

Mijn loopbaan – zomerreflectie

Vakantiegevoel, een andere werkdruk door de verlofperiode, zonnig weer, ...
Het ideale moment ook om even stil te staan bij je loopbaan:

Zit ik nog wel op de juiste plek?

Gebruik dit document om even stil te staan bij je loopbaan.
Niet om meteen te beslissen, maar om je bewust te worden.

Waar sta ik nu?

Beschrijf je huidige werksituatie. Wat loopt goed? Wat loopt stroef?

Wat vertelt mijn lichaam mij?

Hoe voelt het als je aan je werk denkt? Wat voel je? Waar voel je dat?
Merk je spanning of ontspanning? Merk je energie die flowt of zucht je? Knoop in de maag of een gelukkig gevoel? Piekerend hoofd of net bruisend van de ideeën?
Denk aan ochtenden, vergaderingen, je werkplek, collega's, deadlines,

Wat vind ik écht belangrijk op werkvlak?

Welke 3 aspecten vind jij heel belangrijk in je job? Geef ze een score van 1 tot 10.

Mijn loopbaan – zomerreflectie

Wat heb ik misschien al te lang genegeerd?

Welke signalen laat ik mezelf (onbewust) niet voelen?
Wat zegt dat over mijn grenzen of behoeften?

Wat mag er groeien?

Als alles mogelijk was en niets je tegenhield: wat zou je méér willen in je werkleven?

Wat zegt deze reflectie?

Als je het voorgaande bekijkt: wat zegt dit over je huidige werksituatie?
Is er iets wat kan/moet veranderen?
Wat zou een eerste stap kunnen zijn?

Voel je dat er iets wil bewegen?

Je hoeft het niet alleen te doen. Voel je welkom voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.
www.karoliendedapper.be/maak-je-afpraak

