

Persoonlijk Ontwikkelingsplan

Naam:

Startdatum POP 1:

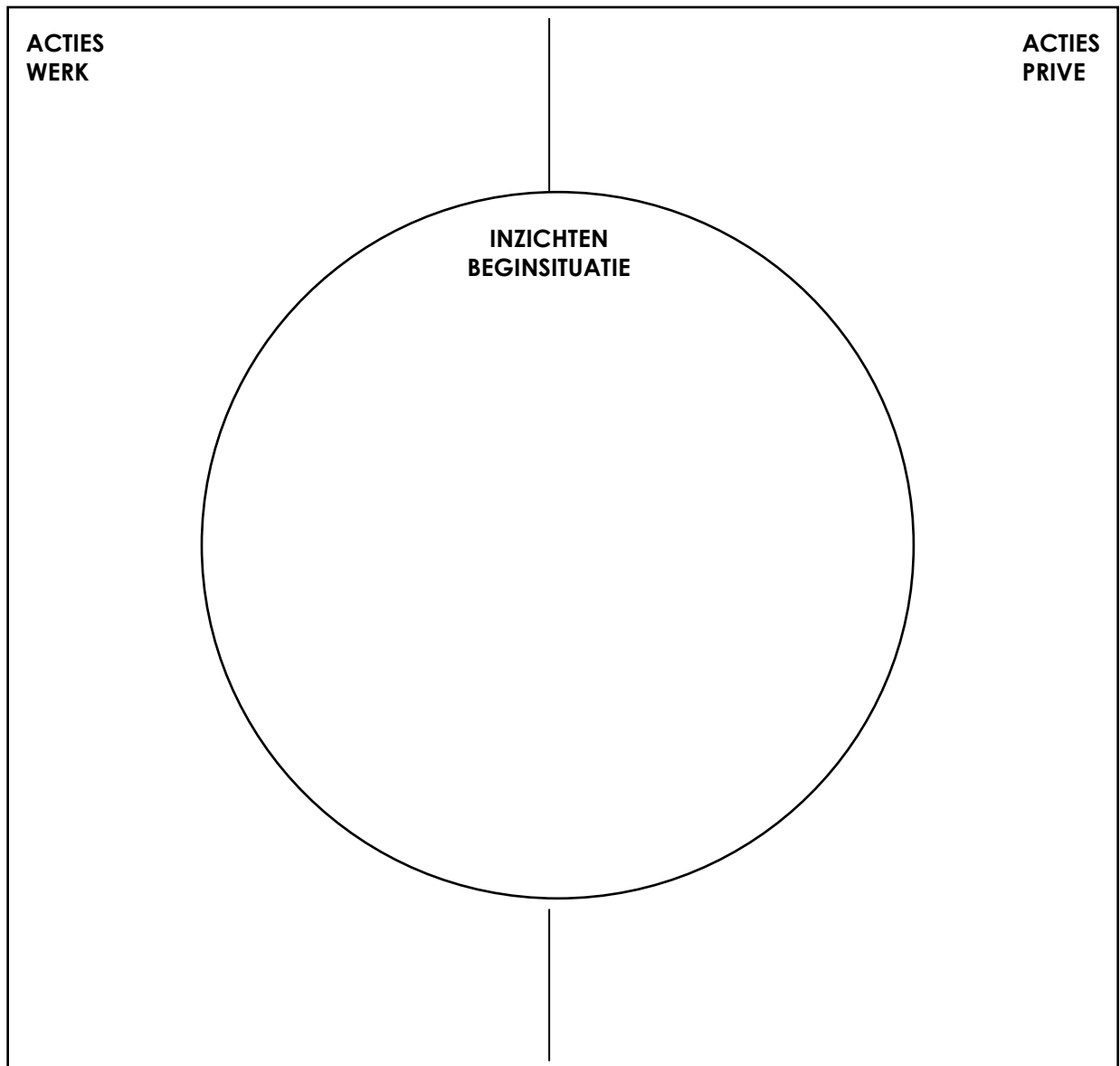
Startdatum POP 2:

POP Beginsituatie

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen onderzocht ik voor mezelf de **aanleiding** om met de loopbaanbegeleiding te starten. Ik stond ook stil bij de **dingen die goed zitten** en bij de **irritaties** binnen verschillende levensdomeinen in mijn huidige leven. Ik heb ook duidelijk mijn **loopbaanvragen** omschreven.

Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.



In onderstaand kader noteer ik mijn loopbaanvragen.

Loopbaanvragen:

En hiermee ga ik verder aan de slag in de loopbaanbegeleiding!

Bij het opnemen van mijn tweede loopbaancheque herbekijk ik bovenstaande loopbaanvragen. In onderstaand kader noteer ik mijn nieuwe loopbaanvragen.

Loopbaanvragen:

En hiermee ga ik verder aan de slag in de loopbaanbegeleiding!

POP Energie

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen keek ik naar mijn **energiepeil**. Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.

