



Inleiding

In dit rapport bespreken we jouw inzetbaarheid en wat je kunt doen om jouw positie op de arbeidsmarkt te verbeteren. Om dit te bepalen hebben we de volgende onderwerpen in kaart gebracht: Wat zijn jouw persoonlijke omstandigheden? Hoe kijk jij zelf tegen je werk en je inzetbaarheid aan? Is ondernemerschap iets voor jou? En wat voor acties onderneem jij om inzetbaar te blijven? Op elk van deze onderwerpen krijg je een toelichting en eventueel tips om je inzetbaarheid te vergroten. Richt je vooral op de punten waarmee je je kansen kunt vergroten en bedenk welke tips voor jou nuttig (kunnen) zijn.

Jouw omstandigheden

Met dit rapport willen wij je helpen breed inzetbaar te worden of te blijven. Dit doen we door je inzicht te geven in hoe jij ervoor staat. We gebruiken daarbij steeds de laatste inzichten vanuit wetenschappelijk onderzoek over duurzame inzetbaarheid. Sommige kenmerken van je persoonlijke situatie kun je beïnvloeden, anderen niet. Kijk met name naar wat je wél kunt veranderen en wees realistisch over wat je kan.

Jij en je werk

Voor je inzetbaarheid is het van belang hoe je tegen je werk aankijkt en in welke loopbaanfase je je bevindt. Om goed voorbereid te zijn op veranderingen op het gebied van werk is het handig om te weten hoe je je eigen inzetbaarheid inschat, of welk werk bij je past en of je slim gebruik maakt van je netwerk. We geven je zo veel mogelijk tips om jouw situatie te verbeteren.

Ondernemerschap, iets voor jou?

Jouw kansen op de arbeidsmarkt kunnen liggen bij een werkgever, maar het is ook mogelijk om voor jezelf te werken. Daarom geven we een eerste indruk van jouw affiniteit met zelfstandig ondernemen en eigenschappen die hiermee samenhangen om zo te kijken of ondernemerschap een passende optie voor je kan zijn.

Jouw actie: de 4 C's

Uit internationaal onderzoek blijkt dat jouw eigen acties veel invloed hebben op het verloop van je loopbaan. De acties die je helpen bij een volgende stap in je loopbaan bestaan uit de 4 C's van proactief loopbaangedrag:



Control: Controle hebben over je eigen werksituatie.



Curiosity: Nieuwsgierig zijn naar jezelf en je kansen; actief zoeken naar informatie hierover.



Concern: Werken aan je persoonlijke ontwikkeling en plannen maken voor je loopbaan.



Confidence: Vertrouwen hebben in je eigen kunnen bij het vinden van nieuw werk.

Jouw omstandigheden

In dit deel van het rapport kijken we naar een aantal kenmerken van jouw omstandigheden die jouw inzetbaarheid en kansen op de arbeidsmarkt beïnvloeden. Sommige van deze kenmerken zoals je werkvermogen zijn lastig te veranderen. Dat kan vervelend zijn, maar het is toch goed om te weten hoe je er voor staat. Kijk vooral ook naar die factoren waar je wel invloed op hebt, zoals bijvoorbeeld jouw zoekgedrag wanneer je op zoek bent naar (ander) werk.

Werkvermogen

Je algemeen werkvermogen is voldoende. Je kunt je werk op dit moment doorgaans zonder belemmeringen uitvoeren.

VOLDOENDE



Lichamelijk werkvermogen

Je lichamelijk werkvermogen is goed. Je ervaart geen lichamelijke belemmeringen die je werk in de weg kunnen staan. Voor zover er sprake is van ziektes of handicaps, belemmeren ze jou niet in je werk.

GOED



Psychisch werkvermogen

Je psychisch werkvermogen is voldoende. Je hebt geen psychische problemen die jou in je werk belemmeren. Als je je prettig voelt, heeft dat een positieve invloed op je inzetbaarheid.

VOLDOENDE



Zorg voor familie

Voor sommige mensen is het lastig om hun werk en privéleven te combineren omdat zij zorgtaken hebben, waardoor hun inzetbaarheid wordt belemmerd. Jij hebt aangegeven dat dit bij jou niet het geval is.

GEEN BELEMMERINGEN

Financiële problemen

Je hebt aangegeven dat financiële problemen jou nauwelijks belemmeren en dat is positief voor je inzetbaarheid. Financiële problemen kunnen in het algemeen inzetbaarheid belemmeren, bijvoorbeeld omdat het vinden van (ander) werk daardoor moeilijk wordt.

