



# Werkboek

van

(Naam)

Wateren 22  
8438 SB Wateren

tel.: 06-51288053  
e-mail: [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl)  
site: [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)

KvK 58651500  
BTW 148073724B01



# Inhoud

Intake	3
Loopbaanplan	7
SWOT-analyse	8
Kernkwaliteiten	10
Personal Branding	14
❖ CV	
❖ LinkedIn	
❖ Elevator Pitch	
❖ Netwerk	
Gespreksverslagen	16



# Intake

## Huidige situatie kandidaat

Welke functie heeft de deelnemer vervuld?

Werkloos sinds :  
Ontslagverwerking :  
Bruikbaar CV : Ja / Nee

Privé situatie

Wat heeft de kandidaat tot nu toe gedaan om aan het werk te komen?

Aanmelden uitzendbureau / detacheringsbureau? Ja / Nee

LinkedIn? Ja / Nee

Gebruik netwerken? Ja / Nee

Open sollicitaties? Ja / Nee

Afstand tot de arbeidsmarkt?

Klein (begeleiding minimaal)  
gemiddeld (begeleiding noodzakelijk)  
groot (intensieve begeleiding noodzakelijk)

Toelichting:

**FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)



## Motivatie

Is de kandidaat gemotiveerd? Zo ja/nee, waaruit blijkt dat?

## Sterkte / Zwakte analyse

Communicatie : goed / middel / slecht

Opleidingsniveau : hoog / middel / laag

Initiatiefrijik : veel / middel / weinig

Sterke punten:

- 
- 
- 
- 

Ontwikkelpunten:

- 
- 
- 
- 

Talenten:

- 
- 
- 
- 

Wensberoepen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### **FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)



## Zoekprofiel

Wat is het werk- en denkniveau?

- WO
- HBO
- MBO
- LBO

Welke functies spreken in het bijzonder aan?

- 
- 

In welke branche of sector wilt u werken?

- Gezondheidszorg
- Logistiek
- Beveiliging
- Retail
- Administratief
- Overheid
- Onderwijs
- Techniek
- Consultancy
- Bouw
- Juridisch

Hoeveel uur per week wilt u werken?

- 40
- 32
- 24 – 32
- 16 – 24

Hoe ver wilt u reizen?

- Woonplaats + straal van 25 km, of
- Woonplaats + reistijd van 2 uur (heen en terug)

Met  Auto /  Fiets /  OV

### **FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)



Welke baan / functie wilt u absoluut niet?

- \*
- \*
- \*
- \*

Waar liggen uw interesses?

- \*
- \*
- \*
- \*

Ambieert u een leidinggevende of uitvoerende functie?

- \*

Salarisindicatie:



## Maken loopbaanplan

Loopbaanplanning is de persoonlijke verantwoordelijkheid in het verkrijgen van een goed inzicht in de eigen mogelijkheden en beperkingen, het identificeren van betekenisvolle loopbaandoelen en de planning van ontwikkelingsactiviteiten om die eigen loopbaan te realiseren.

Het doel van loopbaanplanning:

1. Het verwerven van inzicht in eigen kwaliteiten, beperkingen, gedrag en ambities, en het vermogen deze in de werksituatie positief aan te wenden
2. Het vergroten van de persoonlijke effectiviteit wanneer dat nodig of wenselijk is in de eigen functie
3. Het verkrijgen van (inzicht in-) competenties die relevant zijn in andere, eventueel toekomstige, functies, het vergroten van de mobiliteit
4. Het ontwikkelen van een persoonlijke loopbaanstrategie
5. Het maken van een stappenplan om nieuwe doelen te bereiken

Stappen voor het maken van een loopbaanplan:

