Wat zijn loopbaancompetenties?

Het begrip loopbaancompetenties kan op verschillende manieren ingevuld worden. Loopbaancompetenties worden onder meer beschreven door Marinka Kuijpers in haar boek 'Breng beweging in je loopbaan'. Zij onderscheidt vijf loopbaancompetenties die belangrijk zijn om waardevol werk te kunnen doen.

Motievenreflectie

Het nadenken over wensen en waarden die van belang zijn voor je loopbaan. Het gaat om bewustwording van wat je belangrijk vindt, wat je voldoening geeft en wat je nodig hebt om arbeidsvreugde te voelen in je job.

Kwaliteitenreflectie

Het nadenken over je kwaliteiten, competenties en vaardigheden, en hoe je ze kan gebruiken in je loopbaan. Je brengt in kaart wat je kan en niet kan, en vraagt hier feedback over aan anderen.

Werkexploratie

Het onderzoeken en verwerven van informatie over mogelijke jobs. Je bekijkt waar er kansen op de arbeidsmarkt zijn voor jou, wat de job specifiek inhoudt en hoe je zo'n job kan vinden.

Loopbaansturing

Het nemen van initiatief om je loopbaan te beïnvloeden en plannen. Door werkdoelen op te stellen, kan je een job vinden die je motiveert en die je kwaliteiten aanspreekt.

Netwerken

Het opbouwen en onderhouden van contacten die je helpen om je loopbaan verder te ontwikkelen. Via je netwerk blijf je op de hoogte van ontwikkelingen op de arbeidsmarkt en jobopportuniteiten. Daarnaast kan je hen ook feedback vragen over je functioneren.