

Loopbaancoaching: hoe ziet een loopbaantraject er eigenlijk uit?



Eva Sammelius

± 3 minuten



De huidige arbeidsmarkt kan overweldigend zijn. Er zijn veel mogelijkheden, wat ervoor zorgt dat je goed moet weten wat je zoekt in jouw carrière. Als loopbaancoach begeleid je mensen die vragen hebben over hun loopbaan. Maar hoe ziet een loopbaantraject eruit? Noor van Oosterhout, docent van de opleiding Loopbaancoaching, legt het uit.

Hoe ziet de opbouw van een loopbaantraject eruit?

“Anders dan bij reguliere coaching verloopt loopbaancoaching meestal via een paar fases. Elke fase heeft een doel. Het is belangrijk dat je als loopbaancoach de coachee genoeg handvatten biedt en overzicht met ze creëert. Veel coachees lopen daar juist vaak tegenaan: ze zien eigenlijk een bord spaghetti met allemaal slierten en de hele boel verschuift zodra ze een sliert oppakken. Dan zijn ze het overzicht meteen kwijt. Daar zijn de fases ook voor bedoeld; je probeert niet meteen alles aan te pakken, maar je deelt het vraagstuk van de coachee op in behapbare stukken. Tijdens het traject oefent de coachee aan de hand van verschillende opdrachten, bijvoorbeeld persoonlijkheidstesten of opdrachten rondom zijn of haar levenslooplijn.”

De fases van een loopbaantraject

Meer lezen over Loopbaancoaching? Bekijk onze ICM Campus.



“Je begint met een kennismaking, de vraag, en het doel van de coachee. Wat wil diegene bereiken en hoe kun je diegene daarin begeleiden? Vervolgens begint de eerste fase: **wie ben ik?** Hierbij gaat het echt om iemands persoonlijkheid. Hoe goed kent iemand zichzelf en waar loopt diegene tegenaan?”

Dan ga je door naar de volgende fase: **wat wil je?** Wat zijn je dromen? Hierbij ga je echt in op iemands waarden. Zou je van je hobby je werk willen maken of juist niet? Het gebeurt namelijk vaak genoeg dat mensen denken iets leuk te vinden, maar dat dat in de praktijk eigenlijk niet zo blijkt te zijn. Dat is ook een kwestie van zelf onderzoek doen, gesprekken voeren en experimenteren.

Vervolgens onderzoek je de vraag '**wat kan ik?**'. Wat zijn iemands talenten, competenties, kennis en vaardigheden? Ten slotte komt de vraag aan bod: **Hoe kom ik daar?** Waaraan moet jouw droombaan voldoen en is dit haalbaar? Hoe kom je bij hetgeen dat je wil bereiken? Hierbij bekijken we het netwerk van de coachee en bereid je de coachee voor op het zetten van stappen richting het doel.

In dit traject creëer je op basis van deze fases een loopbaanstrategie. Zodra je samen een plan van aanpak hebt opgesteld, is het aan de coachee om hiermee aan de slag te gaan. Hier kan een loopbaancoach je wel in begeleiden."

Heb je tips voor mensen die een loopbaantraject ondergaan? Wat kun je verwachten?

"Je haalt echt eruit wat je erin stopt. Als je veel energie, tijd en onderzoek in je loopbaan steekt en afspraken maakt met de juiste mensen kun je ontzettend ver komen. Vaak is er ook meer mogelijk dan je denkt; je kunt bijvoorbeeld naast je kantoorbaan ook een dag in de week in het buurtcafé gaan werken. Veel mensen denken dat je maar één passie kunt hebben, maar het kunnen er ook meerdere zijn. Verschillende facetten van het leven kunnen ook samenkomen. Afscheid nemen en rouw kan even goed onderdeel zijn van het proces, je huidige functie past misschien niet (meer) bij je. Dat kan soms tegenvallen, maar als je hetgeen vindt wat wel bij je past, dan besef je je eigenlijk pas hoe fijn je carrière kan zijn."

En wat zijn jouw tips voor mensen die loopbaantrajecten (willen) begeleiden?

"Je moet zelf wel weten wie je bent. Als je coacht, gaat het niet om jou, maar om je coachee. Je oefent in de opleiding. Loopbaancoaching veel met elkaar, dus daarin leer je ook dat het niet de bedoeling is dat je een coachee ideeën oplegt. De coachee moet zelf tot een antwoord komen. Een valkuil voor beginnende coaches is dat ze denken een coachee te begrijpen doordat ze de situatie herkennen, maar daarna niet doorvragen. Vervolgens geven ze te veel adviezen of bieden ze al een hoop functies aan waarvan ze denken dat het bij hun coachee past. Dit kan onhandig zijn, zeker als je coachee wat onzeker is. Onzekerheid is niet erg, maar het is wel belangrijk dat diegene uit zichzelf stappen zet. Je kunt als coach niet iemands angst wegnemen en dat hoeft ook niet.

Verder is loopbaancoaching geen lineair proces; je kunt niet verwachten dat iemand in één sessie weet wat 'ie wil. Het gaat echt om wie iemand is en wat diegene zoekt."

Meer informatie

Wil je meer weten over onze opleiding Loopbaancoaching? Dan vind je [hier](#) een overzicht van de opleiding. Twijfel je nog over een opleiding of wil je meer informatie over de inhoud van de opleiding? Je kunt altijd contact opnemen met onze studieadviseurs via 030 – 29 19 888. Zij helpen je graag met zoeken naar een opleiding die bij jou past!

Ook interessant voor jou

Vragen over dit onderwerp?

We helpen je graag met een persoonlijk advies over welke opleiding of training het beste bij je past. Maar ook voor praktische vragen kun je terecht bij onze adviseurs.

Wij zijn te bereiken op ☎ 030 - 29 19 888 van maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 17.30 uur.

[Stel jouw vraag via mail](#)

Voor meer informatie kan je ook de ICM Brochure bestellen

[Bestel nu >](#)



[Voorwaarden](#)

[Privacy en Cookies](#)

[Subsidies en fiscale regelingen](#)

[Copyright](#)

