werk...	...lijkt me interessant.	...is niets voor mij!
Administratief werk doen		
Adviseren, informeren van klanten of bedrijven		
Ambachtelijk, artisanaal werk		
Artiest / (podium)kunsten		
Beleidswerk, studeren, analyseren, onderzoeken		
Besturen van transportmiddel (bus, trein, ...) / machine (kraan...)		
Buiten werken, land- en tuinbouw		

Cijferen, boekhouden		
Commercieel werk (vertegenwoordiger, marketeer), verkopen (product/dienst)		
Herstellen (mechaniek, elektriciteit, ...)		
Kennisbeheer, communicatie		
Koken, catering verzorgen		
Leiding geven, managen		
Lichamelijk aan het werk zijn		
Met schoonheid bezig zijn (haarkap, styling, schoonheidszorgen...)		
Ontwerpen (zoals patroontekenen, grafisch vormgeven, ...)		
Opdienen, serveren		
Plannen en organiseren		
Productiearbeid		
Schoonmaken, onderhouden		
Technisch bezig zijn		
Toezicht houden op... (inspectie, surveilleren...)		
Vormen, lesgeven		
Werken met andere culturen en talen		
Werken met ICT, computers, ...		
Werken rond waarden en zingeving		
Zorgen voor, verzorgen (kinderen, ouderen, zieken, dieren...)		

Welk werk heb je al gedaan en lijkt je nog interessant?

Welke nieuwe mogelijkheden heb je ontdekt?

5.2. Het soort bedrijf waar ik wil werken

Denk ook eens na over de sector waar je aan de slag wil. Hou er rekening mee dat je verschillende functies en taken kan uitvoeren in deze sectoren. Denk je aan een specifiek bedrijf, noteer dit dan.

In een bedrijf in deze sector ...	... wil ik wel aan de slag.	... wil ik absoluut niet werken.
Audiovisuele sector		
Autosector en aanverwanten		
Beheer van gebouwen, vast-goedmakelaars en dienstboden		
Betonindustrie		
Diamantnijverheid en -handel		
Dienstenchequeondernemingen		
Electriciens		
Glasbedrijf		
Grafische sector		

Groene sectoren		
Haven		
Horeca		
Houtsectoren		
Internationale handel		
Kappers, fitness en schoonheidszorgen		
Kleding en confectie, textielverzorging, textiel		
Lokale besturen (provincie, gemeente)		
Metaalsector (arbeider/bediende)		
Overheidsdiensten		
Papier- en kartonbewerking		
Scheepvaart of visserij		
Scheikundige nijverheid		
Sociaal cultureel werk		
Social profit		
Uitzendsector		
Vervoer, transport en logistiek		
Voedingsnijverheid		
Vrije tijd, toerisme		

In welke sector heb je al gewerkt die je nog altijd interessant lijkt?

Welke nieuwe interessante sectoren heb je ontdekt?



Help!

Wil je weten welke jobs passen bij je gewenste werk of sector? Je kan inloggen op www.vdab.be/mijnloopbaan en er de beroepsoriëntatietest invullen. Je krijgt dan een persoonlijk advies. Ook het ABVV helpt je hier graag bij. Contacteer ons via de contactbon op blz. 41.



6

Durf te dromen



Je hebt ondertussen nagedacht over:

- Je werk vandaag, wat er goed zit en wat minder goed.
- Je bedrijf vandaag en in de toekomst.
- Wat je talenten zijn: op het werk en erbuiten, vroeger en nu.
- Wat je belangrijk vindt in je leven en werk.
- Waar je interesse (nog) naar uitgaat qua werk en soort bedrijf.

Soms is het goed om je problemen - de dingen waar je tegenaan loopt - even los te laten en te dromen.

1. Stel: je wordt wakker en je hebt de job van je leven! Hoe ziet die job er uit?

Welke aspecten maken die job zo aantrekkelijk voor je?

2. Wat zou er anders zijn dan in je huidige job?

En wat zou jij anders doen?

3. En waar zie je jezelf binnen 1 / 2 / 5 jaar?

Welk werk zal je doen? Welke stappen heb je gezet? Waaraan besteed je veel tijd?

Hoe heeft je omgeving je daarin bijgestaan?

**Wat moet ik doen
om deze toekomstdroom
te realiseren?**

(opleiding volgen, opnieuw solliciteren,
leren nee zeggen, niet meer zoveel
overwerken, een hobby zoeken,
meer tijd nemen voor
mijn gezin of vrienden...)

