



loopbaancentrum

loopbaan APK

Naam: Bea Voorbeeld

Datum: 25.09.2017

E-mail: a.delanghe@eelloo.nl

Ben jij duurzaam inzetbaar?

Blijf van waarde in de wereld van werk

Iedereen wil graag gezond, productief en met plezier aan het werk. Dit is zowel voor jouzelf als voor de organisatie waar je werkt van groot belang. Niet alleen nu, maar ook in de toekomst. Je bent duurzaam inzetbaar als je nu en straks van waarde bent in de wereld van werk.

Duurzaam inzetbaar zijn betekent breed inzetbaar zijn

Op dit moment verandert er veel op de arbeidsmarkt. Beroepen en functies veranderen in hoog tempo. Daarom is het voor jou als werknemer belangrijk dat je niet alleen geschikt bent en blijft voor je huidige werk, maar dat je ook voor allerlei andere taken inzetbaar bent.

Wat maakt je blijvend breed inzetbaar?

Duurzaam inzetbare medewerkers beschikken over een breed aantal competenties en vaardigheden. Ze zijn bovendien bereid om deze in te zetten, niet alleen in hun huidige functie, maar ook als hun functie verandert. Of wanneer ze overstappen naar een andere functie. Ze kunnen daardoor een succesvolle overstap maken, als ze dat willen of moeten. Ze blijven zich daarom steeds ontwikkelen en hebben oog voor de toekomst.

Jij en je werkgever zijn samen verantwoordelijk

Het zorgen voor duurzame inzetbaarheid van medewerkers is een verantwoordelijkheid van werkgever en werknemer samen. De werkgever moet zorgen voor omstandigheden die bijdragen aan duurzame inzetbaarheid (bijvoorbeeld scholing). Van jou als werknemer wordt verwacht dat je zelf het nodige onderneemt om je eigen inzetbaarheid op peil te houden of te verbeteren.

Hoe inzetbaar ben jij?

Met dit rapport willen wij je helpen duurzaam inzetbaar te blijven of te worden. Dit doen we door je inzicht te geven in hoe jij ervoor staat. We gebruiken daarbij steeds de laatste inzichten vanuit wetenschappelijk onderzoek over duurzame inzetbaarheid.

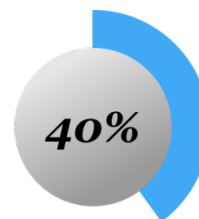
Jouw inzetbaarheidsindex

We starten dit rapport met een algemene uitspraak over jouw inzetbaarheid; je inzetbaarheidsindex. Daarna volgt een overzicht van je scores op de verschillende onderwerpen vanwaar uit de index tot stand is gekomen. We geven je per onderwerp een uitleg, zodat je duidelijk wordt wat de achtergrond van je indexcijfer is.

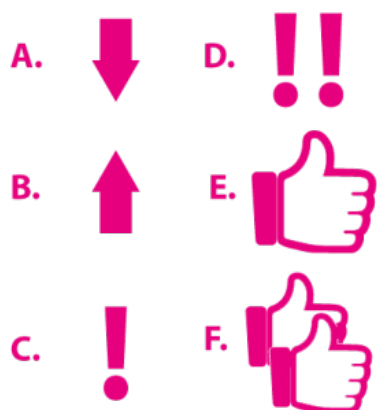
Je inzetbaarheidsindex

Eindconclusie

Aan de slag! Jouw totaalscore op de inzetbaarheidsindex ligt tussen 35% en 65%. Dat betekent dat je op een of meer onderdelen van de scan laag gescoord hebt. De verwachting is dat het voor jou lastig kan worden om je aan te passen aan de wisselende omstandigheden op de arbeidsmarkt. We verwachten dat het je moeite zal kosten nieuw werk te vinden of je werk te blijven doen als het ingrijpend verandert. Daarom raden we je aan goed te kijken wat je zou kunnen aanpassen. Op de volgende bladzijde zie je een overzicht van je inzetbaarheid, verdeeld over 4 onderwerpen. In dit overzicht wordt van elk onderwerp toegelicht hoe je ervoor staat. Bekijk eerst bij welke onderwerpen je aandachtspunten liggen. Na het overzicht volgt een toelichting per onderwerp. Hier lees je meer over de oorzaak van je aandachtspunten en wat je zou kunnen doen om ze te verbeteren. Je zou hiervoor eventueel de hulp van een coach in kunnen schakelen.