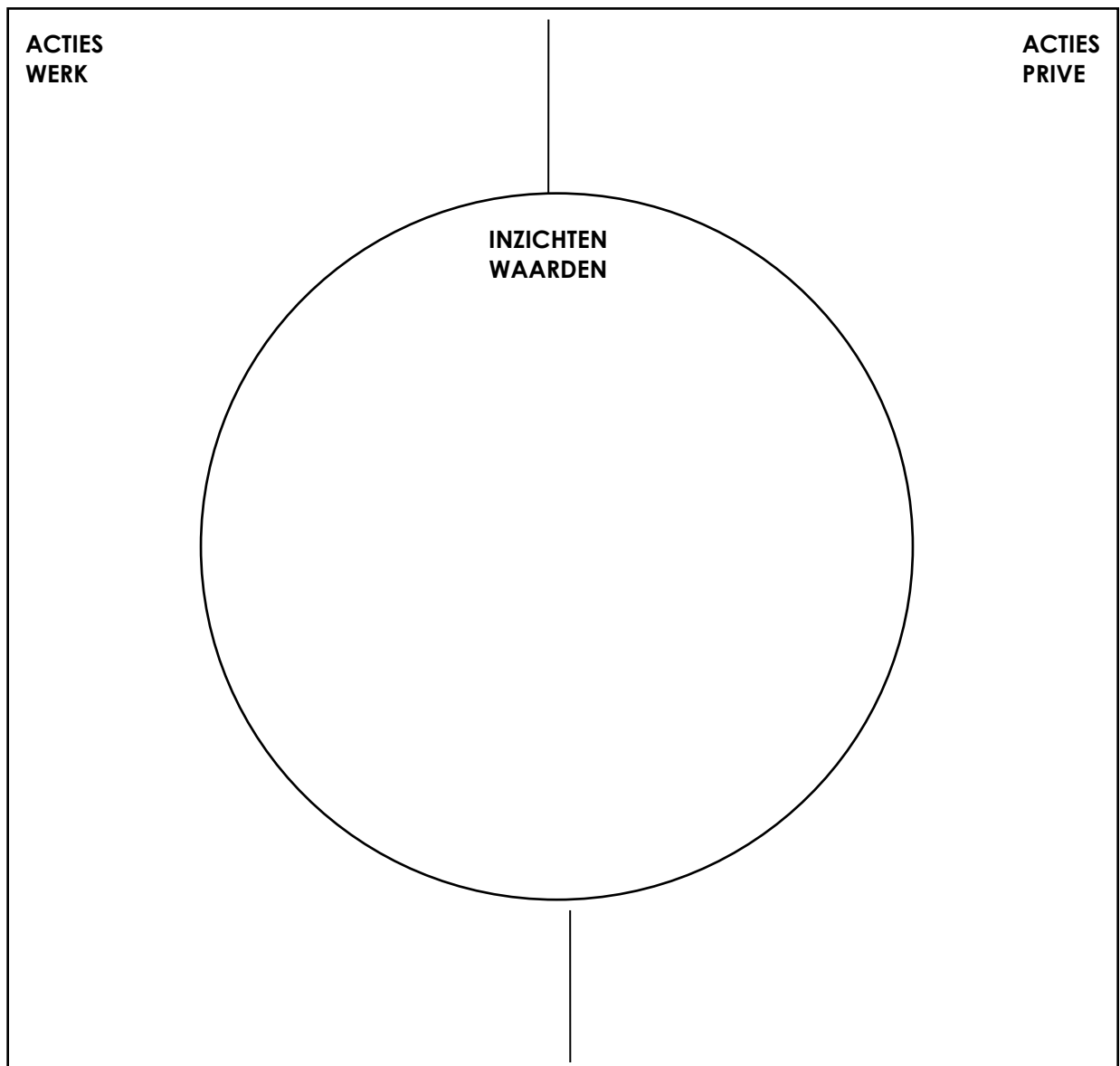
ACTIES WERK	ACTIES PRIVE
<p data-bbox="746 857 880 918">INZICHTEN ENERGIE</p>	

POP Waarden

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen onderzocht ik voor mezelf welke mijn belangrijkste **waarden** zijn, en dat zowel in mijn werksfeer als op privé vlak.

Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.

