Welke opdrachten en thema’s kun je verwachten tijdens een loopbaan­coach­traject?

*Je vindt hier een overzicht met opdrachten en thema’s bij life- en loopbaancoaching in 6 fases volgens de Hoogendijk methode. In een later stadium kunnen ze eventueel ingezet worden bij stress- en burn-out coaching, wanneer er sprake is van voldoende herstel en energie.* *Klanten hebben goede ervaringen met deze opdrachten, ze ervaren zowel speelsheid en plezier als verdieping.*

* Fase 1: Algemene inventarisatie van jouw persoonlijke ontwikkeling – levensverhaal, kinderfoto’s, elementenvierhoek, enneagrammatische handtekening, vitaliteitsvragenlijst. In deze fase krijg je zicht op je kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en ontwikkelverlangens.
* Fase 2: Jouw innerlijke hindernissen – desastreuze overtuigingen, moeten en niet mogen, twijfels over jezelf, blokkerende emoties, gevoelens en grondhoudingen, jouw ‘innerlijke kinderen’, zelfvergeving, slachtofferschap versus verantwoordelijkheid. In deze fase krijg je zicht op de gedachten, emoties en gevoelens die jou belemmeren om jezelf verder te ontwikkelen als mens en als professional.
* Fase 3: Over liefde en verlangens – checklist van het hart (over de mate waarin je zelfliefde, liefde voor het werk, liefde voor anderen en liefde voor je lichaam toelaat in je leven), gelukkig zijn en ruimte innemen, emotiebrieven schrijven, man- en vrouwbeelden, jouw ideale levensontwerp, algemene levensvragen, inspirerende verlangens, ruimte maken voor de toekomst. In deze fase krijg je zicht op je diepste drijfveren om je leven en werk vorm te geven.
* Fase 4: Over relaties (in werk en privé) – vragen over je relaties, over je belangrijkste relatie, schenken en ontvangen, jouw elementenvierhoek in relaties, vragen over je energie in relaties en oordelen terugnemen. In deze fase ontdek je je kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en ontwikkelverlangens in de diverse relaties in je werk of privé.
* Fase 5: De loopbaan verkennend – reflecties op je werk en loopbaan, jouw energiehuishouding, waarom wil je werken, aandacht- en keuzemanagement, speelse vragen (waarmee zou je jezelf over een jaar willen feliciteren of wanneer en waardoor was je voor het laatst echt in je element?), complimenten en adviezen, een interessetest, de belangrijkste loopbaanvragen (Als je je hart totaal zou volgen, wat zou je dan gaan doen?), de vijf allermooiste beroepen, zingeving in je werk. In deze fase ontdek je wat je interessant vindt, wat je in je mars hebt en hoe dat past bij jouw loopbaanwensen.
* Fase 6: Het meest vitaliserende loopbaanperspectief concretiseren – koerszoekende opdrachten, met mensen werken, visieontwikkeling eigen onderneming, criteria voor ondernemerschap, marktgerichte inventarisatie, jouw unieke aanbod en actualisatie cv, jouw actieplan incl. social media, netwerken en solliciteren. In deze fase integreer je het meest vitaliserende loopbaanperspectief in een uitdagend actieplan.