PERSONAL & CAREER ASSESSMENT

Jij kunt het verschil maken.

Jouw kick-start voor persoonlijke groei en carrière ontwikkeling

Deze vragenlijst is een handig gereedschap om inzicht te krijgen in waar jij staat op het gebied van persoonlijke groei en ontwikkeling in je loopbaan. Het geeft je inzicht in de punten waarop het bij jou heel goed gaat en de onderdelen waarin jij verder kan groeien. Daarmee helpt het je om stappen te zetten in je (werkende) leven.

Wat zijn jouw ambities?

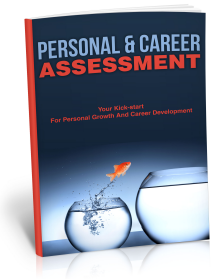
Sommige mensen zijn niet gecharmeerd van termen als carrière en ambitie. Ze associëren het met een rechte lijn omhoog en rücksichtslos voor je eigen belangen gaan. Dat hoeft echter helemaal niet zo te zijn.

Je loopbaan op jouw manier vormgeven
Loopbanen zijn er in vele soorten en maten. Het traditionele beeld is dat van een verticale carrière, waarbij je steeds in een hogere functie terecht te komt. Maar het kan ook anders. Bijvoorbeeld door horizontaal carrière te maken. Zo kun je horizontaal carrière maken steeds interessantere functies/projecten binnen je vakgebied te doen of door op hetzelfde niveau voor een (heel) andere functie te gaan. Het belangrijkste is dat je je loopbaan kunt vormgeven op een manier die bij jou past.

Jij kunt het verschil maken
Ambitie gaat over de manier waarop jij wilt bijdragen aan de wereld. Met jouw kennis en vaardigheden kun je veel voor anderen betekenen. Als je dat combineert met de onderwerpen (in je werk) waar je hart naar uitgaat, kun je echt een verschil maken in je omgeving. Door te groeien als persoon en in je loopbaan kun je jouw invloedssfeer slim uitbreiden, zodat je steeds meer van betekenis kunt zijn. Ambities (of wensen voor de toekomst) geven je richting in je werk en je leven, zodat jij het verschil kunt maken.

Ook binnen een uitdagende functie kun je groeien
Het kan zijn dat je je al op de positie bevind, waar je graag wilt zijn, bijvoorbeeld omdat je (bijzonder) hoogleraar bent of veel plezier hebt in je werk als universitair docent. Ook dan is er nog voldoende ruimte om jezelf en je werk naar een hoger niveau te tillen. Door jezelf te blijven ontwikkelen kun je steeds meer bijdragen en je dromen realiseren.

Aan de slag



Deze 'personal & career assessment' behandelt 6 thema's, met ieder 5 stellingen. Bij elke stelling kun je een score van 1 tot 10 noteren, oftewel jezelf een rapportcijfer geven.

10 betekent 'dit heb ik helemaal in de vingers' oftewel 'excellent'
1 betekent 'dit is helemaal niet op mij van toepassing'

Wees niet te kritisch bij het invullen van de test, maar beschouw het als een hulpmiddel voor een interessant gesprek met jezelf.
Ik wens je veel plezier!

Hartelijke groet,
Linda van der Wal

Tip: focus op je volgende stap

Bij het invullen van de vragenlijst helpt het om specifieke (werk)situatie(s) voor ogen te houden. Wil je verder groeien in je werk? Dan is het waardevol om de assessment in te vullen met jouw volgende stap in het achterhoofd. Je kunt dan aan verschillende stappen denken, bijvoorbeeld:

- wanneer je in een hogere functie gaat werken
- wanneer je uitdagendere werkzaamheden/projecten gaat doen
- wanneer je leiding gaat geven bijvoorbeeld aan aio's of een onderzoeksteam

Zo krijg je snel inzicht hoe je verder kunt groeien om nieuwe uitdagingen met gemak aan te kunnen. Uiteraard kun je de assessment ook gebruiken om helder zich te krijgen in je functioneren in je huidige functie.