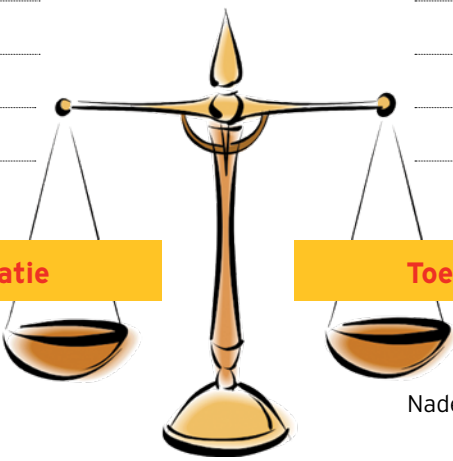
7

Stilstaan om vooruit te gaan

Hier maak je de balansoefening. Die gaat over voordelen en nadelen, op korte termijn en op lange termijn. Zo beperkt een opleiding je vrije tijd op korte termijn, maar versterkt het je loopbaanmogelijkheden op lange termijn.

Door stil te staan bij de pluspunten en de minpunten van je huidige situatie enerzijds en van je toekomstdroom anderzijds, kan je beter de mogelijke impact van je keuzes inschatten. Dat helpt je ook om beslissingen te nemen.

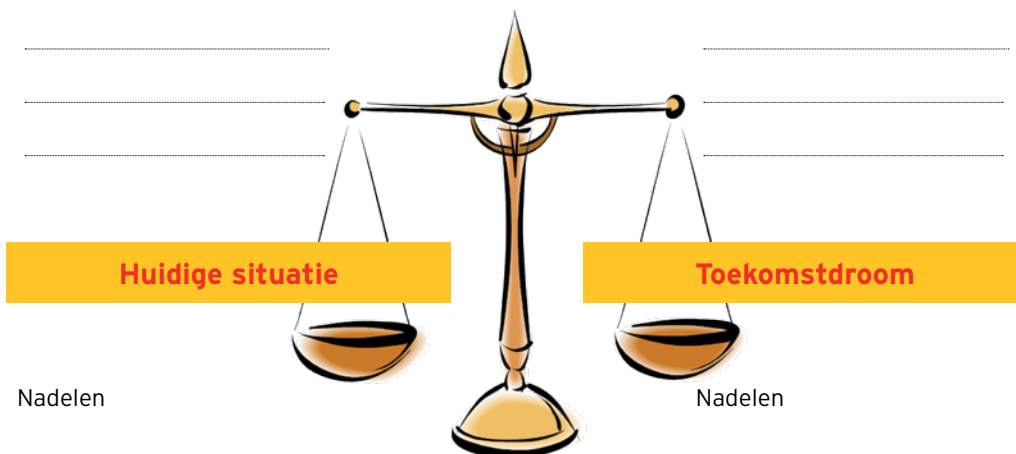
7.1 Korte termijn

Voordelen _____ _____ _____ _____ _____	Voordelen _____ _____ _____ _____ _____
	
Huidige situatie	Toekomstdroom
Nadelen _____ _____ _____ _____ _____	Nadelen _____ _____ _____ _____ _____

7.2 Lange termijn

Voordelen

Voordelen



Nadelen

Nadelen

**Wat
leer ik
hieruit:**



Plannen maar!

Je knopen doorgehakt? Dan is het nu tijd voor actie!

Maar hoe hou je het niet bij woorden en zet je je plannen ook echt om in daden? Een actieplan kan je daarbij helpen. Een goede raad: met vele kleine stapjes kan je een groot doel bereiken.

8.1. Hoe stel ik een actieplan op?

In een actieplan schrijf je op:

- wat je wil bereiken (je doel)
- welke acties of tussenstappen je hiervoor onderneemt
- wanneer je je doelen wilt bereiken
- wie jou hierbij ondersteunt

Enkele voorbeelden van acties:

Een opleiding volgen

“Via grafoc.be vond ik de opleiding Prepress-Indesign in Kortrijk. Deze opleiding start in september. Bij mijn beroepscentrale kunnen ze me meer uitleg geven over betaald educatief verlof. Ik maak deze week nog een afspraak.”

Een cv opstellen

“De cv die ik 3 jaar geleden opstelde is verouderd. Ondertussen heb ik al enkele opleidingen gevolgd via mijn werk. De ABVV-bijblijfconsulent kan tips geven voor een goede opbouw van mijn cv. Ik kan er morgen terecht. Mijn beste vriend kan me helpen met een professionele layout. Ik vraag hem wanneer we hiervoor kunnen samenzitten.”

