

## Podcast: stuur je loopbaan

**Stilstaan is altijd een beetje achteruitgaan, ook in je loopbaan. Af en toe moet je knopen doorhakken. Waar moet je precies op letten als je beslissingen neemt over je carrière? We geven tien tips die je in je achterhoofd moet houden.**

- **Tip 1**

Om je carrière te sturen, moet je weten waar je precies naartoe wil. Waar wil je in de toekomst staan? Wat is je droom? Een je duidelijk weet wat je droom is, zal die je inspireren en energie geven.

- **Tip 2**

Weet je niet wat je wil? Breng je levensloop in kaart. Noteer alle belangrijke gebeurtenissen die een positieve of een negatieve invloed op jou hadden. Zo herken je misschien patronen in je gedrag, en leer je wat je in de toekomst wil bereiken.

- **Tip 3**

Weet je wat je wil bereiken, dan kan je gaan plannen. Stel doelen op lange termijn. Een nieuwe job met een beter loon kan op het eerste interessant lijken, maar vraag je ook af of die baan wel past in je langetermijnplanning. Is het een logische stap om te bereiken waar je echt voor wilt gaan?

- **Tip 3**

Focus je niet teveel op promotie. De beste loopbaan gaat niet alleen maar omhoog. Een verticale loopbaan is niet beter dan een horizontale, alleen maar anders. Het belangrijkste is dat je een carrière uitstippelt die bij je past en die overeenkomt met je persoonlijke visie en competenties.

- **Tip 5**

Probeer een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Vraag bijvoorbeeld feedback over jezelf aan vrienden en collega's, en vergelijk die met wat je eigen opvattingen. Een goed zelfbeeld heeft positieve gevolgen voor je loopbaan.

- Je bent optimistischer.
- Je kan beter tegen kritiek.
- Je neemt meer verantwoordelijkheid.
- Je durft meer uitdagingen aan.

- **Tip 6**

Probeer te leren uit kritiek of een afwijzing.

- **Tip 7**

Update iedere zes maanden je cv. Vul bijvoorbeeld je competenties aan, voeg belangrijke projecten toe, beschrijf je nieuwe functie ...

- **Tip 8**

Volg niet te veel opleidingen. Een opleiding is een middel, geen doel. Praktijkervaring is belangrijker. Vraag bijvoorbeeld tips aan collega's die wel al die ervaring hebben.

- **Tip 9**

Neem verantwoordelijkheid voor je carrière. Laat je leiden door je eigen waarden en kies

bewust. Onderneem zelf actie en los problemen op. Wees niet te afhankelijk van andere mensen of van omstandigheden.

- **Tip 10**

Dingen lopen niet altijd van een leien dakje. Raak niet te snel ontmoedigd en zet door. Laat je bij tegenslagen niet afleiden van je langetermijndoelen.