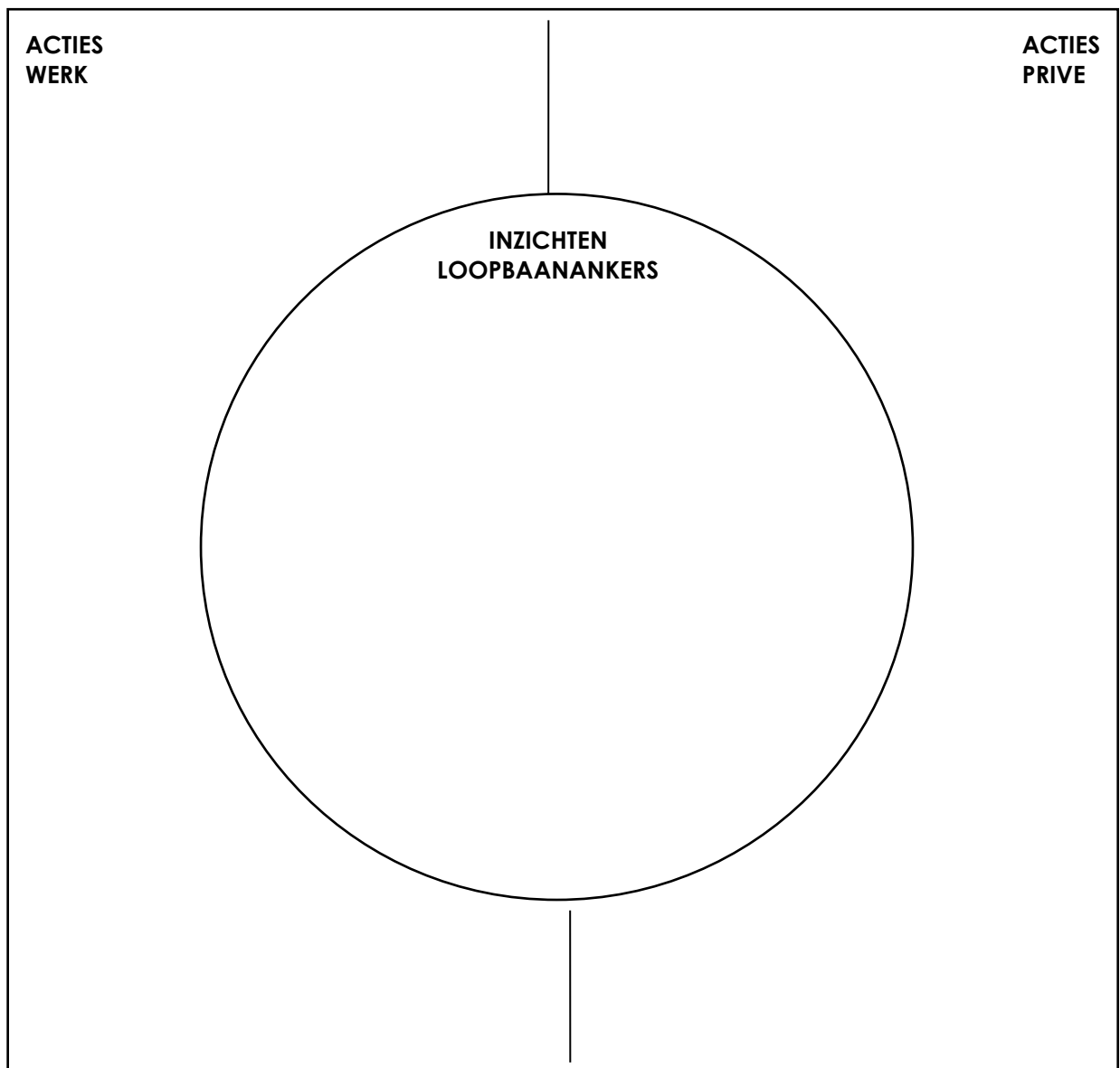


POP Loopbaanankers

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen onderzocht ik voor mezelf welke mijn belangrijkste **loopbaanankers** zijn, en dat zowel in mijn werksfeer als op privé vlak.

Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.

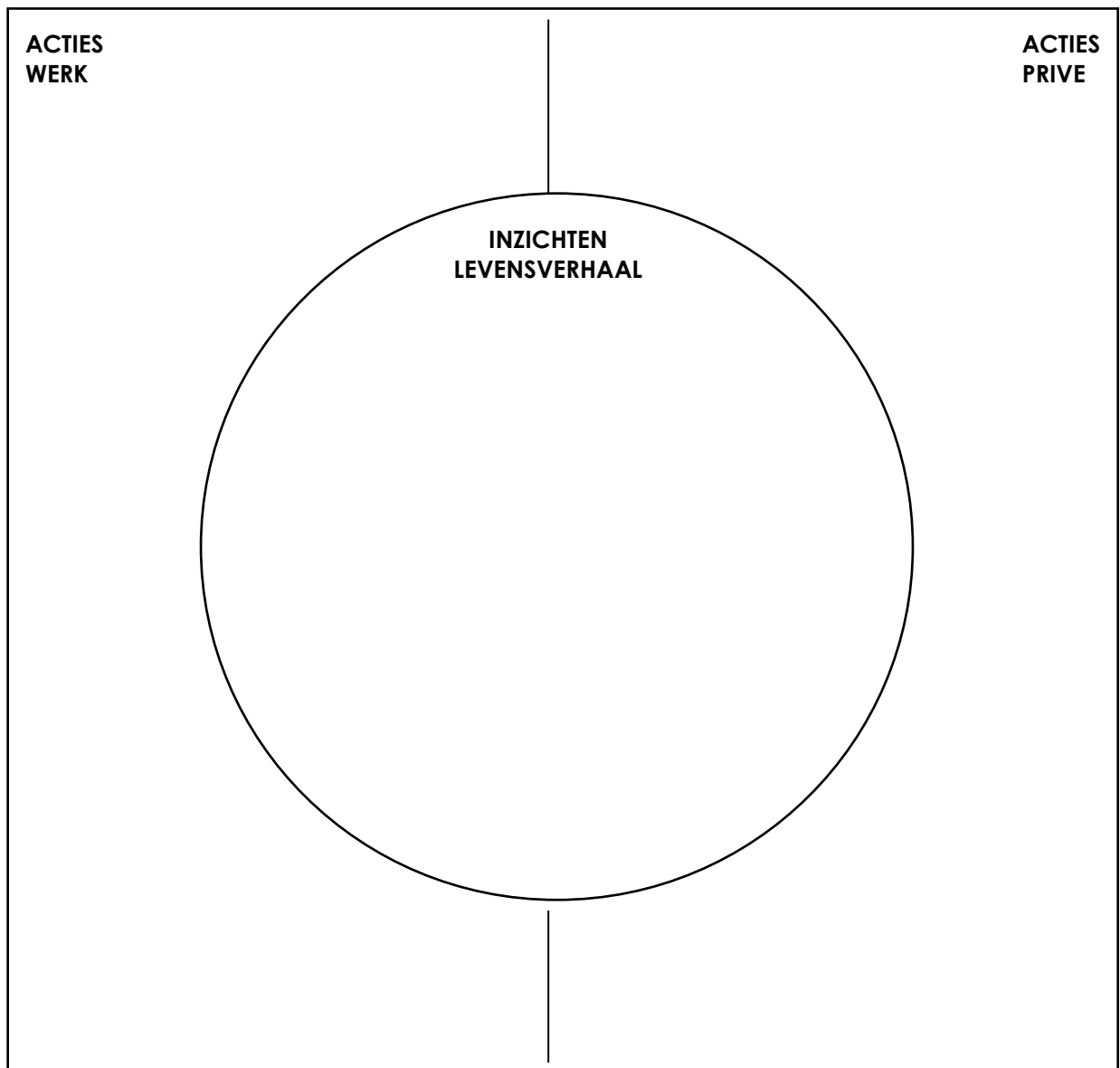


POP Levensverhaal

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen stond ik stil bij een aantal belangrijke **levenslooppijnen**.

Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.



POP Vaardigheden

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen onderzocht ik voor mezelf welke mijn **sterkste vaardigheden** en welke mijn **relevante te ontwikkelen vaardigheden** zijn.

Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.

ACTIES (HUIDIG WERK, ANDER WERK, STAPPEN NAAR OPLEIDING, NIEUWE UITDAGINGEN IN DE PRIVESFEER)

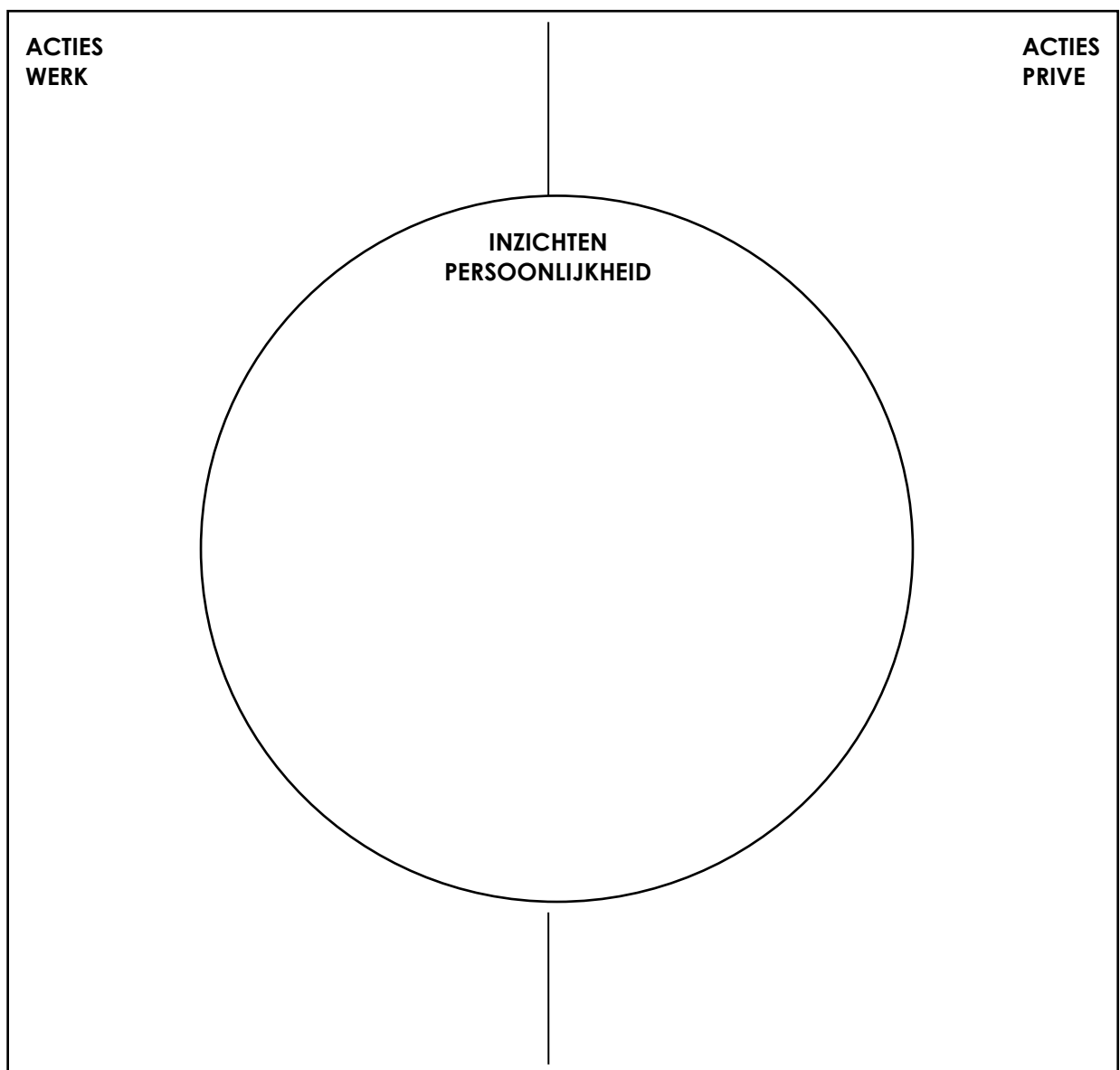
**INZICHTEN
VAARDIGHEDEN**

POP Persoonlijkheid

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen onderzocht ik voor mezelf welke mijn belangrijkste **persoonlijkheidskwaliteiten**, **valkuilen** en **uitdagingen** zijn.

Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.