Een nieuwe job zoeken

“De onzekere situatie bij mijn werkgever ben ik beu. Op de VDAB-website vond ik verschillende vacatures voor operator in de chemiesector. Deze middag bel ik voor meer informatie. Ik kijk vanaf nu wekelijks op zondagavond naar nieuwe jobs op deze website.”

Deeltijds werken

“Met mijn partner bespreek ik de mogelijkheid om dit najaar deeltijds te werken. Ik laat verschillende berekeningen maken via mijn beroepscentrale (voor 1/2 en 4/5) om samen te bekijken wat financieel haalbaar is. Daarna bespreek ik met mijn werkgever wanneer mijn tijdskrediet kan ingaan.”

8.2. Tips voor het actieplan

Blijf realistisch

Beter voorzichtig beginnen en langzaam opbouwen dan jezelf voorbij lopen.

Wees concreet

'Gezonder leven' wordt: 'Vanaf nu fiets ik naar het werk als het niet regent'.

'Een opleiding volgen' wordt: 'Bij het Centrum voor Volwassenenonderwijs start ik de cursus webdesign'.

Zet er een timing op

Wanneer ga je van start? Wanneer plan je welke tussenstap? Wat is het tijdstip waarop je je einddoel bereikt?

Evalueer tussentijds waar je staat

Zeker als je doel ver in de toekomst ligt, moet je af en toe terugblikken op wat je al gedaan hebt. Indien nodig kan je dan verdere acties bijsturen.

Doe het niet alleen

Vraag hulp aan vrienden of kennissen. Of schakel de professionele hulp in van het ABVV (zie blz.41).

Mijn actieplan:

Wat is mijn doel?

Welke acties ga ik ondernemen? En wanneer?

Wie helpt me hierbij?

8.3. Nadenken over alternatieven?

Misschien zal niet alles onmiddellijk verlopen zoals je zelf wil.

Je wil bijvoorbeeld graag een interne opleiding volgen, maar je wacht nog op de goedkeuring van je baas... Of je bedrijf gaat herstructureren, dus moet je afwachten wat het resultaat hiervan is vooraleer je stappen zet...

Hou daarom rekening met alternatieven. Bedenk dus op voorhand een aantal mogelijke scenario's.

Schrijf hier enkele alternatieve scenario's uit:

Wat als ...	... dan onderneem ik de volgende acties
<i>Wat als ik binnen 3 maanden geen job vind als administratief bediende bij de overheid.</i>	<i>Dan ga ik mijn Frans oprissen in avondschool en mijn Excel-kennis verdiepen via webleren thuis.</i>



Help!

Weten welke stappen nodig zijn om je loopbaandoel te bereiken, dit neerschrijven in een actieplan en nadenken over alternatieven... Niet altijd evident! Daarom heeft het ABVV medewerkers klaarstaan om dit samen met jou te doen. Contacteer ons via de contactbon op blz. 41.





ABVV-dienstverlening: de rode draad in je loopbaan

Loopbaandienstverlening

Met loopbaandienstverlening wil het ABVV alle werkloze en werkende leden maximaal ondersteunen en begeleiden tijdens hun loopbaan.

- Werklozen informeren over passende tewerkstellingsmaatregelen, over rechten maar ook plichten, over de situatie op de arbeidsmarkt.
- Werklozen begeleiden in hun contacten met de VDAB en de RVA.
- Werklozen ondersteunen in hun zoektocht naar een geschikte job.
- Werkenden een antwoord geven op alle vragen over hun loopbaan of carrière.
- Werkenden ondersteunen in hun zoektocht naar ander werk.
- Werkenden en werklozen informeren over hun mogelijkheden op de arbeidsmarkt.

Je kan daarvoor bij de volgende diensten terecht.

