Persoonlijke ontwikkelingsplan POP in het kader van LBB

Naam: ……..

Loopbaanbegeleider: ……

Datum start begeleiding: ……

Opmerking:

Je wordt geacht na elke LBB-sessie de verworven inzichten, alsook de tussentijdse opdrachten te verwerken in een POP en te dateren (telkens verwijzend naar de sessie waaruit inzichten en/of opdrachten zijn voort gekomen).

In het POP moet duidelijk worden hoe je werk maakt van het ontdekken, ontwikkelen en inzetten van jouw loopbaancompetenties:

- **Motievenreflectie**
- **Kwaliteitenreflectie**
- **Werkexploratie**
- **Loopbaansturing**
- **Netwerking**

Meer info hierover vind je op de site van de VDAB
https://www.vdab.be/loopbaanbegeleiding/competenties

Dit document heeft in.pa.re. opgemaakt als leidraad. Desgevallend kunnen er i.s.m. jouw loopbaanbegeleider extra punten/opdrachten door jou als coachee worden toegevoegd.

Neem het aangevulde document iedere keer terug mee naar de volgende sessie en laat paraferen en dateren door loopbaanbegeleider. Voor elke cheque dient er een POP te worden opgemaakt (cheque 1 en cheque 2).

1. Aanleiding van mijn vraag tot LBB (context omschrijving):
   ……
   ……
   ……
   ……

2. Mijn coachbaan vraag:
   ……
   ……
3. Doel van de LBB (SMART formuleren) en wat dit voor mij zal opleveren of welk risico ik hiermee wil vermijden (mijn persoonlijk belang bij het behalen van dit doel):
   Opm.: op de website van de VDAB vind je informatie over wat niet als loopbaanvraag voor LBB in aanmerking komt.
   https://www.vdab.be/loopbaanbegeleiding/verschil

   ……
   ……
   ……
   ……

4. Inzichten opgedaan tijdens de begeleiding:
   Vermeld voorafgaand aan elke input telkens in jouw POP:
   - **Cheque 1 of cheque 2**
   - **Datum van de sessie**

   a. Algemeen opgedane inzichten:
      i. Cheque 1:
         1. Sessie 1 (duur: …):

         2. Sessie 2 (duur: …):

         3. Sessie 3 (duur: …):

      ii. Cheque 2:
         1. Sessie 1 (duur: …):

         2. Sessie 2 (duur: …):

3. Sessie 3 (duur: …):

b. Specifiek opgedane inzichten:
   i. **Kwaliteitenonderzoek**:
   Wat zijn mijn persoonlijke talenten (aanleg, kwaliteiten: gedragsmatig én technisch)?
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……

   ii. Mijn persoonlijke aandachtspunten (valkuilen – wat ik soms wel eens teveel doe - en uitdagingen – wat mij minder goed afgaat en mogelijk toch nodig is):
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……

   iii. **Motievenonderzoek**:
   Welke aspecten (contextmatig, taken verantwoordelijkheden, …) in een professionele rol geven mij energie, wat doe ik graag, wat vind ik prettig?
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……

   iv. **Werkexploratie**:
   Welke aspecten (contextmatig, taken verantwoordelijkheden, …) in een professionele rol kosten mij (te)veel energie, wat doe ik niet graag, wat vind ik niet aangenaam?
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……

v. Wanneer is een functie zinvol voor mij? Welke (meer)waarde wil ik creëren binnen de professionele context?
……
……
……
……
……

vi. In welke mate kan ik mijn huidige job autonoom invullen?
……
……
……
……
……

vii. Conclusie kwaltiteitenonderzoek, motievenonderzoek, werkexploratie:
Wat concludeer ik uit het bovenstaande punten a-f?
……
……
……
……

5. **Loopbaansturing**:
Keuzemogelijkheden (acties, vaardigheden, potentiële jobs, mogelijk sectoren, …) om verder te ontwikkelen/paden om te bewandelen
……
……
……

Welke factoren spelen hierbij een rol?
……
……
……

Netwerking:
Wie in jouw netwerk spelen hierbij een rol – Hoe moet je jouw netwerk uitbreiden – Hoe kan je jouw netwerk inzetten voor jouw doel?
……
……

……

6. **Loopbaansturing**:
   Concrete te ondernemen acties om het doel te bereiken:

   a. Wat kan ik doen om mijn doel te bereiken?
   b. Wanneer ga ik wat doen?
   c. Wat heb ik hiervoor nodig?
   d. Hoeveel tijd is hiervoor nodig?
   e. Wie/Wat kan mij hierbij helpen?
   f. Wat zijn mogelijke hindernissen én hulpbronnen hierin? …

   ……
   ……
   ……
   ……

7. Reeds uitgevoerde acties en bijhorende ervaringen/vragen:
   ……
   ……
   ……
   ……

8. Reeds bereikte resultaten in de loop van de LBB:
   ……
   ……
   ……
   ……

9. Varia (zaken die je niet in 1-7 kwijt kon en belangrijk zijn in jouw proces):
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……

10. Evaluatie:
    - Geef weer hoe dat je terugkijkt op je persoonlijk proces
    - In welke mate heeft de LBB je geholpen?
    - Hoe ga je ervoor zorgen dat je werk maakt van voorgenomen actie om je doel te bereiken?
    - Wanneer ga je voor jezelf een evaluatiemoment inplannen om te kijken hoe ver je ondertussen staat.

      ……
      ……
      ……
      ……
      ……
      ……
      ……

Naam: ……

Datum: ……

Handtekening (na afloop LBB-traject):
……..

POP ontvangen na sessies van cheque 1:
Loopbaanbegeleider: ……
Datum: ……
Handtekening ……..

POP ontvangen na sessies van cheque 2:
Loopbaanbegeleider: ……
Datum: ……
Handtekening: ……