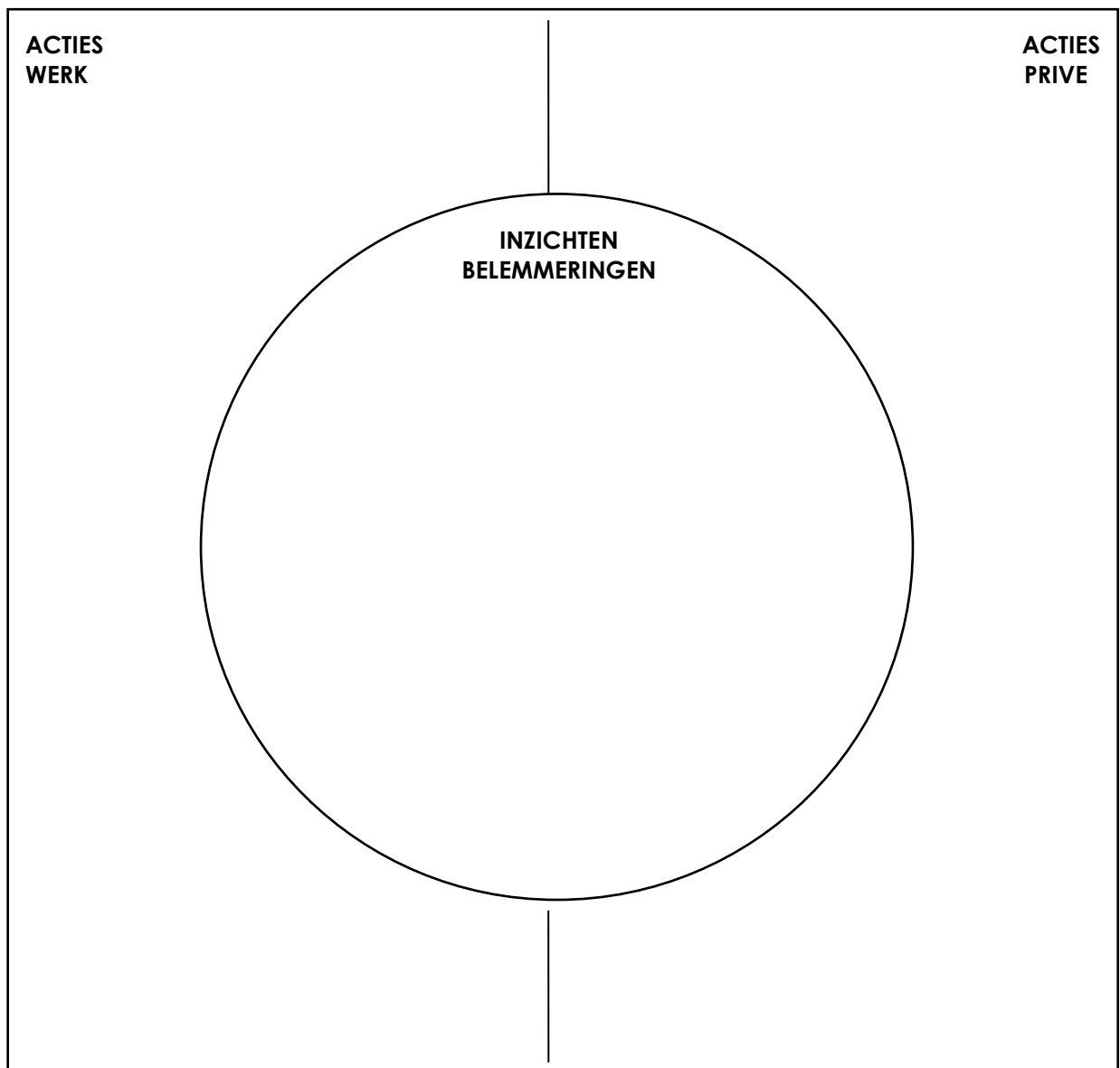


POP Belemmeringen

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen onderzocht ik voor mezelf welke mijn belangrijkste **belemmeringen** zijn, en dat zowel op werk als privé vlak.

Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.

