



Voor een leven
in balans
in job en loopbaan

BEGELEIDING IN JOB
EN LOOPBAAN



Hou uw leven, job en loopbaan in balans

Ik heb het gevoel vast te zitten in mijn job, wat kan ik doen?

Jobcoaching helpt om struikelblokken weg te werken en met sterke punten aan de slag te gaan.

Hoe haal ik zelf meer voldoening en plezier uit mijn werk?

Via jobcrafting zoekt u hoe u uw taken boeiender maakt zodat u terug met meer goesting kan werken.

Waar wil ik op professioneel vlak naartoe?

Via loopbaanbegeleiding brengt u uw professionele wensen in kaart en koppelt er acties aan. Zo krijgt u terug het gevoel op uw plaats te zitten in uw functie.

Tijdens individuele gesprekken met een professionele Fopas coach bouwt u inzichten op waarmee u meteen aan de slag kan. Inzichten die u een positieve focus op uw job en uw loopbaan geven.

Fopas werkt uitsluitend met professionele loopbaanbegeleiders. Alle gesprekken verlopen in de volste discretie.



“ Ik voelde me niet thuis in mijn team. De Fopas coach had oren naar ‘mijn probleem’, en tegelijk triggerde hij mij om te kijken naar mijn mogelijkheden. Daarmee veranderde ook mijn mindset en werd ik gemotiveerd om concreet iets aan mijn situatie te gaan doen. ”

Aanpak van uw begeleiding

Uw vraag is het uitgangspunt. De begeleiding stelt u in staat uw job en loopbaan met meer zelfvertrouwen en enthousiasme verder te zetten en uit te bouwen.

Hoe verloopt het eerste contact?

Tijdens een eerste kennismakingsgesprek:

- verkent u samen met de coach uw verwachtingen en de vraag waaraan uw wilt werken;
- licht de coach het verloop van het proces toe;
- worden uw rol en die van de coach verduidelijkt;
- maakt u concrete afspraken.

Zijn er anderen (uw chef, HR-verantwoordelijke, ...) die deze begeleiding ondersteunen? Dan kunnen zij ook bij dit gesprek betrokken worden.

Waaraan werkt u tijdens de begeleiding?

Uw vraag wordt bekeken vanuit 3 invalshoeken: wie ben ik? Wat kan ik? Wat wil ik?

Op basis van die vragen:

- krijgt u een heldere kijk op uw persoonlijke waarden;
- kunt u uw zelfbeeld toetsen aan de realiteit;
- bouwt u inzichten op over de manier waarop u uw toekomst verder gestalte wilt geven.

En wat daarna?

Maar daar blijft het niet bij. Uw begeleiding levert pas écht resultaat als u ook concrete stappen onderneemt. Daarom bekijkt u samen met uw coach wat mogelijk is en bereidt u samen voor wat u kunt aanpakken in uw werkomgeving of daarbuiten:

- Wat wilt u doen?
- Hoe wilt u dat aanpakken?
- Wanneer wilt u er werk van maken?

Daarna stelt u een persoonlijk actieplan op, maakt u een lijst met doelstellingen en brengt u initiatieven en oplossingen in kaart.

Zo krijgt u zicht op uw sterktes en werkpunten, uw ambities, wat u motiveert. Dat biedt nieuwe mogelijkheden waardoor u zelfbewuster aan de slag gaat, kansen ziet en die ook opneemt. U neemt uw loopbaan zelf in handen.

Wilt u hierrond liever werken in groep?

Dat kan ook. Schrijf u in voor de groepsopleiding 'Uw job in handen nemen'. U wisselt er over dezelfde thema's van gedachten met andere deelnemers en met de begeleider. U gaat naar huis met een persoonlijk actieplan.

“Tijdens het kennismakingsgesprek werd al meteen duidelijk dat mijn begeleider op dezelfde golflengte zat. Ze voelde me perfect aan en stelde me direct op mijn gemak. Alleen al het feit van mijn verhaal te kunnen doen aan een neutraal iemand was voor mij erg verrijkend.”

Praktisch

Hoe schrijft u zich in voor loopbaanbegeleiding bij Fopas?

U vindt het inschrijvingsformulier 'Aanvraag en engagement loopbaanbegeleiding' op onze website (onder Job en loopbaan > Inschrijven). U bezorgt ons het ingevulde formulier via mail info@fopas.be.

Moet u iemand informeren over uw loopbaanbegeleiding?

Dat mag, maar hoeft niet.

Doet u loopbaanbegeleiding op eigen initiatief, dan kiest u zelf of u uw HR-verantwoordelijke en/of chef hiervan op de hoogte brengt.

Hoe lang duurt een loopbaanbegeleiding?

Maximaal 8 uren individuele begeleiding:

- ofwel sessies van 1 uur, ofwel sessies van 1,5 uur
- doorlooptijd van 3 à 4 maanden

Waar en wanneer kunt u loopbaanbegeleiding via Fopas doen?

- U doet loopbaanbegeleiding op eigen initiatief? Dan gebeurt dat buiten de werkuren, bij Fopas of in een begeleidingscentrum.
- U neemt het initiatief voor loopbaanbegeleiding en overlegt dit met uw HR-verantwoordelijke en/of chef? Dan kan dat binnen of buiten de werkuren. De sessies gaan door bij Fopas of in een begeleidingscentrum. Soms kan het ook in het bedrijf zelf.
- Uw HR-verantwoordelijke of uw chef suggereert dat u loopbaanbegeleiding volgt? Dan vinden de sessies binnen de werkuren plaats, tenzij u anders verkiest. U kunt dan terecht bij Fopas of in een begeleidingscentrum. Soms kan het ook in het bedrijf zelf.

“ Ik ben erg tevreden over mij Fopas coach. Gedurende de hele begeleiding stelde hij telkens opnieuw de goeie vragen die me hielpen om verder te kijken en concrete stappen te zetten. Ondertussen werk ik op een andere afdeling waar ik mijn werk zelfstandig kan inplannen, en dat vind ik ontzettend fijn! ”

Tel. 02/300.80.53 / info@fopas.be / www.fopas.be

Fopas is het Fonds voor opleiding en competentie-ontwikkeling in de verzekeringssector. Voor werknemers uit de verzekeringssector die in- door- of uitstromen bieden wij:

- Groepsopleidingen
- Online Learning
- Loopbaanbegeleiding
- Observatorium voor functies en competenties
- Outplacement



Fopas, your Assurance to
Learn and Evolve
from different perspectives