WEINIG BELEMMEREND

Jij en je werk: hoe inzetbaar ben jij?

Hoe staat het met je werk en je inzetbaarheid?

Heb je werk?

Je hebt in de vragenlijst aangegeven dat je momenteel werk hebt. Dat is prettig, want dat is een goede uitgangspositie om je inzetbaarheid op peil te brengen en te houden. Wel is het belangrijk om alvast vooruit te denken om op de lange termijn inzetbaar te blijven. Op die manier kun je er voor zorgen dat je positie op de arbeidsmarkt goed blijft. Hieronder vind je een overzicht van hoe je je eigen inzetbaarheid inschat, of je huidige werk goed bij je past en hoe sterk je je met je huidige werk verbonden voelt. Ook gaan we in op hoe je op dit moment je sociale netwerk inzet.

WEL WERK

Loopbaanfase

Je bevindt je in loopbaanfase 2; vestigen. In deze fase weet je doorgaans wat je wilt en kunt. De meeste mensen hebben in deze fase inmiddels een functie gevonden die bij ze past en hebben helder waar ze naar toe willen.

VESTIGEN

Hoe zie jij je eigen duurzame inzetbaarheid?

In de vragenlijst beschrijf je jezelf als iemand die mogelijk in de toekomst minder gemakkelijk inzetbaar is. Er zijn veranderingen in je werk en op de arbeidsmarkt waarmee je moeite zou kunnen hebben en waaraan je je moet aanpassen. Hoe is je gevoel over je werk in de toekomst? Heb je dit al eens met iemand besproken?

MIDDEN -



Past je werk bij jou?

Je huidige werk past heel goed bij je. Je kennis en ervaring sluiten helemaal aan bij je werk. Ook past je werk goed bij je belangstelling en hoe je als persoon bent. Je zou er zonder meer opnieuw voor kiezen, als je nu de keuze had. Mensen die werk hebben dat goed aansluit bij hun persoonlijke talenten kost het vaak minder moeite om duurzaam inzetbaar te blijven. Goed nieuws dus voor jou.

HOOG



Hoe belangrijk is je werk voor jou?

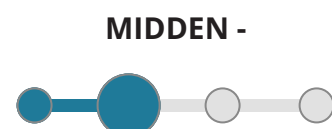
Je spreekt je positief uit over je huidige werk. Je voelt je verbonden met je werk. Misschien ben je zelfs trots op je werk en vertel je enthousiast aan anderen over wat je doet. Mensen die zich sterk verbonden voelen met hun werk zijn vaak gemotiveerd om snel ander werk te vinden wanneer dat nodig is. Ook zijn deze mensen eerder geneigd aandacht te besteden aan hun persoonlijke ontwikkeling en zich in te zetten om hun loopbaandoelen te bereiken. Ze zijn sterk gemotiveerd om zich tijdig aan te passen of zelf kansen te creëren die aansluiten bij hun ambities. Hierdoor zijn ze vaak goed voorbereid op verandering. Tegelijkertijd kan het voor deze mensen extra lastig zijn als hun werk wegvalt; juist omdat hun werk zo'n groot deel uitmaakt van hoe ze zichzelf zien.



Haal jij uit je netwerk wat erin zit?

Het lijkt erop dat je een minder groot sociaal netwerk hebt, of er (nog) niet veel profijt van hebt. Een goed netwerk hebben betekent dat je in je (werk)omgeving en daarbuiten mensen hebt aan wie je advies kunt vragen over zaken die met werk te maken hebben. Binnen een sociaal netwerk onderhoud je het contact met elkaar, informeer je elkaar en je steunt elkaar. Mensen in je netwerk kunnen je helpen, bijvoorbeeld met steun of advies of bij het vinden van (ander) werk als dat nodig is.

Wanneer je meer uit je netwerk wilt halen, kun je een paar dingen doen. Breng bijvoorbeeld voor jezelf in kaart wie jou relevante informatie kan geven en spreek hem of haar regelmatig. Vraag anderen jou voor te stellen aan mensen in hun netwerk, intern of extern. Toon interesse in mensen in je netwerk en wees bereid te helpen; in ruil daarvoor zullen ze bereid zijn jou te helpen. Digitaal netwerken is ook een praktische en doeltreffende manier van netwerken. Zo kun je je aanmelden voor relevante sites en nieuwsgroepen. Maak gebruik van social media, (ook) voor je professionele netwerk. Plan voor jezelf vaste tijdstippen in om andere op de hoogte te brengen via mail of social media. Huiselijker gezegd: maak afspraken met mensen met wie je eens wilt bijpraten op het gebied van werk. Maak een kort profiel van je kwaliteiten, doelen en interesses dat je vlot aan een ander kunt vertellen.