Legenda



Hierna vind je de toelichting op de inzetbaarheid. Naast elke toelichting vind je een symbool waarmee je kunt zien of er sprake is van een sterk punt of een aandachtspunt:

- A. = verlaagt kans op werk
- B. = verhoogt kans op werk
- C. = aandachtspunt
- D. = belangrijk aandachtspunt
- E. = in orde
- F. = prima in orde

Je inzetbaarheid op de arbeidsmarkt

Weet je wat je kunt en wilt? Ben jij gericht op je inzetbaarheid? Wat doe je om inzetbaar te blijven? Uit de scan komt je inzetbaarheid als minder goed naar voren. Zie de toelichting om te onderzoeken wat je aandachtspunten zijn en hoe je ze kunt veranderen.

**Hoe jij omgaat met veranderingen**

Goed kunnen omgaan met veranderingen is op de huidige arbeidsmarkt van groot belang. Jij kunt omgaan met veranderingen, maar er zijn wat aandachtspunten. Zie in de toelichting welke dat zijn.

**Je vitaliteit en energie**

Om je werk goed te kunnen doen is het van belang dat je je ook goed voelt. Uit de scan komen je vitaliteit en energie als minder goed naar voren. Om je vitaliteit en energie op peil te krijgen, is er werk aan de winkel. Zie hiervoor de toelichting op de door jou behaalde scores op de verschillende aspecten. Hier zie je wat je zou kunnen veranderen en verbeteren.

**Jij en de arbeidsmarkt**

Hoe staan jouw kansen op de arbeidsmarkt ervoor? Mensen in een situatie die te vergelijken is met die van jou hebben over het algemeen behoorlijk goede kansen op de arbeidsmarkt. Er is echter wel sprake van een verbeterpunt. Zie de toelichting om te zien wat je eventueel zou kunnen verbeteren, en hoe.



Toelichting op het onderdeel: Je inzetbaarheid op de arbeidsmarkt

Hoe belangrijk is je werk voor jou?

Over je huidige werk spreek je je niet positief uit. Het lijkt er sterk op dat het werk voor jou vooral een manier is om een inkomen te verwerven, maar dat je je er niet mee verbonden voelt. Je vertelt niet graag aan anderen over je werk, en als je er wat over zegt, dan klinkt daar allesbehalve voldoening of trots uit. Als werknemer voel je je niet erg gewaardeerd en als je je huidige werk voor iets beters zou kunnen ruilen, zou je dat waarschijnlijk doen.



Past je werk bij jou?

Je huidige werk past minder goed bij je. Dat kan hem zitten in een minder goede aansluiting van je kennis en ervaring bij je werk, maar ook dat het minder goed aansluit op je belangstelling en hoe je als persoon bent. Als je zou mogen kiezen, zou je waarschijnlijk liever ander werk willen doen.



Zie je je werk en je werkomgeving snel veranderen?

Je bent je niet bewust van veranderingen die zich (gaan) voordoen in je werk. Je verwacht dat veel in jouw werk de komende jaren hetzelfde zal blijven. Het is belangrijk je te beseffen dat de wereld om je heen voortdurend verandert en daardoor zal jouw werk over enige tijd hoogstwaarschijnlijk niet meer hetzelfde zijn als het nu is. Als je jezelf daar nu van bewust wordt, zul je je door die nieuwe ontwikkelingen niet laten verrassen.



Hoe zit het met jouw sociale netwerk?

Je hebt het gevoel dat je over een goed sociaal netwerk beschikt. Je kunt rekenen op allerlei mensen in jouw directe (werk)omgeving en daarbuiten - en zij op jou. Met hen heb je een goede verstandhouding en over dingen die met werk te maken hebben denken jullie op dezelfde manier. Je onderhoudt contact met elkaar, informeert elkaar en onderneemt af en toe gezamenlijke activiteiten. Ook vertrouwen jullie elkaar en weet je van elkaar dat je op steun kunt rekenen als dat nodig zou zijn. Iedereen vindt het dan ook belangrijk om dit netwerk te onderhouden.



Digitaal netwerken

Digitaal netwerken doe je relatief weinig. Maar sociale media zijn heel praktisch om jezelf op de hoogte te houden van ontwikkelingen op je vakgebied en alles rondom banen en werk. LinkedIn is een site die speciaal bedoeld is voor je professionele netwerk. Maar ook meer algemene sociale media zoals Twitter of Facebook zijn daar prima voor te gebruiken. En natuurlijk kun je je gemakkelijk en snel op de hoogte houden van vacatures via speciale vacaturesites, zowel voor interne- als externe vacatures.



