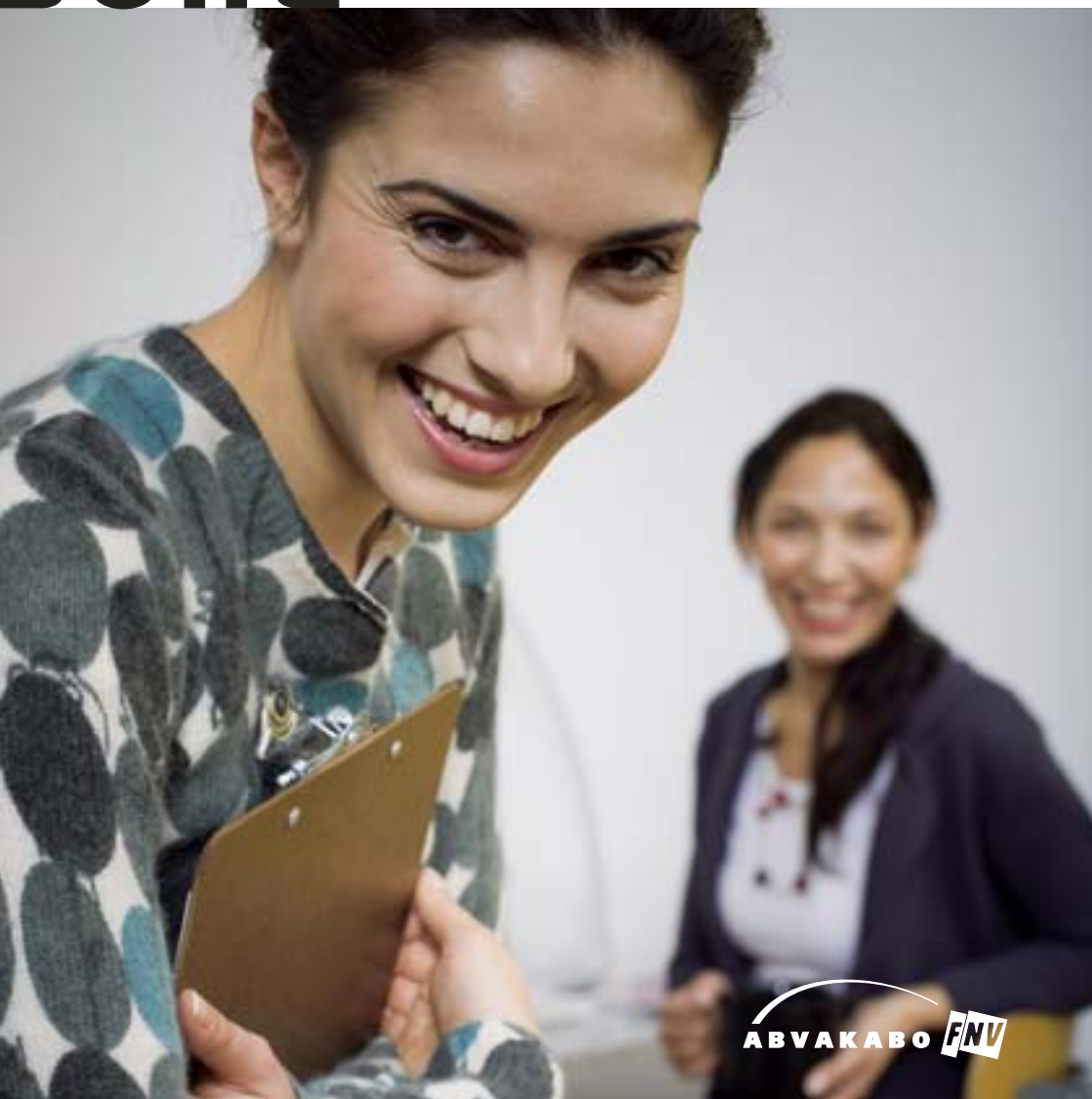


Loopbaanadvies: workshops & trainingen

# bond



ABVAKABO **FNV**

## Fluitend naar je werk

# Loopbaanadvies bij de vakbond?

**Loopbaanadvies verwacht je niet direct bij de vakbond. Waarom bieden wij dit aan? Eén van onze doelen is het werk van onze leden zo **plezierig** mogelijk te maken. Als je werk doet dat bij je past, dan ga je fluitend naar je werk. Via FNV loopbaanadvies kun je er achter komen wat je kunt en wat je wilt.**

## Verder in werk

Iedereen stelt zichzelf wel eens de vraag: wat wil ik bereiken in mijn werk? En welke mogelijkheden zijn aanwezig? Wil ik bij mijn huidige werkgever blijven of ga ik mij oriënteren op ander werk? Vragen waarbij je een deskundige en onafhankelijke kijk op jouw situatie kunt gebruiken. ABVAKABO FNV biedt je daarom loopbaansprekuren, workshops en trainingen aan.