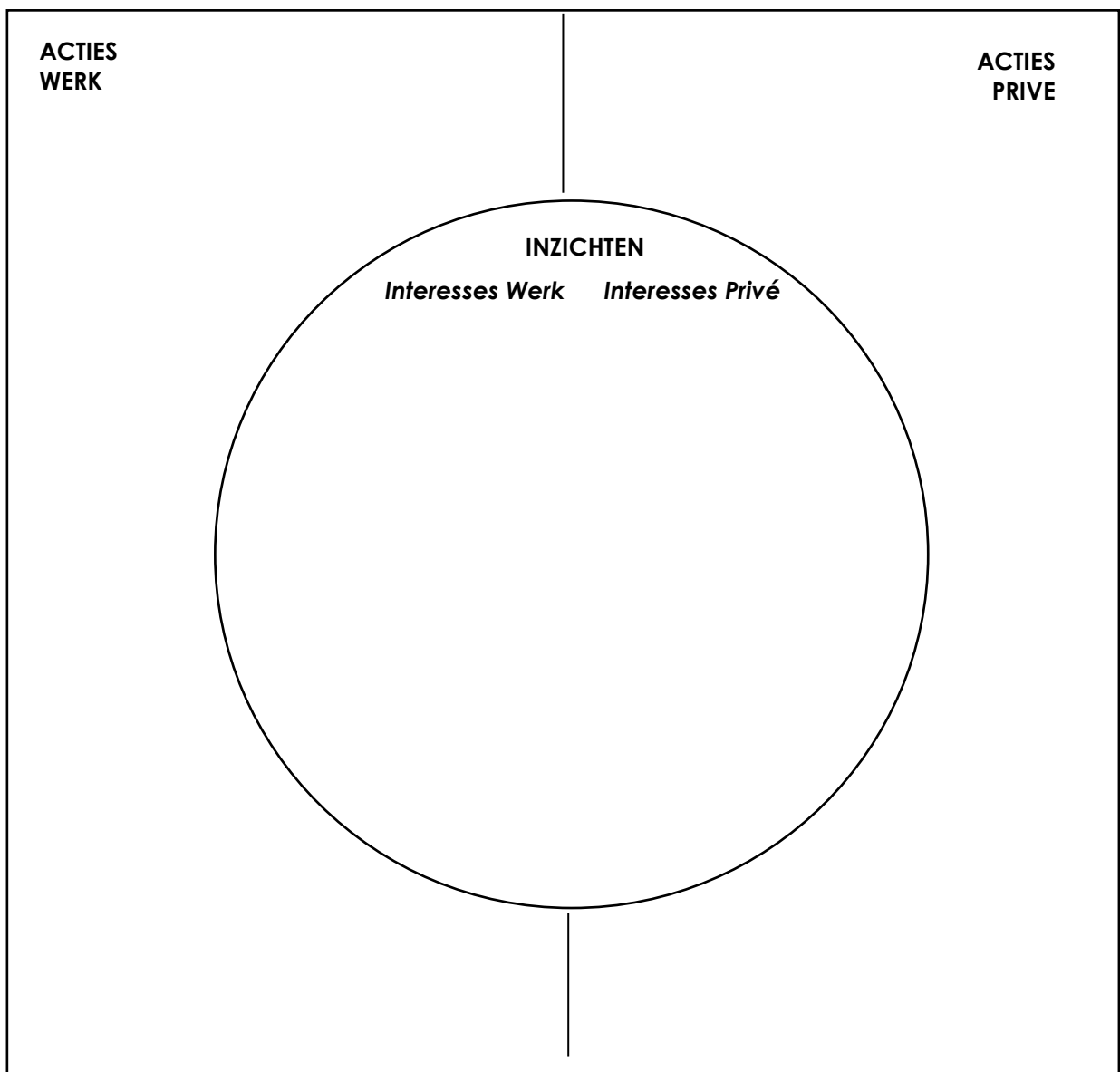


POP Interesses

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen onderzocht ik voor mezelf welke mijn belangrijkste **interessedomeinen** zijn, en dat zowel op werk als privé vlak.

Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.



ACTIES

Als bijkomende ondersteuning bij het invullen van bovenstaand schema kan je onderstaande vragen gebruiken:

Wat is me tijdens deze oefeningen het meeste bijgebleven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke zijn de belangrijkste inzichten die relevant zijn mbt mijn toekomstige loopbaankeuze?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waar ligt mijn voornaamste prioriteit om aan te werken; wat is mijn eerstvolgende stap?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POP Leerstijl

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen onderzocht ik voor mezelf welke mijn **voorkeursleerstijl** en **leerfilters** zijn.

Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.

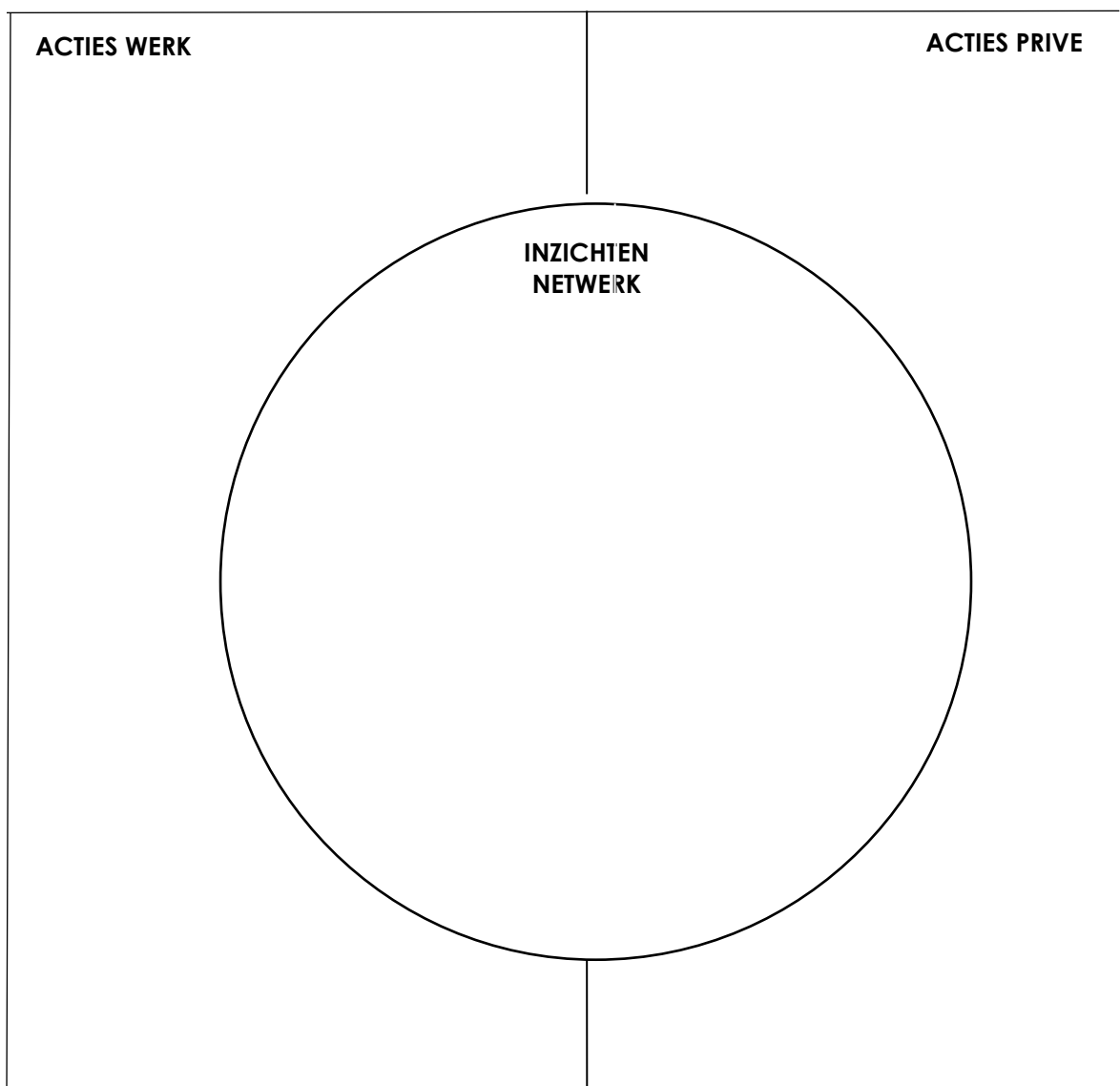
ACTIES WERK	ACTIES PRIVE
INZICHTEN LEERSTIJL	