Enkele tips als je meer uit je netwerk wilt halen:

- Breng voor jezelf in kaart wie jou de meest relevante informatie kan geven en spreek hem of haar regelmatig.
- Vraag anderen jou te voor te stellen aan mensen in hun netwerk, intern of extern.
- Toon interesse in mensen in je netwerk en wees bereid te helpen; in ruil daarvoor zullen ze bereid zijn jou te helpen.

Enkele tips voor digitaal netwerken:

- Maak meer gebruik van social media. Meld jezelf aan bij relevante sites en nieuwsgroepen.
- Plan voor jezelf vaste tijdstippen in om anderen op de hoogte te brengen via mail of social media. Huiselijker gezegd: maak afspraken met mensen die jij eens wilt bijpraten over allerlei ontwikkelingen op het gebied van werk.
- Maak een kort profiel van je kwaliteiten, doelen en interesses dat je vlot aan een ander kunt vertellen.

Ben jij gericht op verandering?

Jij bent je ervan bewust dat het belangrijk is om je te kunnen aanpassen aan de wisselende omstandigheden op de arbeidsmarkt. Want dat maakt dat je verschillende taken kunt uitvoeren en op verschillende plekken binnen een bedrijf ingezet kan worden. Jij staat open voor veranderingen op de werkvloer. Dus je vindt het leuk om verschillende taken uit te voeren en bent bereid je aan te passen.



Wat doe jij om inzetbaar te blijven?

Jij werkt niet gericht aan je inzetbaarheid. Het is echter verstandig om bewust actie te nemen om jezelf inzetbaar te houden. Zo'n actie kan bijvoorbeeld zijn dat je ervoor zorgt dat je jezelf blijft ontwikkelen en dat je er nieuwe taken bijleert. Hierbij helpt het om zoveel mogelijk afwisseling in je werk te hebben en af en toe van functie te veranderen. Zo zorg je ervoor dat je naast je eigen bekende taken ook andere taken kunt uitvoeren.



Plan je vooruit?

Jij denkt bewust na over wat jouw volgende loopbaanstap zou kunnen zijn. Mensen die daar aandacht aan besteden, hebben vaak een vrij goed beeld van wat ze willen bereiken en wat er voor nodig is om de doelen die ze zich stellen dichterbij te brengen. Maak je plannen zo concreet mogelijk, om er zo voor te zorgen dat je je doelen sneller en gemakkelijker behaalt.



Heb je inzicht in wat je kunt en wilt?

Je hebt alleen een globaal beeld van je persoonlijke kwaliteiten en interesses. Je kunt niet precies aangeven wat voor jou belangrijk is in je werk en waar je goed in bent. Het is belangrijk om regelmatig stil te staan bij wat je leuk werk vindt en welke werkzaamheden minder goed bij je kwaliteiten aansluiten. Dit kan je helpen ervoor te zorgen dat je werk goed blijft aansluiten bij wat jij kunt en wilt.

**Heb je inzicht in wat voor werk er bij je past?**

Je hebt een duidelijk zicht op de loopbaanmogelijkheden die aansluiten bij je kennis en kwaliteiten. Omdat dit voor jou duidelijk is, is het gemakkelijk om je voor te bereiden op de loopbaandoelen die je in de toekomst graag wilt bereiken. Wanneer je helder zicht hebt op wat je wilt in je werk en wat voor baan er bij je past, is het makkelijker om naar je doelen toe te werken.

**Werk je aan je persoonlijke ontwikkeling?**

Je vindt het belangrijk om vooruitgang te boeken in je werk en bent bereid om daar tijd en energie in te steken. Mensen die het belangrijk vinden om nieuwe dingen te leren op hun werk, nemen vaak zelf het initiatief om nieuwe vaardigheden op te doen en trekken taken naar zich toe die er voor zorgen dat ze zichzelf blijven ontwikkelen.



Toelichting op het onderdeel: Omgaan met veranderingen

Heb je vertrouwen?