## Wat kost het?

Het kost tijd en inspanning. Verder niets. Dat is een van de voordelen van het lidmaatschap.

## Professioneel en betrokken

De medewerkers van loopbaanadvies zijn zeer professioneel. Ze worden zorgvuldig geselecteerd. Dat moet ook wel, want het werk dat ze doen is erg belangrijk. Het gaat immers om jouw werk. Dat is voor jou een groot deel van de invulling van je leven. De loopbaanconsulenten en -trainers zijn allemaal vrijwilligers bij ABVAKABO FNV en FNV Bondgenoten. Zij doen dit werk vooral om andere leden te helpen en om zichzelf verder te ontwikkelen op hun vakgebied. Zij zijn in het dagelijks leven bijvoorbeeld loopbaancoach of personeelsadviseur.

## Spreekuur

**“Ik weet niet of een training geschikt is voor mijn loopbaanvraag. Daarom ben ik eerst naar het spreekuur gegaan.”**

Weet jij niet precies wat je moet doen om verder te kunnen in je baan? Of weet je helemaal niet wat je wilt? Praat dan eens met een loopbaanconsulent. Samen met de consulent bespreek je wat je interesses en mogelijkheden zijn en wat je zelf kunt doen. Zo krijg je je eigen vraagstelling exacter. Natuurlijk is de consulent onafhankelijk en onbevooroordeeld. Als je dat wilt, maakt deze samen met jou een opzet voor een stappenplan. Verder kan de loopbaanconsulent je doorverwijzen naar een training of workshop.

**Heb je vragen over je werk, opleiding of loopbaan?**

**“We hebben samen gebrainstormd, waardoor ik voor mezelf meer mogelijkheden op een rijtje heb gekregen.”**

Elke dinsdagavond kun je tussen 19.00 en 21.00 uur bij ons op afspraak terecht bij jou in de regio. Het gesprek duurt maximaal een uur. Om teleurstellingen te voorkomen; wij hebben geen vacaturebank of lijstjes met functies.

## Workshops

**Functionerings- en beoordelingsgesprekken (2 dagdelen)**

**“Het klinkt misschien raar, maar ik was altijd een beetje zenuwachtig voor mijn functioneringsgesprek. Na de workshop is dat veel minder geworden.”**

Je manager komt naar je toe om een afspraak te maken voor een ontwikkelingsgesprek. Weet jij wat je te wachten staat? En wat is het verschil met het vorige gesprek dat een functioneringsgesprek was? In steeds meer bedrijven worden dergelijke gesprekken gehouden. Maar wat is nu precies het verschil tussen een beoordelings-, een functionerings- en een ontwikkelingsgesprek? En hoe kun je jezelf daarop voorbereiden? In deze workshop worden de verschillen uitgelegd. Daarnaast krijg je tips om de gesprekken voor te bereiden.

**Netwerken (2 dagdelen)**

**“Ik dacht dat netwerken moeilijk was. Blijk ik het vaak onbewust al te doen!”**

Netwerken is een goede manier om informatie, adviezen en oplossingen te krijgen. Iedereen kent mensen en maakt dus onderdeel uit van een netwerk. Al die mensen hebben kennis, vaardigheden en ook weer kennissen. Door handig

gebruik te maken van ieders kwaliteiten kun je op elk gewenst moment aan de juiste informatie komen. Tijdens deze workshop leer je vooral hoe je bewuster kunt netwerken.

### **Solliciteren** (2 dagdelen)

**“Door me goed voor te bereiden, is het minder zweten tijdens het sollicitatiegesprek.”**

In deze workshop leer je hoe je een sollicitatiebrief en cv opstelt. Je krijgt tips voor de voorbereiding op een sollicitatiegesprek. En je oefent in het voeren van zo'n gesprek.