Ondernemerschap, iets voor jou?

Heb jij affiniteit met ondernemen? Zou het ondernemerschap een passende optie voor jou kunnen zijn? Lees meer over enkele eigenschappen en kenmerken die met succesvol ondernemerschap samenhangen.

Voorbeelden in je omgeving

Je hebt geen familieleden en/of vrienden die zelfstandig ondernemer zijn of voor zichzelf werken (bijvoorbeeld als zzp-er). Als je ondernemer wilt worden, kan het moeilijker zijn om eraan te beginnen als je geen voorbeelden in je omgeving hebt. Je zou in dat geval naar inspirerende voorbeelden kunnen zoeken buiten je directe omgeving.

GEEN

Jouw interesse in ondernemerschap

Je hebt affiniteit met ondernemerschap. Je hebt er waarschijnlijk al over nagedacht hoe je bedrijf eruit zou kunnen zien. Misschien heb je zelfs al actie ondernomen om je eigen bedrijf te starten. Nadenken en plannen maken is een belangrijke stap naar succesvol ondernemerschap.

MIDDEN +



Risico's nemen

Ondernemen brengt kansen, maar ook onzekerheden met zich mee. Daarom is het als ondernemer belangrijk dat je bereid bent om enige risico's te nemen en goed kunt omgaan met onzekere situaties. Uit de resultaten komt naar voren dat jij minder risicobereid bent, je voelt je minder prettig bij een eventuele kans op mislukking. Dit sluit minder goed aan bij het profiel van de ondernemer.

MIDDEN -



Innovatieve ideeën

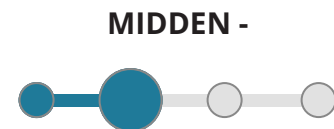
Om te ondernemen is het belangrijk dat je nieuwe mogelijkheden zoekt en kansen benut om deze uit te proberen. Succesvolle ondernemers staan open voor innovatieve ideeën. Jij bent iemand die geregeld met nieuwe ideeën of nieuwe manieren van werken komt, wat aansluit bij het profiel van ondernemer.

MIDDEN +



Doortastendheid

Het is belangrijk als ondernemer dat je zelfstandig kunt werken, initiatief toont en zelf met je eigen ideeën aan de slag gaat. Dit lijkt niet altijd op jou van toepassing. Dit maakt het minder waarschijnlijk dat het ondernemerschap goed bij je past.



Jouw actie: de 4 C's

We hebben nu een beeld van jouw kansen op de arbeidsmarkt op basis van een aantal soms lastig te beïnvloeden factoren (jouw omstandigheden en jij en je werk). Gelukkig zijn er ook veel factoren waar je juist wel zelf iets aan kunt doen. Uit internationaal wetenschappelijk onderzoek blijkt dat jouw eigen acties heel bepalend zijn voor het verloop van je loopbaan. De acties die je helpen bij een succesvolle volgende stap in je loopbaan worden omschreven door de **4 C's van proactief loopbaangedrag**: Control, Curiosity, Concern en Confidence. We bespreken ze stuk voor stuk, leggen uit wat ze betekenen en hoe dat bij jou zit.

Control: Controle over je werksituatie



Om inzetbaar te blijven is het van belang dat je controle hebt over je eigen werksituatie. Je hebt controle wanneer je het gevoel hebt zelf invloed te kunnen uitoefenen op je eigen situatie en wanneer je goed op de hoogte bent van jouw mogelijkheden op de arbeidsmarkt.

Gevoel van controle over jouw werksituatie

Je hebt aangegeven dat je jezelf ziet als iemand die redelijk goed in staat is om controle uit te oefenen over je eigen situatie. Je bent waarschijnlijk meestal in staat zelf beslissingen te nemen, voor je eigen mening op te komen en verantwoordelijkheid te nemen. Dit zijn belangrijke eigenschappen bij het vormgeven van je eigen loopbaan. Mensen die het gevoel hebben invloed uit te kunnen oefenen op hun eigen situatie hebben vaak weinig moeite om zich aan te passen na een verandering.