Jouw optimisme en vertrouwen zijn soms minder sterk. Uit jouw antwoorden op de scan leiden wij af dat je soms de neiging hebt om dingen van een negatieve kant te bekijken. Daarnaast heb je soms moeite om met goede moed aan nieuwe of moeilijke taken te beginnen. Dit komt mogelijk omdat je niet altijd zeker bent van jezelf en van je kunnen. Het lukt je niet altijd om de toekomst positief te benaderen. Je zult soepeler kunnen omgaan met veranderingen als het je lukt meer naar de voordelen te kijken.



Hoe is je visie op mogelijkheden?

Jij staat open voor veranderingen. Dit betekent dat je zaken of werkwijzen die je vertrouwd zijn gemakkelijk los kunt laten. Je vindt niet zo snel iets raar. Meestal probeer je eerst uit hoe iets werkt, voordat je daarover oordeelt. Bij nieuwe taken hoeft je nog niet precies te weten hoe het werk er uit ziet en wat er van je verwacht wordt. Je houdt er dus wel van om met onverwachte zaken om te gaan. Jij kijkt met een open blik en ziet kansen en mogelijkheden.



Vind je dat je invloed hebt op de toekomst?

Je verwacht zelf invloed te hebben op je toekomst. Jij vindt dat je de controle hebt over gebeurtenissen, leiden we af uit de scan. Of iets slaagt of mislukt, hangt naar jouw idee voornamelijk af van jouw eigen inzet en doorzettingsvermogen. Het bereiken van je doelen laat je dus weinig van omstandigheden of van anderen afhangen. Dit betekent dat jij beseft dat je zelf de meeste invloed hebt op het bereiken van je doelen en je toekomstplannen en je weet dat het belangrijk is je daar actief op te richten.



Heb je belangstelling voor nieuwe ontwikkelingen?

Je hebt belangstelling voor nieuwe ontwikkelingen. Uit de scan kom je naar voren als iemand die van leren houdt. Je vindt het belangrijk om van veel zaken op de hoogte te zijn of precies te weten hoe iets zit. Waarschijnlijk vind je het leuk om nieuwe dingen te leren en om iets nieuws te doen. Waarschijnlijk zul jij je regelmatig in zaken verdiepen, zonder dat dat voor je werk nodig is. Dit maakt het je makkelijk om aan je duurzame inzetbaarheid te werken.



Verwacht je -zo nodig- snel (ander) werk te vinden?

Je denkt dat het je moeite zal kosten werk te vinden als dat nodig is. Mensen die beschikken over zelfvertrouwen op dit gebied zijn er vaak van overtuigd dat ze gemakkelijk passende vacatures kunnen vinden en de juiste keuzes kunnen maken in hun loopbaan. Als je verwacht dat ander werk vinden moeilijk zal zijn, is het goed om op een rijtje te zetten waarom. Dit zou je kunnen bespreken met anderen in je omgeving. Ook kun je een coach om tips en adviezen vragen.



Toelichting op het onderdeel: Je vitaliteit en energie

Gezonde gewoontes en energie op en na het werk

Om je werk goed te kunnen doen is het van belang dat je je ook goed voelt. Hieronder zie je een overzicht op basis van jouw antwoorden op de vragen over gezondheid en vitaliteit.

Vitaliteit

Bewegen

Je hebt aangegeven dat je minder dan 30 minuten per dag sport of beweegt. Dit kan een risico voor je gezondheid zijn. Probeer dus meer te bewegen.



Roken

Je hebt aangegeven dat je meer dan 20 sigaretten per week rookt. Dit brengt je gezondheid schade toe en brengt risico's met zich mee.



Alcohol

Uit de testresultaten komt naar voren dat je niet meer dan 10 glazen alcoholische drank per week drinkt. Dit valt binnen de marge en vormt dus niet direct een risico voor de gezondheid.



Voeding

Je hebt aangegeven dat je doorgaans meer dan 5 keer per week groente of fruit eet. Dit is een gezonde gewoonte.



Ontspanning

Uit de vragenlijst komt naar voren dat je over het algemeen voldoende slaapt.



Energie

Energie tijdens het werk

Uit de vragenlijst komt naar voren dat je tijdens je werk beschikt over redelijk veel energie.



Herstel na het werk

Je hebt aangegeven dat het je vaak moeite kost om na het werk voldoende te herstellen. Het is belangrijk om genoeg rust te hebben na het werk. Misschien kan het nuttig zijn om hier hulp bij te zoeken of om te kijken of je meer rust momenten kunt creëren.



