



Levenskunst & je loopbaan





Heidi Jansen
loopbaanadvies & levenskunst



Wat gaan we doen

- Levenskunst > (her)ken jouw levensvisie
- Kernmetaforen in onze cultuur > beïnvloeden je levensvisie
- Levenskunst > jouw levensdoelen
- Oefening 1
- Oefening 2
- Oefening 3

Methodisch kader



Onderzoek

Zelfkennis

wat zijn mijn kwaliteiten?

Richting bepalen

wat ik eigenlijk?

Arbeidsmarktonderzoek

wat is realistisch?

Zoekprofiel & plan

wat ga ik nu doen?

Realisatie

Jobcrafting

hoe blijft mijn werk leuk?

Ontwikkelplan

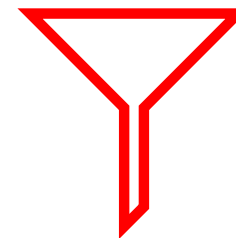
hoe blijf ik doorgroeien?

Arbeidsmarktwerking

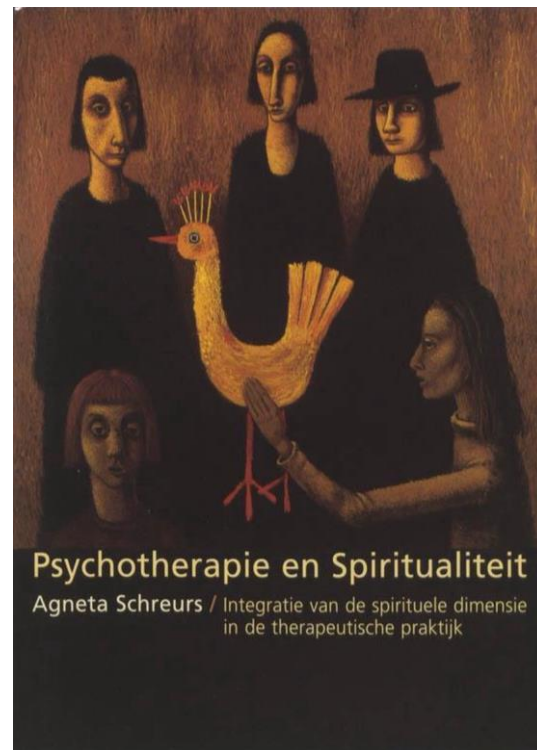
hoe vind ik die baan?

Ondernemen

hoe krijg ik klanten?



- Reis
- Oorlog/strijd
- Rechtszaak/oordeel
- Leerschool
- Welke nog meer?



“Wat er na de bocht komt, zie je pas als je op weg gaat”

“Hobbels op mijn weg”

“Loopbaanstap”

“Mijn bestemming bereiken”

“Richting bepalen”



Het leven is een strijd (oorlog)

“Ik heb het gevecht verloren”

“Ik ben de strijd aangegaan”

“Je moet vechten voor je gelijk”

“Wie is jouw held?”



Het leven is een rechtszaak (oordeel)

“Ik ben benieuwd wat het oordeel is.”

“Ik wil het juiste doen.”

“Dit is een straf voor ...”

“Het is de schuld van”

“Dit is een test”

Rechtvaardigheid als thema



Het leven is een leerschool

“Levenslessen”

“Wat heb je ervan geleerd?”

“Welke les zit hierin?”

“Ik ga mijn best doen”



(ultrakorte les in zingeving 😊)

**Zingeving is
doel en betekenis geven
aan je leven.**

**waar
om
ben ik
hier?**
RENS BOD

Een kleine
wereldgeschiedenis
van zingeving

PROMETHEUS

Oefening 1: levensdoeleninterview

Interview de ander over (een aantal van) onderstaande vragen en maak aantekeningen die je straks aan de ander geeft (7 min. pp)

Vragen om doelen ‘wakker te maken’:

1. Wat fascineerde jou als kind? En als tiener? En als jong volwassene?
2. Welke doelen heb je bereikt in je leven? Welke niet?
3. Ken je mensen met doelen die jou inspireren?
4. Waar zou je aan willen bijdragen?
5. Wat doe je graag?
6. Wat kun je?
7. Wanneer ben je in je element?
8. Waar vragen mensen jou regelmatig voor? Waar doen mensen vaak een beroep op?

Oefening 2: mijn levensdoel

Vul voor jezelf onderstaande zinnen aan:

- Wat ik graag doe: (werkwoorden)
- Waar ik iets van weet: (onderwerp)
- Voor wie ik graag iets zou willen doen: (groep, persoon, organisatie)
- Waar ik aan wil bijdragen(zodat)

Oefening 3: mijn levensdoel(en)

Maak er één zin van

- Bijvoorbeeld:

“Ik wil lesgeven en schrijven over werk en zingeving voor mensen die met mensen werken, zodat zij anderen kunnen helpen bij het vinden van (meer) zin in hun werk.”

- En ook:

“Ik ga graag met dieren om en weet inmiddels heel wat over hun verzorging, ik wil bijdragen aan een goed leven voor dieren uit nare situaties, zodat zij een beter leven hebben.”

Oefening 4: een vraag om mee te nemen

Hoe beïnvloedt jouw levensvisie/kernmetafoor jouw doel?

Bijvoorbeeld: vanuit de reismetafoor ga ik er altijd vanuit dat er nieuwe ontmoetingen komen, die weer nieuwe inzichten geven. De reis gaat altijd door. Achter me laten wat pijnlijk was. Ik geniet van onderweg zijn, van in beweging zijn, van nieuwe ontmoetingen, van aankomen en vertrekken.

(en het is soms lastig om even stil te staan 😊)

Maak er een mooie reis van vandaag!





dé Loopbaan opleiding

omdat je een kei
in je vak wil zijn!

Meer informatie?

dé Loopbaanopleiding

Heidi Jansen, hoofddocent

heidi@deloopbaanopleiding.nl

06 - 22 23 85 95