



**COACH
PRAKTIJK
VLIEG**



Carrièrescan



Twijfel jij af en toe aan jezelf? Waarom je bepaalde dingen doet of juist niet doet? Laat jij je leiden door de waan van de dag? Wil jij graag het heft weer in eigen handen nemen? Een carrière die goed past bij wie jij in essentie bent?

Veel mensen komen een keer op een punt in hun leven waarop ze denken: Is dit het nou? Hoe ben ik in hemelsnaam hier terechtgekomen? Hier droomde ik vroeger niet van. Je merkt aan alles dat er iets moet veranderen, maar je weet niet wat en hoe. Herken je dat?

Ik ga je echt niet vragen om meteen rigoureuus het roer om te gooien. Vaak hoeft dat ook helemaal niet. Ik heb in dit document een aantal stellingen voor je verzameld die een aanzet geven om (opnieuw) je koers te bepalen. Ik beloof je dat je werk leuker wordt wanneer je die dingen gaat doen waar je goed in bent en die echt passen bij jou als persoon.

Wie ik ben?

Mijn leven kenmerkte zich lange tijd in het overdreven gericht zijn op mijn omgeving. Ik had vrijwel direct in de gaten waar een ander behoefte aan had en ik paste mezelf zonder enige moeite aan. Dit ging heel lange tijd goed, totdat ik rond mijn dertigste in paniek bedacht dat ik geen idee had wie ik eigenlijk was, laat staan wat ik graag wilde. Dit was niet wat ik van het leven verwacht had...

Er volgde een rottige periode omdat ik me vooral ook erg schaamde voor het feit dat ik met deze vragen zat. Ik was tenslotte een volwassen vrouw. Met veel pijn en moeite heb ik mezelf bij elkaar geraapt en heb ik hulp gezocht. Langzaam klom ik uit het dal en kreeg ik weer vertrouwen in mezelf. Ik ging dingen ondernemen die ik leuk vond en kreeg mijn energie en levenslust weer terug.

Dit was het moment dat ik besloot een opleiding te gaan volgen tot professioneel coach om zelf anderen te kunnen helpen op dit gebied.

En nu heb ik, naast mijn werk als radiotherapeutisch laborant in het LUMC, een eigen coachpraktijk. Voor mij bestaat er niet iets leukers dan mensen te begeleiden in het (her)ontdekken van hun eigen koers in het leven of in hun werk.



Willemien van Hylckama Vlieg

Carrièrescan

- 1= geheel mee oneens
- 2= mee oneens
- 3= neutraal
- 4= mee eens
- 5= geheel mee eens



| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik heb betekenisvol werk gevonden. | | | | | |
| 2 | Mijn werk draagt bij aan de doelen en ambities in mijn leven. | | | | | |
| 3 | Ik weet wat mijn werk betekenisvol maakt. | | | | | |
| 4 | Ik heb werk dat mij voldoening geeft. | | | | | |
| 5 | Ik ken mijn eigen talenten. | | | | | |
| 6 | In mijn werk kan ik mijn talenten inzetten. | | | | | |
| 7 | In mijn werk profiteer ik van mijn sterke kanten. | | | | | |
| 8 | Ik voer taken uit die goed bij mijn waarden passen. | | | | | |
| 9 | Mijn werk heeft geen negatief effect op mijn privéleven. | | | | | |
| 10 | Na een werkdag vergeet ik mijn werk. | | | | | |
| 11 | Na een werkdag neem ik bewust afstand van mijn werk. | | | | | |
| 12 | Op mijn werk bruis ik van energie. | | | | | |
| 13 | Als ik opsta heb ik zin om naar mijn werk te gaan. | | | | | |
| 14 | Mijn werk inspireert me. | | | | | |
| 15 | Ik ben trots op het werk dat ik doe. | | | | | |
| | TOTAAL | | | | | |

Score van 15-30 punten: Alarm! Het is wijs om jezelf en je carrière eens onder de loep te nemen. Maak gratis en vrijblijvend een [afspraken](#).

Score van 30-45 punten: Jij kunt veel meer uit jezelf en je carrière halen. Benieuwd wat een coachtraject je kan opleveren? Maak gratis en vrijblijvend een [afspraken](#).

Score van 45-60 punten: Je bent best tevreden met jezelf en met je carrière. Zorg dat je blijft reflecteren op de koers die je bent ingeslagen. Download [hier](#) je persoonlijk kompas. Wil je het niet allemaal zelf doen? Maak gratis en vrijblijvend een [afspraken](#)

Score van 60-75 punten: Gefeliciteerd! Je ligt goed op koers in je leven en in je carrière. Maar let op, alles verandert continu dus ook jouw carrièrewensen.



Wil je hulp bij het bepalen van je eigen koers in je carrière, schroom dan niet [contact](#) met me op te nemen.

Wanneer je twijfel meer omvat dan alleen je loopbaan, kan je gratis je Persoonlijk Kompas [hier](#) downloaden.

WEES JEZELF

**ER ZIJN AL
ZOVEEL ANDEREN**

Loesje

Bezoekadres Coachpraktijk Vlieg

Dé Plek Leiden
Kanaalpark 157
2321 JW Leiden

Telefoon: 06 12 85 12 51

Mail: info@coachpraktijkvlieg.nl