Personal & career assessment

Thema: kracht *De sprankeling in je ogen hebben en houden is essentieel in deze snel veranderende wereld.*	**Rapportcijfer**
1. Ik weet waar ik goed in ben.	
2. Ik kan goed met tegenslagen omgaan.	
3. Ik heb zicht op mijn eigen (belemmerende) overtuigingen.	
4. Als ik uit mijn kracht ben (bijvoorbeeld door twijfels of lastige situaties), heb ik handvatten om mezelf snel te herpakken.	
5. Ik kom helemaal tot mijn recht in werk en privé.	
Totaal:	

Thema: zichtbaarheid *Zichtbaar zijn met jouw kwaliteiten en expertise zorgt ervoor dat de juiste mensen jouw weten te vinden, zodat je steeds interessant werk kunt doen waar jij enthousiast over bent.*	**Rapportcijfer**
1. Ik heb een duidelijk niche (rode draad) in mijn werk en weet met welke kwaliteiten en expertise ik zichtbaar wil zijn.	
2. Als mensen een probleem of kans zien op mijn vakgebied weten ze mij meteen te vinden.	
3. Ik werk met plezier aan het vergroten van mijn zichtbaarheid.	
4. In mijn netwerk zitten mensen die mij actief verder helpen in mijn loopbaan.	
5. Ik zoek en vind slimme plekken om mijn expertise te laten zien en zo mijn zichtbaarheid te vergroten.	
Totaal:	

Thema: carrière *Door te groeien in je carrière kun je steeds meer betekenen voor je omgeving.*	**Rapportcijfer**
1. Ik vind het leuk om verder te groeien in mijn werk.	
2. Ik weet waar ik heen wil met mijn loopbaan.	
3. Mijn leidinggevende weet wat mijn ambities zijn.	
4. Belangrijke anderen (zoals het hoofd van jouw afdeling/faculteit, leiders in jouw vakgebied) weten wat mijn prestaties en ambities zijn.	
5. Ik besteed structureel tijd aan het zetten van stappen in mijn carrière.	
Totaal:	

Thema: timemanagement *Slim met je tijd omgaan is essentieel in een wereld met een overvloed aan informatie, kansen en uitdagingen.*	**Rapportcijfer**
1. Mijn mailbox is aan het einde van de dag leeg.	
2. Ik werk met een slimme takenlijst.	
3. Ik houd focus op mijn eigen prioriteiten, in plaats van dat ik geleefd wordt door ad hoc dingen.	
4. Ik heb overzicht in mijn agenda voor de komende maand	
5. Ik weet welke doelen/dromen ik dit jaar wil realiseren en hoe ik daar kan komen.	
Totaal:	

Thema: leiderschap *Iedereen kan een leider zijn, ongeacht de functie.*	**Rapportcijfer**
1. Ik kan collega's en leidinggevenden (gemakkelijk) winnen voor mijn plannen.	
2. Ik heb een duidelijke visie over het werk (en of mijn vakgebied/team/afdeling).	
3. Anderen zien in mij een voorbeeld (dit kan ook op bepaalde aspecten zijn).	
4. Mijn team lost problemen zelfstandig op.	
5. Ik heb de ruimte vooruit te kijken naar de toekomst van mijn vakgebied/organisatie.	
Totaal:	

Thema: work-life balance Een goede balans tussen alle aspecten die in jouw leven belangrijk zijn geeft voldoening.	**Rapportcijfer**
1. Ik weet wat er voor mij echt toe doet in het leven.	
2. Ik besteed voldoende aandacht aan alle gebieden in mijn leven, die voor mij belangrijk zijn (bv. hobby's, familie, vrienden).	
3. Ik heb een netwerk van mensen/tools die mij helpen als dat nodig is (bv. bij boodschappen, schoonmaak, opvang kinderen).	
4. Ik creëer voldoende ontspanning voor mezelf, zodat ik weer helemaal oplaad.	
5. Als de balans verstoort is, weet ik hoe ik deze snel weer kan herstellen.	
Totaal:	

Skills voor de 21e eeuw: geen luxe, maar noodzaak

Werken aan vaardigheden en inzichten op het gebied van bijvoorbeeld timemanagement en leiderschap zijn tegenwoordig geen luxe meer. Je hebt ze hard nodig om goed te (blijven) functioneren in een wereld van snelle veranderingen, veel keuzemogelijkheden en een stortvloed aan informatie.