MIDDEN +



Inzicht in jouw mogelijkheden op de arbeidsmarkt

Je hebt nog geen duidelijk beeld van welke mogelijkheden er op de arbeidsmarkt voor jou zijn en welke mogelijkheden goed aansluiten bij wat jij wilt bereiken in je loopbaan. Toch is het belangrijk voor jouw inzetbaarheid om goed te weten wat mogelijk is en wat er bij je past. Zorg er dus voor dat je goed op de hoogte bent van wat er te koop is op de arbeidsmarkt zodat je goed kunt kiezen welke optie het beste aansluit bij jouw persoonlijke kwaliteiten. Probeer een lijstje te maken met wat jij graag wilt bereiken en wat de mogelijkheden zijn voor jouw loopbaan. Ga - eventueel samen met een loopbaancoach - op zoek naar meer informatie over loopbaanmogelijkheden.

LAAG



Curiosity: Inzicht in jezelf en je kansen



Curiosity draait om nieuwsgierigheid naar jezelf en je mogelijkheden. Het is belangrijk dat je voldoende inzicht hebt in je persoonlijke kwaliteiten en dat je actief op zoek gaat naar informatie over welke kansen er op de arbeidsmarkt voor jou aanwezig zijn.

Actief op zoek naar jouw persoonlijke kwaliteiten en loopbaanwensen

Je denkt geregeld na over waar je goed in bent en wat je belangrijk vindt in je werk. Dat is positief, want mensen die veel met deze vragen bezig zijn, hebben vaak een duidelijk beeld van wat voor werk goed bij ze past, wat ze leuk vinden om te doen en wat ze een werkgever precies te bieden hebben. Hierdoor zijn ze goed voorbereid op een eventuele verandering of volgende stap in hun loopbaan. Zorg er dus voor dat je er goed zicht hebt (en houdt) op waar je gelukkig van wordt in je werk en wat jij een potentiële werkgever te bieden hebt.

MIDDEN +



Arbeidsmarkt verkennen

Volgens je antwoorden op de vragenlijst heb je in de afgelopen maanden nog niet veel naar informatie gezocht over specifieke loopbaan- of studiemogelijkheden. Wanneer je graag meer zou willen weten over wat er op de arbeidsmarkt speelt en welke functies mogelijk geschikt zijn voor jou, is het een goed idee om je hier meer in te verdiepen. Dit kan bijvoorbeeld door bij de mensen om je heen (familie, vrienden, kennissen) te informeren naar mogelijkheden of door vacatures te zoeken op internet.

LAAG



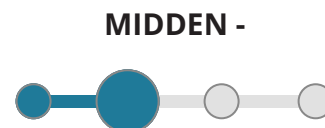
Concern: Plan je loopbaan vooruit en werk aan persoonlijke ontwikkeling



Bij Concern gaat het er om dat je je bewust bent van de noodzaak om je op de toekomst voor te bereiden. Om je goed aan te kunnen passen op toekomstige veranderingen en om je persoonlijke doelen te bereiken is het van groot belang dat je je doelen concreet formuleert, een stappenplan maakt en je er voor zorgt dat je blijft leren en ontwikkelen. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van plannen. Mensen die vooruit plannen en duidelijke doelen stellen hebben een veel grotere kans om deze doelen te behalen dan mensen die dat niet doen. Zorg er dus voor dat als je iets in je werksituatie wilt veranderen, je daar een goed plan voor maakt.

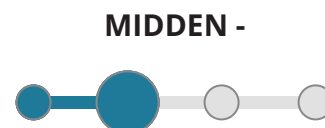
Ben jij klaar voor verandering?

Jij bent je er niet zo van bewust dat het belangrijk is om je te kunnen aanpassen aan de wisselende omstandigheden op de arbeidsmarkt. Je staat ook niet zo open voor veranderingen op de werkvloer. Dat is echter wel belangrijk, want dat maakt dat je verschillende taken kunt uitvoeren en op verschillende plekken binnen een bedrijf ingezet kan worden.



Plan je vooruit?

Jij hebt nog niet veel nagedacht over wat jouw volgende loopbaan stap zou kunnen zijn. Mensen die daar niet zoveel aandacht aan besteden, hebben vaak een minder goed beeld van wat ze willen bereiken en wat er voor nodig is om de doelen die ze zich stellen dichterbij te brengen. Het is verstandig om wat tijd te maken om je plannen op een rijtje te zetten en daar concrete doelen aan te verbinden.



Werken aan persoonlijke ontwikkeling

Je geeft aan dat je niet heel gericht werkt aan je inzetbaarheid. Het is echter verstandig om bewust actie te nemen om jezelf inzetbaar te houden. Mensen die blijven leren en ontwikkelen zijn vaak veel aantrekkelijker voor potentiële werkgevers. Als je begroepsgerelateerde vaardigheden blijft ontwikkelen en nieuwe taken bijleert, is de kans groter dat je op de lange termijn inzetbaar blijft. Hierbij helpt het om zoveel mogelijk afwisseling in je werk te hebben en af en toe van functie te veranderen. Zo zorg je ervoor dat je naast je eigen bekende taken ook andere taken kunt uitvoeren.

