

# Heb jij het lef om je loopbaan *zelf in handen te nemen?*

*Boost je energie en veerkracht dankzij loopbaanbegeleiding!*

## Ga voor zelfvertrouwen, energie en mentale rust!

Steeds meer mensen, zowel medewerkers als zelfstandig ondernemers willen zelf bepalen hoe ze hun loopbaan zinvol invullen. Ook bij Better Minds at Work merken we deze evolutie op, zowel tijdens individuele coachings als in bedrijfsworkshops. Het gevolg is een stijgende vraag naar loopbaanbegeleiding. Een goede zaak aangezien het een uitstekende manier is om voor jezelf professioneel alles eens op een rijtje te zetten.

Volgens Brené Brown is “Be you – Be seen – Belong” het kortste pad naar meer werkgeeluk. Medewerkers hebben immers nood aan:

- + Een plaats waar ze zich goed voelen en zichzelf kunnen en mogen zijn (Belong)
- + Een inspirerende werkplek waar ze hun talenten kunnen inzetten (Be you)
- + Een duidelijke visie op die talenten en waarden, waarmee ze aan de slag gaan (Be seen).

Rond deze drie noden werken we met ons team bij Better Minds at Work ook tijdens loopbaanbegeleiding. Je coach bekijkt met jou waarin jij bevologenheid vindt op je werk. Hij stelt je vragen, luistert naar je, spiegelt en confronteert je waar nodig. De coach daagt je bovendien uit om met je inzichten aan de slag te gaan en het roer van jouw loopbaan zelf in handen te nemen. Met als resultaat een zo hoog mogelijk energiepeil en veerkracht.

Als je jezelf kunt uitleven in je passie, in een omgeving die aansluit bij wie jij bent, sta je sowieso sterker in je schoenen en beschik je over meer zelfvertrouwen, energie én mentale rust!

## Loopbaanbegeleiding: Geef je eigen loopbaan vorm!

Better Minds at Work focust zich op de positieve psychologie en het oplossingsgericht coachen. Jouw mogelijkheden vormen telkens opnieuw de vertrekbasis voor een coachproces. Via gesprekken en oefeningen zoeken we je talenten, die ervoor zorgen dat je sneller, beter en met minder inspanningen goede resultaten behaalt. Omdat je zo erg dicht bij je kern komt (wie je bent en wat je belangrijk vindt), ontdek je soms (diep) ondergesneeuwde dromen.

*“Als coach is het een fantastische ervaring om te zien hoe iemand open bloeit en een positiever zelfbeeld ontwikkelt. Als die persoon bovendien het lef heeft om, via de nodige ondersteuning, met zijn actieplan aan de slag te gaan; ontspint er zich telkens een stukje magie. Voor een coach de allerfijnste momenten van een traject.”*

**Anja Van Nueten (foto)**



## Stuur jezelf naar extra veerkracht en balans!

Loopbaancoaching richt zich niet enkel tot mensen vlak voor of na hun ontslag. We krijgen mensen uit uiteenlopende beroepen met diverse vragen over de vloer, die hun loopbaan onder de loep willen nemen: Om een reflectie te maken over de huidige job.

- + Om te bepalen: Wie ben ik? Wat kan ik? Waar wil ik naartoe?
- + Om te helpen bij het maken van keuzes.
- + Het vinden van een betere werk / leven-balans.
- + In een zoektocht naar een nieuwe uitdaging.
- + Voor advies m.b.t. het opstellen van CV, LinkedIn-profiel, sollicitatiegesprek voeren, ...

Daarnaast zetten een heleboel zelfstandige ondernemers hun loopbaancheque in, vaak om te bepalen waarop ze zich

best focussen in hun vaak te ruime aanbod. Of ze zoeken een manier om beter te leren netwerken en pitchen. Maar heel vaak gebruiken mensen de verkregen info ook om een gesprek te voeren met hun werkgever, met het oog op enkele (kleine) aanpassingen waardoor hun job beter aansluit op hun persoonlijkheid en ze hun talenten veel beter kunnen inzetten. Een voordeel voor zowel medewerker als werkgever!

Het vergt inderdaad wat lef om hiermee aan de slag te gaan, maar de beloning is zoet. Je kunt helemaal jezelf zijn in de context waarin je werkt en dagelijks opnieuw je talenten inzetten. Extra veerkracht en balans, rust in je hoofd en energie in je leven worden je deel. Reken maar dat je zult excelleren!

## Betaalbare begeleiding voor iedereen.

Dankzij de subsidie van de Vlaamse Overheid kunnen zowel actieve werknemers als zelfstandigen elke 6 jaar beroep doen op de VDAB-loopbaancheques. Met deze cheques heb je recht op maximum 8 uur coaching en betaal je slechts 40€ per cheque van 4 uur (i.p.v. 550€/4u). Op de site [www.vdab.be/loopbaanbegeleiding](http://www.vdab.be/loopbaanbegeleiding) kun je nagaan of je recht hebt op deze subsidie.

---

*Anja Van Nueten is coach en trainer bij Better Minds at Work. In een eerdere loopbaan was ze meer dan 20 jaar verantwoordelijke Interne Communicatie en People Development in een multinational. Haar ondernemende spirit deed haar pad veranderen en ze specialiseerde zich in loopbaanbegeleiding. Anja's coachees noemen haar tegelijk warm en resultaatgericht. Anja zorgt voor actieve opvolging, met aandacht op maat van haar klant.*

---

Wil je graag meer informatie of heb je interesse in een gratis vrijblijvend telefonisch kennismakingsgesprek, schrijf je dan in via onze site:

[www.bettermindsatwork.com/loopbaanbegeleiding](http://www.bettermindsatwork.com/loopbaanbegeleiding)

