

# Vier loopbaanfasen

## *‘Continu werken aan jezelf (1)’*

### **Toeval**

De ontwikkeling van een loopbaan gaat niet vanzelf. Om van een levensvervullende loopbaan te genieten, is het belangrijk dat je weet wie je bent, wat je kunt en wat je wilt. Het is ieders persoonlijke verantwoordelijkheid hun carrière vorm te geven. Dat kan door het leven te nemen zoals het op je afkomt. Je loopt bij toeval tegen een baan aan en wordt gevraagd voor een volgende baan. Bij velen ontwikkelt de carrière zich op deze ‘toevallige’ manier. Daar is niets mis mee, maar dat kan op een bepaald moment in jouw loopbaan leiden tot de vraag: ‘Is dit het nou?’ Gewoonte en verveling sluipen in je dagelijkse werk en je komt moe uit je werk thuis. Er is geen inspiratie meer en werken wordt een last en niet een lust.

### **Zelfbewustzijn**

Je kunt de ontwikkeling van jouw loopbaan ook anders aanpakken; door proactief na te denken en door zelfbewustzijn te realiseren. Zelfbewustzijn over jouw persoonlijkheid, jouw talenten, jouw drijfveren, jouw waarden en jouw ambities. Dat vraagt om zelfevaluatie, om analyse, om na te denken over wat je nou precies wilt. In dit boek reiken wij oefeningen aan die deze zelfevaluatie faciliteert. Daardoor kun je bewust keuzes maken en je loopbaan vormgeven.

### **Meewind en tegenwind**

Echter, denk niet dat het leven en ook jouw loopbaan makkelijk maakbaar is. Er zullen tegenslagen zijn die je zal moeten overkomen. Er zullen onverwachte wendingen in jouw leven en carrière zijn, meewind en ook tegenwind. Als je jezelf goed kent, zal je effectiever met deze wendingen om kunnen gaan.

### **Eigen verantwoordelijkheid**

Jezelf goed leren kennen vraagt om een proactieve levensinstelling, waardoor je in staat zult zijn keuzes te maken. Keuzes op basis van jouw behoefte en jouw waarden. Keuzes voor werk dat je voldoening geeft, werk waar je blij van wordt. Om deze keuzes te kunnen maken is het verstandig het heft in eigen handen te nemen en dat vraagt om het lef alle mogelijkheden te onderzoeken. Niemand anders dan jijzelf kan dat voor je doen.

Het is wel slim om met anderen te praten over het ontwikkelen van je loopbaan. Het is jouw eigen verantwoordelijkheid en jouw eigen keuze om bewust, proactief vorm te geven aan je loopbaan, of deze aan het toeval over te laten.

**In een loopbaan onderscheiden wij vier fasen, waarin jouw behoeften kunnen verschillen:**



### **De Leerling – Fase 1 (20 tot 25 jaar)**

Als leerling, in de afstudeerfase en in de eerste fase van je werkende bestaan, kom je voor belangrijke keuzes te staan: 'Wat voor baan wil ik gaan doen en waar wil ik gaan werken?' En, 'hoe pak ik dat aan, om een leuke baan te vinden?' Jouw behoefte is om jezelf goed te oriënteren op alle mogelijkheden die er zijn.



### **De Avonturier – Fase 2 (25 – 35 jaar)**

Je hebt een prettige carrièrestart gemaakt, maar na een tijdje bekruipt je een gevoel van onbehagen. 'Is deze baan wat ik wil?' Deze vraag komt steeds meer voor bij carrièrestarters die in hun eerste of tweede baan zitten. Of bij mensen die burn-out zijn geraakt. In deze fase is jouw behoefte om je loopbaan verder vorm te geven op basis van je eerste werkervaringen en om inzicht te creëren in wat je nou precies ambieert.



### **De Koning – Fase 3 (35 – 55 jaar)**

Je hebt al een heel stuk van jouw werkzame leven afgelegd. Je hebt mooie, leuke banen gedaan en je hebt het één en ander bereikt. Midden in het leven van de koning gebeuren er allerlei zaken. Je bent op weg naar de top van je loopbaan, en gaat ook ervaren dat je beperkingen hebt. Jouw behoefte in deze fase kan het optimaal ontwikkelen van al jouw mogelijkheden zijn. Hoe ver reikt jouw polsstok en hoe ver wil je zelf reiken?



### **De Wijze – Fase 4 (vanaf 55 jaar)**

Je hebt een prachtige carrière ontwikkeld. Je hebt diverse mooie banen gedaan én vaak met succes. En dan verandert er iets. Je bent aan het nadenken over hoe je de laatste fase van je loopbaan wilt vormgeven; met dienstbaarheid en voldoening. Dit is waar je naar verlangt. In deze fase verandert jouw behoefte vaak van het nastreven van stevige ambities naar het verlangen op een waardige en zinvolle wijze jouw carrière te beëindigen. En in de behoefte om na te denken over een zinvolle invulling van jouw tijd na jouw actieve loopbaan.

**Kortom,** Hij of zij die proactief en zelfbewust wilt werken aan de ontwikkeling van zijn of haar loopbaan doet er verstandig aan om in alle levensfasen, d.w.z. continu, bezig te zijn met het werken aan zichzelf. Op de volgende pagina's vertellen we je het verhaal over de ontwikkeling van de loopbaan van Bob en zijn vrouw Jip. Twee verschillende persoonlijkheden, ieder met hun eigen aanpak, hoe zij over de brug van hun loopbaan lopen. Veel plezier!