Bijblijfwerving: informeren, adviseren en helpen

- **Voor wie?** Alle werkzoekenden en werkenden.
- **Wat?** Rechten en plichten, 50-plussers op de arbeidsmarkt, langdurige werkloosheid, opleidingen, controle beschikbaarheid door VDAB en RVA, tijdelijke werkloosheid, schoolverlaters, solliciteren, personen met een arbeidshandicap ...
- **Waar?** In alle ABVV-gewesten.
www.vlaamsabvv.be/bijblijvers

Loopbaanbegeleiding: adviseren, helpen en begeleiden

- **Voor wie?** Alle werknemers met minstens één jaar werkervaring.
- **Wat?** Ik ben ontevreden over mijn job. Ik voel me ondergewaardeerd. Wat kan ik hieraan veranderen? Er is meer en meer technische werkloosheid in mijn bedrijf. Ik heb schrik voor de toekomst. Wat kan ik doen? Mijn job is fysiek of omwille van gezondheidsproblemen niet meer haalbaar. Ik kan mijn job eigenlijk niet meer aan. Welke alternatieven heb ik?
- **Waar?** Regio Antwerpen, Oost-Vlaanderen en West-Vlaanderen
www.vlaamsabvv.be/loopbaanbegeleiding

Werklozenwerking: informeren en sterker maken

- **Voor wie?** Alle werkzoekenden.
- **Wat?** Infosessies over rechten en plichten als werkloze, sociale zekerheid, arbeidsstatuten, actuele werklozenthema's, VDAB, RVA, PWA ... En ook: computercursussen, trainingen sociale vaardigheden, sollicitatietraining.
- **Waar?** Regio Antwerpen, Limburg, Oost-Vlaanderen en West-Vlaanderen. In Antwerpen, Limburg en West-Vlaanderen kan je ook actief worden in een werklozencomité.
www.vlaamsabvv.be/voorwerkzoekenden

Kopa: opleidingen

- **Voor wie?** Kortgeschoolde werkzoekenden, allochtone werkzoekenden, werkzoekenden met een arbeidshandicap, werkzoekenden ouder dan 50.
- **Wat?** Praktijkgerichte opleidingen zoals verkoop, social profit, Nederlands voor anderstaligen, sociale vaardigheden, solliciteren, job- en taalcoaching.
- **Waar?** Regio Antwerpen, Limburg, Mechelen+Kempen, Oost-Vlaanderen en West-Vlaanderen. www.kopa.be

ABVV-Jongeren / Magik?

- **Voor wie?** Alle scholieren, studenten, jonge werklozen en jonge werknemers.
- **Wat?** Jongeren (en hun ouders) informeren over alles wat te maken heeft met de overgang van school naar werk. Je rechten en plichten als jobstudent, werkzoekende, stagiair, deeltijds lerende en werkende, schoolverlater ... En we helpen je bij je aanvraag voor studietoelagen.
- **Waar?** In alle ABVV-gewesten. www.abvvjongeren.be

Beroepscentrales

Het ABVV telt zeven beroepscentrales. Elke centrale heeft zijn eigen werkdomein.

Arbeiders kunnen terecht bij:

- ABVV-Metaal www.abvvmetaal.org
- Algemene Centrale (AC) www.accg.be
- Belgische Transportarbeidersbond (BTB) www.btb-abvv.be
- Textiel Kleding Diamant (TKD) www.abvvtkd.be
- Voeding Horeca Diensten (HORVAL) www.horval.be

Bedienden vragen raad aan:

- Bond voor Bedienden, Technici en Kaderleden (BBTK) www.bbtk.org

Ambtenaren en contractuelen bij de overheid winnen advies in bij:

- Algemene Centrale voor Openbare Diensten (ACOD) www.acod-online.be

Wat doet een centrale?

Onze beroepscentrales helpen je graag bij individuele sociaal-juridische vragen, zoals:

- Word ik correct betaald? Klopt mijn



loonbarema? Is mijn contract volgens de regels?

- Hoe moeten mijn overuren worden betaald? Wanneer is nachtwerk toegelaten? En zondagwerk?
- Heb ik recht op tijdskrediet? En ouderschapsverlof? En welke premies krijg ik dan?
- Werd de juiste ontslagprocedure gevolgd? Kreeg ik waar je recht op hebt? Ook in geval van faillissement?

En bij individuele en collectieve conflicten met je werkgever springen ze in de bres en op de barricades. Lukt het niet via overleg, dan schieten de ABVV-juristen in actie. Delegees en beroepssecretarissen werken ook preventief door verontrustende signalen van bedrijven goed in de gaten te houden. Zo vermijden we mee faillissementen en redden we jobs. Merk jij als ABVV-lid verontrustende elementen op en is er geen ABVV-afvaardiging? Blijf dan niet bij de pakken zitten en afwachten: breng je vakbond op de hoogte!

Werkloosheidsloketten

Een goede uitbetaling van je dopgeld, zorgvuldige opmaak van je werkloosheidsdossier, aanvraag van vrijstellingen bij de RVA. Het ABVV informeert en adviseert iedere werkzoekende over rechten op werkloosheidsuitkeringen.