POP Netwerk

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen onderzocht ik mijn netwerk van mensen die relevant zijn om mijn doelen te bereiken en onderzocht ik ook waar het voor mij haalbaar is om mijn netwerk uit te breiden.

Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.

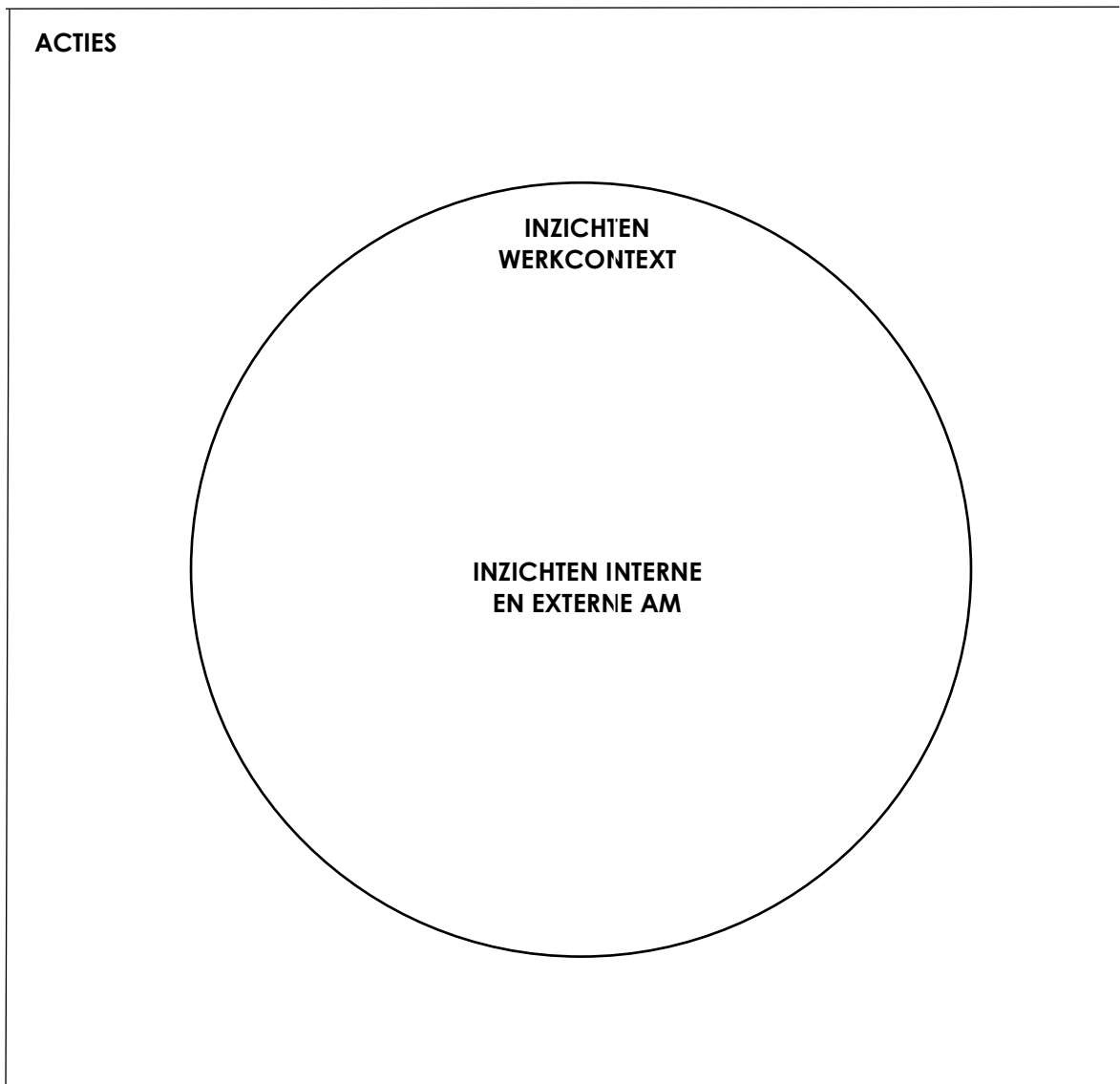


POP Werkexploratie

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen onderzocht ik mijn gewenste **werkcontext** (rollen, functies, taken, sectoren, randvoorwaarden,...) en onderzocht ik de **interne en externe opties** op de arbeidsmarkt.