MIDDEN -



Confidence: geloof in eigen kunnen bij het zoeken naar (ander) werk



Wanneer je vertrouwen hebt in je eigen kunnen, is het vaak makkelijker om actie te ondernemen en energie voor iets op te brengen. Dat geldt ook voor het zoeken naar (ander) werk of binnen je werk

Geloof in eigen kunnen

Volgens je antwoorden op de vragenlijst verwacht je dat je vrij goed in staat bent om (ander) werk te vinden als dat nodig is. Je hebt aangegeven dat je een redelijk beeld hebt van waar en hoe je in contact kunt komen met potentiële werkgevers. Mensen die beschikken over zelfvertrouwen op dit gebied zijn vaak van mening dat ze een geschikte sollicitatiebrief kunnen schrijven, dat ze passende vacatures kunnen vinden en dat ze de juiste keuzes kunnen maken binnen hun loopbaan. Toch kan het soms prettig zijn om je ideeën eens te bespreken met een loopbaancoach of met mensen in je omgeving wanneer je op zoek bent. Het kan je steun geven om samen met hen te kijken of jouw beeld klopt. Mogelijk hebben ze tips en adviezen voor je.

MIDDEN +



Tot besluit

Blijf kritisch

Lees het rapport kritisch. Als je een conclusie herkent, probeer dan voor jezelf na te gaan: welke acties moet ik ondernemen om mijn inzetbaarheid goed te houden of te verbeteren? Het kan ook zijn dat je je niet herkent in de conclusies. Dit rapport is gemaakt op basis van jouw antwoorden, maar het kan toch iets anders liggen dan zoals het beschreven staat. Probeer dan voor jezelf te bedenken, het liefst aan de hand van concrete voorbeelden, hoe jij er wat betreft duurzame inzetbaarheid voorstaat.

Op zoek naar advies?

Het kan heel nuttig zijn hier eens met anderen over te spreken: vrienden, collega's, je leidinggevende, een HRM-adviseur, of een loopbaancoach.

En nu?

Nu begint het natuurlijk pas. Tijd voor actie! Want breed inzetbaar kun je zijn, maar moet je ook blijven. Maak dus op basis van dit rapport een actieplan voor jezelf. Hieronder vind je een stappenplan die je daarbij kan helpen.

De eerste stap is zorgen voor een stabiele omgeving. Belemmeringen kunnen het werken aan je inzetbaarheid in de weg staan. Als je de zorg hebt voor familieleden of weinig sociale steun van anderen ervaart, kan dat ervoor zorgen dat het werken aan je inzetbaarheid je minder gemakkelijk afgaat. Wanneer er sprake is van belemmeringen, zoals fysieke of financiële, is het goed om je af te vragen of, en zo ja hoe, daar iets aan te veranderen is. Zo niet, dan is er wellicht een mogelijkheid om op zoek te gaan naar tips en adviezen hoe hiermee om te gaan.

Wanneer zaken in je omgeving goed geregeld zijn, is de volgende belangrijke stap een duidelijk beeld vormen van je persoonlijke kwaliteiten en wensen. Hierbij gaat het om zicht te krijgen op waar je goed in bent en wat je graag zou willen op het gebied van werk. In dit rapport heb je kunnen lezen of jouw beeld hiervan helder is. Zo niet, dan is het verstandig je hierin te verdiepen.

Heb je een goed beeld van je kwaliteiten en wensen, dan is het verstandig om te kijken waar op de arbeidsmarkt veel vraag naar mensen is. Dus in welke branche en op welke plek. Wanneer het voor jou duidelijk is waar kansen liggen kun je uitzoeken welke van deze kansen het beste past bij wat jij goed kunt en wilt. Hiermee kun je bepalen in welke richting je het best kunt ontwikkelen. Tot slot helpt het om een duidelijk en concreet plan te maken voor de toekomst. Daar komt in te staan hoe je het werken aan je inzetbaarheid gaat aanpakken, wat je in de toekomst in je werk wilt bereiken en welke stappen je daarvoor moet nemen. Voor dit plan kun je onder andere de tips gebruiken die in dit rapport zijn gegeven. Loop elk onderdeel in dit rapport eens langs en bedenk welke van de genoemde tips voor jou nuttig kunnen zijn. Vertaal ze naar concrete acties en neem ze op in je actieplan.