Toelichting op het onderdeel: Jij en de arbeidsmarkt

Leeftijd

Je bent 35 jaar of jonger. Mensen onder de 45 zijn in het algemeen flexibeler op de arbeidsmarkt dan mensen die ouder zijn. Dat is voor jou dus een voordeel.



Loopbaanfase

Je bevindt je in loopbaanfase 2; vestigen. In deze fase weet je doorgaans wat je wilt en kunt. De meeste mensen hebben in deze fase inmiddels een functie gevonden die bij ze past en hebben helder waar ze naar toe willen.



Dienstjaren

Je hebt meer dan 10 jaar dezelfde functie of dezelfde functie gehad. Wanneer je dezelfde functie lange tijd uitvoert, maakt dat het vaak lastiger om van werk te veranderen als dat nodig mocht zijn. Natuurlijk heeft dat ook te maken met je functie-inhoud. Verandert de inhoud van je functie voortdurend en ga je daar in mee, dan is er niets aan de hand. Maar is je functie steeds hetzelfde gebleven, dan is het goed om ook andere, nieuwe taken aan te pakken en je in nieuwe werkmethoden te verdiepen.



Taalvaardigheid

Je taalvaardigheid is wat minder goed. Je hebt wat problemen de Nederlandse taal. Daardoor kun je je werk niet goed doen. Het is belangrijk om je taalvaardigheid te verbeteren; denk bijvoorbeeld aan een taalvaardigheidskursus Nederlands bij jou in de buurt of zoek een online taalkursus.



Werkvermogen

Je algemeen werkvermogen is voldoende. Je kunt je werk op dit moment doorgaans zonder belemmeringen uitvoeren.



Lichamelijk werkvermogen

Je lichamelijk werkvermogen is voldoende. Voor zover er sprake is van een ziekte of handicap, belemmert deze jou meestal niet in je werk. Wanneer je toch belemmeringen ervaart is het verstandig een arboarts in te schakelen. Hij of zij kan je tips en advies geven hoe je je werk kunt aanpassen.

**Psychisch werkvermogen**

Je psychisch werkvermogen is voldoende. Je hebt geen psychische problemen die jou in je werk belemmeren. Als je je prettig voelt, heeft dat een positieve invloed op je inzetbaarheid.

