

Loopbaancompetenties

Werk en loopbanen veranderen continu daarom is het maken een eenmalige goede keuze m.b.t. studie en/of beroep niet genoeg. Loopbaanoriëntatie en -begeleiding (LOB) moet jou in staat stellen om met behulp van het ontwikkelen van loopbaancompetenties sturing te geven aan je eigen loopbaan, nu en in de toekomst. Het ontwikkelen van **loopbaancompetenties** vindt zowel binnen als buiten school plaats. Met name door actief deel te nemen aan verschillende activiteiten worden deze competenties ontwikkeld. Hieronder vind je een beschrijving van deze loopbaancompetenties en bijbehorende vragen.

Loopbaancompetentie	Inhoud van de competentie	Passende vragen bij deze competentie
Kwaliteitenreflectie	<p>Wat kan ik?</p> <p><i>Het vermogen je eigen kwaliteiten en unieke talenten die je benut als je leert en werkt, te ontdekken en waarderen.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Wat is je laatste compliment dat je van iemand hebt gekregen?• Waarvoor had je een compliment verwacht?• Waar ben je trots op?• Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?• Welke eigenschappen heb je nodig om dit te kunnen?• Wat is voor jou nou echt belangrijk?• Welke ervaring (vakantie of baantje) had je nooit willen missen?
Motievenreflectie	<p>Wat wil ik en waarom wil ik dat?</p> <p><i>Het vermogen je eigen wensen en waarden die van sturend belang zijn als je leert en werkt, te ontdekken en waarderen.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Waar kom jij je bed voor uit?• Waarvoor kom jij in beweging?• Waar wil je moeite voor doen?• Waar merk je aan dat jij het naar je zin hebt of niet?• Waar word jij boos over?

		<ul style="list-style-type: none"> • Waar word je blij van? • Wanneer voel jij je gerespecteerd? • Met wie breng je graag de tijd door? • Waar droom je van? • Waarvan ga jij stralen? • Waarin zou je willen uitblinken?
Studie- en beroep- of functie-exploratie	<p>Waar kan ik dat doen?</p> <p><i>Het vermogen om je persoonlijke mogelijkheden en uitdagingen in studie en werk te onderzoeken.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welke taken maken jou enthousiast? • Bij welke functie passen de taken die jij leuk vindt om te doen? • Wat kun je doen om er achter te komen hoe dat werk/die studie er uitziet? • Wat wil je bereiken in je werk? • Wat verwacht je van je werk? • Wat wil je absoluut niet doen? • Hoe moet jouw studie er uitzien?
Loopbaansturing	<p>Hoe doe ik dat?</p> <p><i>Het vermogen om initiatief te nemen en in actie te komen als je je ambities wilt realiseren.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wat wil je de volgende week / over 10 weken bereikt hebben? • Wat is je eerste stap? • Wat heb je daarvoor nodig? • Waar heb je van een ander nodig, wat kan een ander voor jou betekenen?

		<ul style="list-style-type: none"> • Welke stappen moeten er gezet worden? • Hoe kun je je kwaliteiten inzetten om je volgende (lastige) stap te zetten? • Wat heb je nodig om het wel te durven? • Hoe kun je begeleiding hierbij organiseren?
Netwerken	<p>Wie kan mij daarbij helpen?</p> <p><i>Het vermogen contacten aan te gaan en te onderhouden om je ambities te realiseren.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ken je iemand jou kan helpen bij je volgende stap? • Hoe kun je deze persoon benaderen? • Waar kun je iemand vinden die jou kan helpen? • Met wie heb je hier al over gesproken? • Wat voor persoon heb je nodig om jou te helpen?

Meijers, F., Kuijpers, M., en Bakker, J. (2006), [Over leerloopbanen en loopbaanleren, loopbaancompetenties](#)