### **Loopbaanoriëntatie** (2 dagdelen)

**“Ik wil niet echt carrière maken. Wel wil ik weten of mijn werk beter of leuker kan. Ik moet nog zo lang werken.”**

Het is nu allemaal nog leuk op je werk, maar de routine sluipt er steeds meer in. Je moet eens gaan nadenken over de volgende stap in je loopbaan.

De workshop 'Loopbaanoriëntatie' is voor mensen die zich willen (her)bezinnen op hun functie. Tijdens de workshop maak je hiermee een begin door aan de slag te gaan met de vragen: wie ben ik, wat wil ik en wat zijn mijn mogelijkheden? Met deze verkenning kun je vervolgens aan de slag.

### **Onderhandelen** (2 dagdelen)

**“Ik heb voor enkele standaardstrategieën die in een onderhandeling voorkomen, een speelse reactie bedacht.”**

Op je werk kom je regelmatig in onderhandelingsituaties terecht. Je onderhandelt in een overleg over de manier van werken, bij het afsluiten van een arbeidsovereenkomst en wanneer je je werktijden wilt veranderen. In de workshop 'Onderhandelen' leer je onderhandelprocessen herkennen en je zelfvertrouwen te vergroten. Je oefent met verschillende onderhandelstrategieën.

### **Loopbaantrainingen**

De loopbaantrainingen zijn zeer leerzaam en geven je heel veel inzicht in jouw kennis en vaardigheden. Bereid je er wel op voor dat deze trainingen heel veel inzet en inspanning vragen. Daarnaast kan de training soms flink confronterend zijn. Wij adviseren je daarom met klem om vooraf een loopbaansprekuur te bezoeken. Je kunt daar samen met de consulent bekijken of een training aansluit bij jouw wensen en behoeften. Wij bieden de volgende trainingen:

**Toe aan ander werk? Weet dan wat je waard bent!** (3 dagen totaal, om de 2 tot 3 weken een trainingsdag)

**“Ik heb nu een beter beeld van het soort werk dat ik de komende jaren wil gaan doen. Daar ga ik mijn energie op richten.”**

In deze training stel je vast wat je kwaliteiten en ontwikkelpunten zijn. Daarnaast wordt inzichtelijk wat werk voor jou betekent. Je geeft verder antwoorden op vragen als: wat is voor mij een goede balans tussen privé en werk en wat zijn voor mij voorwaarden in het werk? Al met al ga je onderzoeken welk werk en welke werkomgeving passen bij jouw vaardigheden en wensen. Om daarmee daadwerkelijk aan de slag te gaan, maak je een persoonlijk actieplan. Deze training is vooral bedoeld voor mensen die toe zijn aan een nieuwe stap in hun loopbaan. Houd er rekening mee dat je bij deze training ook opdrachten thuis moet uitvoeren.

**Persoonlijke effectiviteit** (4 dagen totaal, om de 2 weken een trainingsdag)  
**“Ik weet nu beter hoe ik bewust keuzes kan maken en hoe ik die keuze aan anderen kan duidelijk maken”.**

Deze training is gericht op het verbeteren van je persoonlijke functioneren in je werk. Iedere deelnemer werkt in deze training aan het verbeteren van een specifiek aspect van zijn of haar functioneren.

Zoals bijvoorbeeld het beter kunnen beïnvloeden van mensen op je werk of het beter kunnen omgaan met lastige collega's. Deze training is vooral bedoeld voor mensen die met hun eigen gedrag aan de slag willen, binnen de functie die ze hebben. Voor deelname aan deze training moet je dan ook bereid zijn kritisch te kijken naar je functioneren. Houd er rekening mee dat je thuis aan opdrachten moet werken.

## **Praktische informatie**

De spreekuren, workshops en trainingen worden gehouden op de regiokantoren van ABVAKABO FNV of FNV Bondgenoten. Kijk voor een recent overzicht van cursusdata en -locaties op: [www.abvakabofnv.nl/loopbaanadvies](http://www.abvakabofnv.nl/loopbaanadvies)

Je mag natuurlijk ook bellen: 0900 – 22 82 522 (10 cent per minuut)

**Wil jouw bedrijf een workshop of training op maat?**

Neem dan contact met ons op voor de mogelijkheden:

[loopbaanadvies@abvakabo.nl](mailto:loopbaanadvies@abvakabo.nl)





**Fluitend naar je werk**