Tijdelijk werklozen en werkenden kunnen er ook terecht voor het in orde maken van paperassen voor de RVA (aanvraag tijdelijke werkloosheid, premie ouderschapsverlof...).

Adressen en openingsuren:
www.vlaamsabvv.be.



Contactbon

Voornaam + naam: _____

Straat + nr.: _____

Postcode + gemeente: _____

Tel. _____

E-mail: _____

☐ Ik wil dat een ABVV-dienstverlener mij contacteert voor een gesprek over mijn loopbaan toekomst.

Je kan deze bon afgeven in je ABVV-gewest of terugsturen naar
ABVV-Loopbaandienstverlening, Watteestraat 10, 1000 Brussel, fax 02 289 01 89.

Of contacteer onze loopbaanbegeleiders of bijblijfconsulenten rechtstreeks op de volgende blz.

Het ABVV helpt je

Maak een afspraak:

ABVV-REGIO ANTWERPEN:
03 220 66 13

ABVV LIMBURG:
011 28 71 51

ABVV MECHELEN+KEMPEN:
015 29 90 25

ABVV VLAAMS-BRABANT:
016 28 41 47

ABVV OOST-VLAANDEREN:
09 265 52 58

ABVV WEST-VLAANDEREN:
056 24 05 50



ABVV dienstverlening

de rode draad in je loopbaan



Nog vragen?

Ook als je dit loopbaanwerkboek hebt afgewerkt, kan je met vragen blijven zitten.

- Waar vind ik nu die opleiding die ik wil volgen?
- Hoe kan ik een opleiding combineren met mijn werk?
- Solliciteren, dat is al lang geleden. Hoe moet ik dat aanpakken?
- Welk loon mag ik verwachten als ik in die sector aan de slag ga?



Bestel ook onze andere brochures

Het ABVV publiceerde nog verschillende andere nuttige brochures met meer informatie voor je loopbaanplanning:

- Betaald Educatief Verlof
- Deeltijds werk. Rechten en valkuilen
- Mijn loon in een notendop
- Solliciteren. Hoe doe ik dat?
- Terug aan de slag na langdurige ziekte of ongeval?
- Tijds krediet, vierdagenweek, extra mogelijkheden vanaf 50 jaar
- Uitzendkracht? Ken je rechten
- Verlofmogelijkheden voor werkende ouders

Je kan ze gratis downloaden of bestellen via www.vlaamsabvv.be.



Hulp nodig?

De medewerkers van het ABVV hebben veel ervaring met het zoeken en vinden van de juiste informatie. Aarzel dus niet om ons te contacteren!

- Ga naar het onthaal van je vakbond.
- Of e-mail je vraag naar pop@vlaams.abvv.be.



Het Vlaams ABVV besteedt grote zorg aan de leesbaarheid van zijn publicaties. Suggesties ter verbetering? Wij horen ze graag via communicatie@vlaams.abvv.be.

Neem je loopbaan in handen

Loopbaanwerkboek voor werknemers & werkzoekenden

Werknemers veranderen vandaag vaker van job dan ooit. Soms noodgedwongen, maar ook steeds meer op eigen initiatief.

Hoe blijf je fris en sterk op die almaar veranderende arbeidsmarkt? Door actief na te denken over je loopbaan en op tijd actie te ondernemen. Stilstaan bij je loopbaan vergroot je kansen op een aangename, werkbare en werkzekere toekomst.

Zeker voor werknemers in een kwetsbare positie biedt dit een belangrijke houvast. Want als het niet goed gaat in je sector, in je bedrijf of met jou persoonlijk, is een goede kennis van je mogelijkheden en alternatieven een troef.

Omdat dat allemaal gemakkelijker gezegd dan gedaan is, staat het ABVV voor je klaar om je hierbij te helpen. Gebruik dit werkboek om jouw verhaal in neer te schrijven.

Waarom dit werkboek?

- Je wordt je bewust van de situatie waarin je zit.
- Je herkent je persoonlijke sterktes op de arbeidsmarkt.
- Je denkt na over je loopbaan.
- Je stelt een loopbaanactieplan op.
- Je vindt de energie om iets van je loopbaan te maken.
- Je weet dat je er niet alleen voor staat.
- Je leert de diensten van het ABVV beter kennen.



een sterke vakbond is
broodnodig

VLAAMS
ABVV