De uitslag berekenen

Door middel van de onderstaande tabel krijg je een snel overzicht waar jouw sterke punten zitten en waar jouw mogelijkheden liggen voor verdere groei.

1. Tel de rapportcijfers die je jezelf hebt gegeven voor de verschillende thema's bij elkaar op en vul die in, in de kolom score.
2. Deel de score per thema door 5, zodat je een rapportcijfer per thema hebt. Je kunt deze invullen in de kolom 'eindscore'.
3. Bereken het totaal aantal punten voor alle thema's en deel deze door 30. Zo krijg je je totale eindscore in een rapportcijfer.

Thema	**Score** (totaal aantal punten per thema)	**Eindscore** (totaal gedeeld door 5)
Kracht		
Zichtbaarheid		
Carrière		
Timemanagement		
Leiderschap		
Work-life balance		
Totaal:	(bovenstaande scores opgeteld)	(totaal delen door 30)

Jouw volgende stap

Aan de hand van de uitslag kun je bekijken waar jij mee aan de slag wilt. De onderstaande vijf punten helpen je daarbij.

1. Sterke punten: op welke gebieden gaat het bij jou goed? Wat zet jij in waardoor het goed gaat?

2. Ontwikkelpunten: Wat wil jij versterken? Welke thema's (of onderdelen daarvan) kunnen meer aandacht gebruiken? Welke sterke punten zou jij meer kunnen benutten?

3. Actie: Wat kun jij de komende week doen om een stap te zetten?

4. Hulpbronnen: welke ondersteuning kun je gebruiken om sneller te groeien? Waar kom je alleen niet uit? Je kunt dan denken aan coaching, een mentor, een schrijfcursus of informatie over subsidies.

5. Terugblik: Noteer in je agenda dat je over 2 weken terugkijkt op de resultaten uit de vragenlijst. Kijk welke acties gelukt zijn, zodat je tijdig bij kunt sturen.

Trainer en coach Linda van der Wal

Skills voor de 21e eeuw, zodat jij het verschil kunt maken.

Ik help slimme professionals (in en rond de wetenschap) om sneller te groeien in hun werk met behulp van wetenschappelijk onderbouwde technieken. Daardoor werken zij niet alleen met meer plezier, maar krijgen ze ook meer voor elkaar.

Kun jij wel een sparringpartner gebruiken?

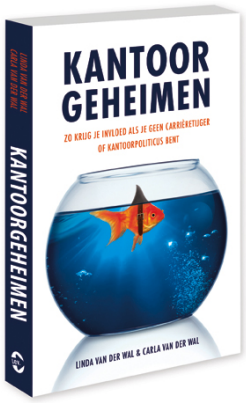
Ben je benieuwd wat ik voor jou zou kunnen betekenen? Neem contact op voor een gratis adviesgesprek via linda@trainingenadvies.com. Je kunt ook bellen naar 0624884485.

Tips en inspiratie

Als abonnee op mijn e-zine ontvang je maandelijks inspirerende tips. Als je nog geen abonnement hebt kun je deze eenvoudig aanvragen via www.LindavanderWal.com. Daarnaast heb ik twee boeken geschreven:

- *Oude gewoonten, goede voornemens* geeft je praktische tips om je doelen te realiseren en je gedrag te veranderen.
- *Kantoorgeheimen* geeft je volop handvatten om je kracht, zichtbaarheid en invloed te vergroten.

Herman Wijffels over Kantoorgeheimen:

'Het ten volle benutten van alle potentie op de werkvloer is cruciaal voor organisaties. Dit boek biedt medewerkers en leidinggevenden een uitstekende handreiking om het beste uit zichzelf te halen en van daaruit het verschil te maken wat zo nodig is in deze tijd.'

– Herman Wijffels, hoogleraar duurzaamheid en maatschappelijke verandering Universiteit Utrecht, voorheen o.a. bestuursvoorzitter bij Rabobank en voorzitter van de SER