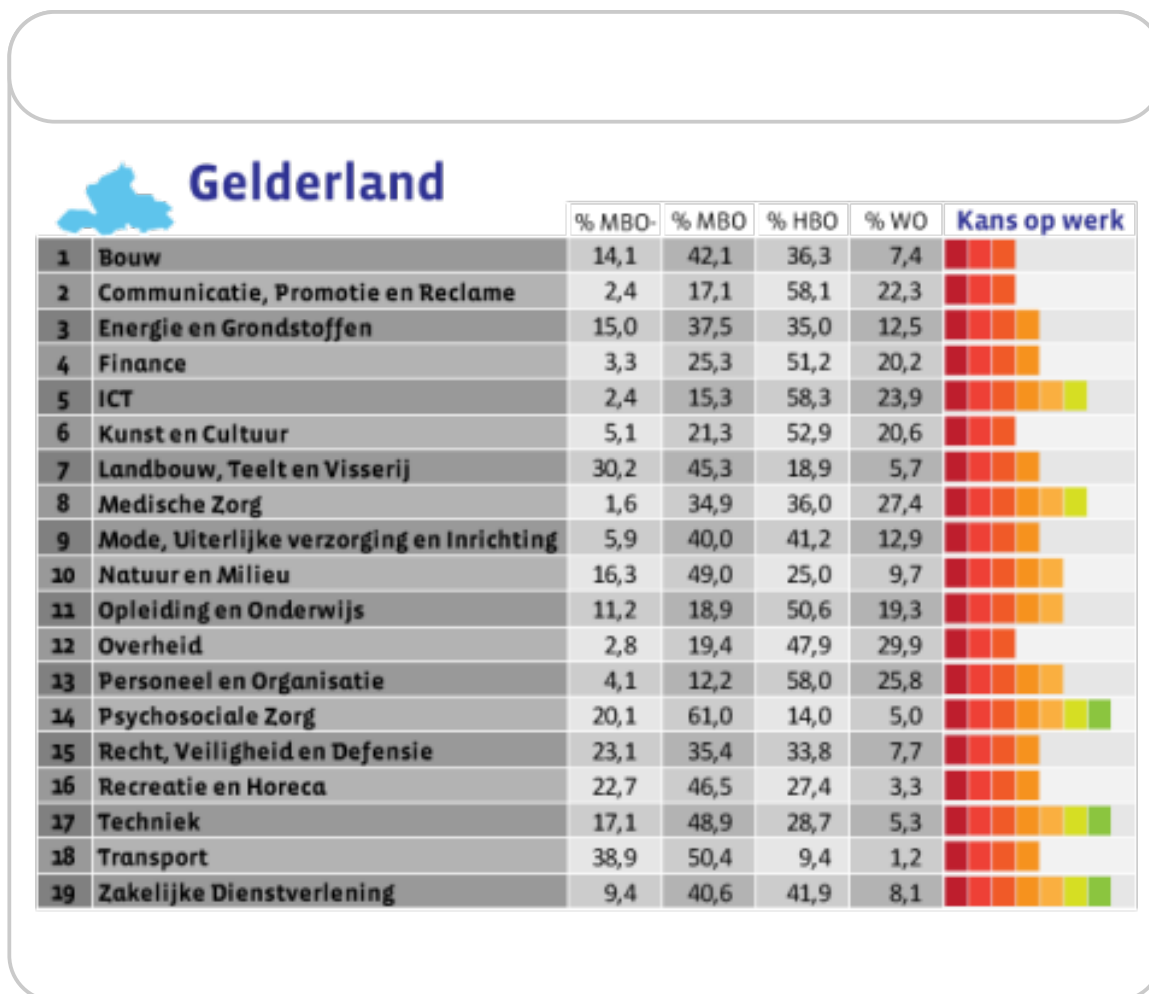


Jij en de arbeidsmarkt - branche en regio

Communicatie, Promotie en Reclame

	% MBO	% HBO	% WO	Kans op werk	
1 Drenthe	3,9	13,7	56,9	25,5	
2 Flevoland	0,9	14,0	63,2	21,9	
3 Friesland	3,7	19,5	57,3	19,5	
4 Gelderland	2,4	17,1	58,1	22,3	
5 Groningen	1,0	21,6	56,7	20,6	
6 Limburg	3,8	23,3	53,7	19,2	
7 Noord-Brabant	2,6	15,4	54,4	27,6	
8 Noord-Holland	1,6	9,9	54,9	33,6	
9 Overijssel	1,4	18,5	55,2	24,9	
10 Utrecht	1,8	11,0	57,4	29,8	
11 Zeeland	14,9	17,9	50,7	16,4	
12 Zuid-Holland	1,5	14,6	53,7	30,2	

In deze tabel vind je een overzicht van werkgelegenheid in jouw sector in verschillende regio's. Rood betekent weinig, groen betekent veel. Ook zie je hoe het percentage vacatures is verdeeld over de opleidingsniveaus. Wanneer je op zoek bent naar ander werk, zie je snel in welke regio er voor jou kansen zijn binnen jouw branche.



In deze tabel vind je een overzicht van werkgelegenheid in jouw regio voor de verschillende branches. Rood betekent weinig, groen betekent veel. Ook zie je hoe het percentage vacatures is verdeeld over de opleidingsniveaus. Wanneer je op zoek bent naar ander werk, zie je snel in welke branche er voor jou kansen zijn binnen jouw regio.

Tot besluit

Ben je het met ons eens?

Lees het rapport kritisch. Als je een conclusie herkent, probeer dan voor jezelf na te gaan: welke acties moet je ondernemen om je inzetbaarheid op peil te houden of te versterken? Het kan ook zijn dat je je niet herkent in de conclusies. Wat in dit rapport staat is weliswaar op jouw eigen antwoorden gebaseerd, maar het kan toch iets anders liggen dan zoals het beschreven staat. Probeer dan voor jezelf te bedenken, het liefst aan de hand van concrete voorbeelden, hoe jij er wat betreft duurzame inzetbaarheid voorstaat.

Op zoek naar advies?

Het kan heel nuttig zijn hier eens met anderen over te spreken: vrienden, collega's, je leidinggevende, de HRM-adviseur van de organisatie waar je werkt, of een adviseur van buiten de organisatie.

En nu?

Nu begint het natuurlijk pas. Tijd voor actie! Want duurzaam inzetbaar kun je zijn, maar moet je ook blijven. Maak dus op basis van dit rapport een actieplan voor jezelf.