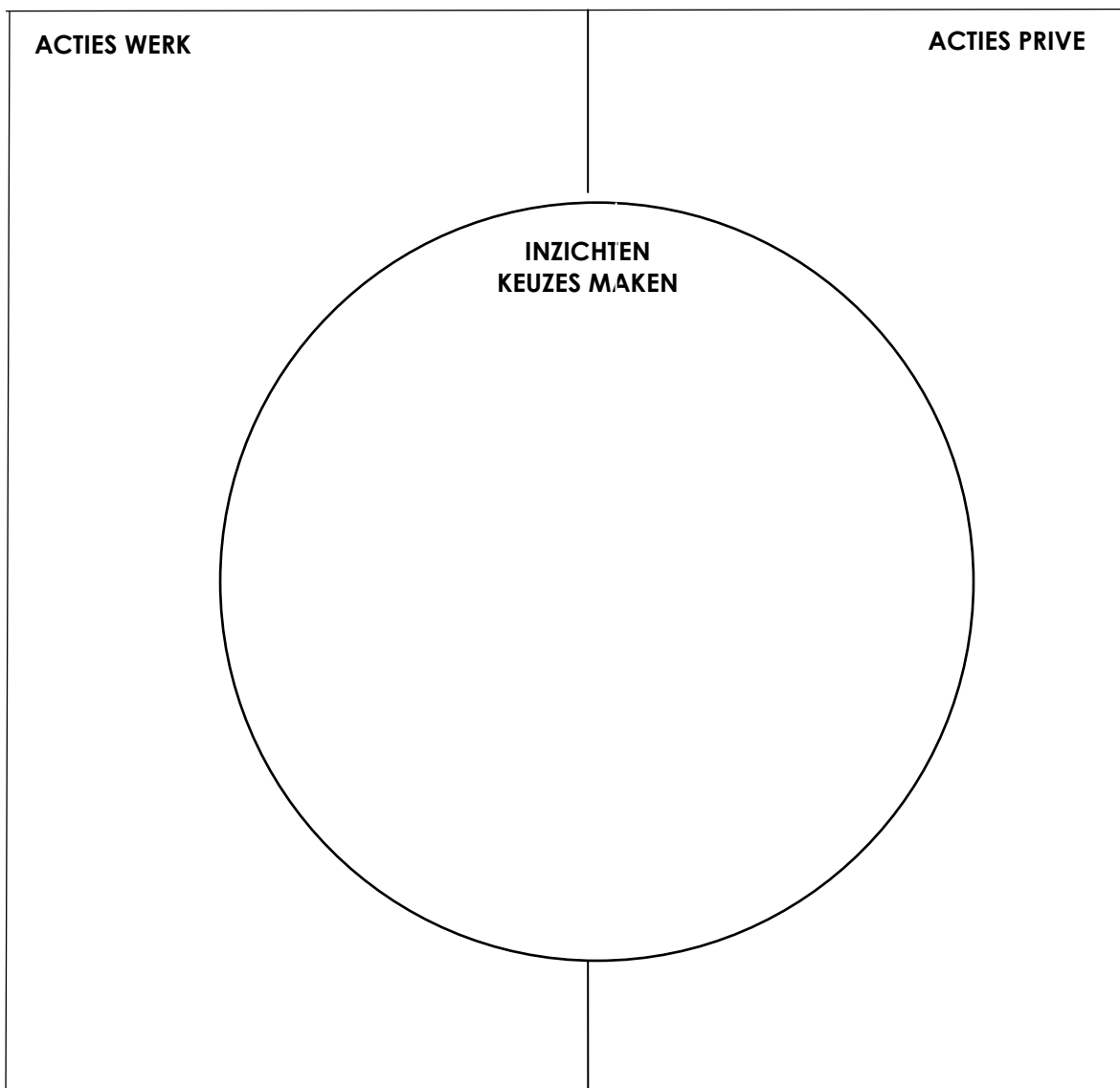
Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen in de cirkel. In het vierkant eromheen inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.



POP Keuzes maken

Samenvatting en actiepunten

In voorgaande oefeningen onderzocht ik mogelijke **keuzes**. Hieronder vat ik de belangrijkste **inzichten** nog eens samen. In mijn plan van aanpak inventariseer ik de **acties** die ik ga ondernemen op basis van deze inzichten.



Plan van aanpak

DOEL – ontwikkelpunt (wat wil ik veranderen, ontwikkelen, bereiken)	HOE – acties/activiteiten om dat doel te bereiken	WAAROM – wat levert het mij op	WANNEER - planning	WIE en WAT heb ik nodig?	EVALUATIE	
					doel bereikt	bijsturing nodig





Heb je nood aan ondersteuning bij het uitvoeren/evalueren van je POP?

Tot 1 jaar na je laatste gesprek kan je gebruik maken van je recht op een ½ uur nazorg!

Heb je dit nog niet opgenomen dan kan je een afspraak maken met je loopbaanbegeleider.

DOEL – ontwikkelpunt (wat wil ik veranderen, ontwikkelen, bereiken)	HOE – acties/activiteiten om dat doel te bereiken	WAAROM – wat levert het mij op	WANNEER - planning	WIE en WAT heb ik nodig?	EVALUATIE	
					doel bereikt	bijsturing nodig