

Carrièrepad ontdekken

Aantal sessies:	8 (afgezien van de intake en individuele tijd en los van het intakegesprek).
Totale duur:	8 uur
Doorlooptijd:	14 weken

Sessie 0: intake <i>(gratis)</i>	DOEL:
Tijd: 60' – 90' Planning: Week 0 Methode: Face-to-face	<ul style="list-style-type: none">• Leer elkaar kennen.• Het bespreken van de voorgestelde aanpak en het samen beslissen over een te volgen weg.• Afspraken voor optimale samenwerking en resultaat.

Sessie 1: Doelen stellen	DOEL:
Tijd: 60' Planning: Week 1 Methode: Online	Inzicht in je langetermijndoelen, ze benoemen en expliciet in duidelijke taal verwoorden.

Individuele tijd	Het invullen van online persoonlijkheidsvragenlijsten (Persoonlijke waarden, De Saboteurs, VIA, MBTI, ...) Dit is een belangrijke voorbereiding op de volgende sessie en het ontwikkelt een specifieke woordenschat.
------------------	--

Sessie 2: 'Ken uzelf'	DOEL:
<p>Tijd: 60'</p> <p>Planning: Week 3</p> <p>Methode: Online</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discussie en reflectie op de resultaten van de persoonlijkheidsvragenlijsten en zelfreflectie. • Meer zelfinzicht krijgen door te sparren met je coach.

Sessie 3: Planning	DOEL:
<p>Tijd: 60'</p> <p>Planning: Week 4</p> <p>Methode: Online</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je eigen pad ontdekken, en... • ... waardoor het SMART is.

Individuele tijd: PLAN	Laat het plan bezinken en denk er nog eens over na. Is het echt SLIM genoeg?
-------------------------------	--

Sessie 4: Check	DOEL:
<p>Tijd: 60'</p> <p>Planning: Week 6</p> <p>Methode: Online</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluatie en bespreking van het doel en de weg ernaartoe. • Werk de te nemen stappen uit en ga (opnieuw) over tot actie.

Individuele tijd: DO	Voer de concrete stappen van het plan uit. Begin je pad te bewandelen op de werkplek en elders. Denk na over hoe het voelt.
-----------------------------	---

Sessie 5: Check	DOEL:
<p>Tijd: 60'</p> <p>Planning: Week 8</p> <p>Methode: Online</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluatie en bespreking van je ervaringen van de afgelopen twee weken • Krijg je wat je wilt? Is je doel nog steeds hetzelfde? • Het pad is een work in progress: finetunen of bijsturen.

Individuele tijd: ACT	Blijf je pad bewandelen en voer de concrete stappen van het plan uit.
-----------------------	---

Sessie 6: Check	DOEL:
<p>Tijd: 60'</p> <p>Planning: Week 10</p> <p>Methode: Online</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluatie en bespreking van je ervaringen van de afgelopen twee weken • Krijg je wat je wilt? Is je doel nog steeds hetzelfde? • Het pad is een work in progress: finetunen of bijsturen.

Individuele tijd: ACT	Blijf je pad bewandelen en voer de concrete stappen van het plan uit.
-----------------------	---

Sessie 7: Check	DOEL:
<p>Tijd: 60'</p> <p>Planning: Week 12</p> <p>Methode: Online</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluatie en bespreking van je ervaringen van de afgelopen twee weken • Krijg je wat je wilt? Is je doel nog steeds hetzelfde? • Het pad is een work in progress: finetunen of bijsturen.

Individuele tijd: ACT	Blijf je pad bewandelen en voer de concrete stappen van het plan uit.
-----------------------	---

Sessie 8: Afronding	DOEL:
<p>Tijd: 60'</p> <p>Planning: Week 14</p> <p>Methode: Face-to-face / Online</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluatie en bespreking van je ervaringen van de afgelopen twee weken • Hoe kun je in je eentje je acties blijven verbeteren? Duurzaamheid en zelfredzaamheid in het afstemmen en bijsturen van je doelen en acties.