1. Grondig zelfonderzoek: Wat wil ik, wie ben ik, wat kan ik.  
Verzamel zoveel mogelijk informatie over jezelf zonder oordeel of mening. Het gaat daarbij om het helder te krijgen van de eigen interesses, ambities en behoeften en ook de gewenste levensstijl en werk/privé-afstemming en een goed inzicht in de eigen capaciteiten en persoonlijkheid.  
Tip: gebruik de SWOT-analyse
2. Formuleren van realistische en betekenisvolle loopbaandoelen: Wat zijn mijn mogelijkheden, welke richting wil / kan ik op.  
Het benoemen van functies, rollen en activiteiten die tegemoetkomen aan je eigen behoeften op het gebied van loopbaan, gezin en die leiden tot persoonlijke gevoelens van succes. Belangrijk is om deze doelen op realiteitszin te toetsen.  
Bekijk bij mogelijke functies of je sterke punten worden gebruikt en je zwakke punten vermindert worden en of er tegemoetgekomen wordt aan je eigen interesses, waarden en behoeftes.
3. Formuleren en plannen van actiestappen om doelen te bereiken: Welke acties onderneem ik, wie betrek ik daarbij, welke richting kies ik.  
Op basis van de punten 1 en 2 is het mogelijk om alternatieve wegen te bewandelen en activiteiten te plannen om de gestelde doelen te behalen.



## Persoonlijke SWOT-analyse

Een SWOT-analyse is een methode uit de marketing om de toekomstmogelijkheden van een product in de markt te analyseren. Je kunt het gebruiken om je toekomstmogelijkheden op de arbeidsmarkt of carrièremogelijkheden bij je huidige werkgever in kaart te brengen.

### Zelfonderzoek

Een persoonlijke SWOT-analyse is een vorm van zelfonderzoek, waarbij je nagaat:

- Wat zijn mijn sterke punten? Waarin onderscheid ik me in positieve zin van mijn concurrenten op de arbeidsmarkt?
- Wat zijn mijn zwakke punten?
- Welke carrièrekansen doen zich voor op de arbeidsmarkt?
- Welke bedreigingen dienen zich aan?

Hieronder vind je een aantal voorbeelden van sterkten en zwakten. Bedenk daarbij dat het gaat om jouw eigenschappen door de ogen van je (potentiële) werkgever. Verplaats jezelf in zijn positie. Wees niet onnodig bescheiden, maar wees wel eerlijk en realistisch. Als je 'zwakte' te negatief vindt, denk dan aan mogelijke verbeterpunten.

Bij sterke of zwakke punten kun je denken aan:

- opleiding
- werkervaring, resultaten, referenties
- gespecialiseerde vakkennis
- communicatieve vaardigheden
- sociale vaardigheden
- managementvaardigheden
- besluitvaardigheid
- jouw persoonlijkheid
- professionele eigenschappen en vaardigheden
- commerciële vaardigheden
- vaardigheid in het solliciteren
- het werk doen dat je echt leuk vindt
- invloedrijke mensen in je netwerk

Carrièrekansen op de arbeidsmarkt kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Economische groei of personeelsschaarste op een bepaald gebied.
- Een waardevolle combinatie van kennis en vaardigheden waarover jij beschikt.
- Een functie waarop je een grotere kans maakt dan anderen, bijvoorbeeld door gebruik te maken van je netwerk.
- Vertrek van getalenteerde collega's.
- Outsourcing, fusie, overname, reorganisatie.
- Een vacature die jou op het lijf geschreven is.

## FARASI-RAFIKI

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)





**Bedreigingen** op de arbeidsmarkt kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Economische recessie.
- Het verplaatsen van werk naar lagelonenlanden.
- Toenemende concurrentie door de aantrekkingskracht die een opleiding, bedrijfstak of beroep heeft.
- Nieuwe getalenteerde collega's.
- Outsourcing, fusie, overname, reorganisatie.
- Veroudering van je kennis en vaardigheden.
- Gezondheids-/arbeidsgeschiktheidsproblemen.

In een SWOT-analyse neem je alleen bijzonderheden op die **onderscheidend** zijn ten opzichte van de concurrentie, of die **bepalend** zijn voor jouw toekomstmogelijkheden. In een SWOT-analyse zeg je dus niet: "ik kan ongeveer even goed luisteren als de mensen om mij heen".

Een goede vuistregel is om **maximaal drie elementen** op te nemen in elke categorie. Kies de elementen die in de ogen van je (potentiële) werkgever het belangrijkste of het meest onderscheidend zijn.

Formuleer de elementen zo **concreet** mogelijk (niet "harde werker", maar "ik zet door als ik problemen tegenkom"). Zorg ervoor dat je in een sollicitatiegesprek bij elk van je sterke punten een concreet voorbeeld kunt noemen.

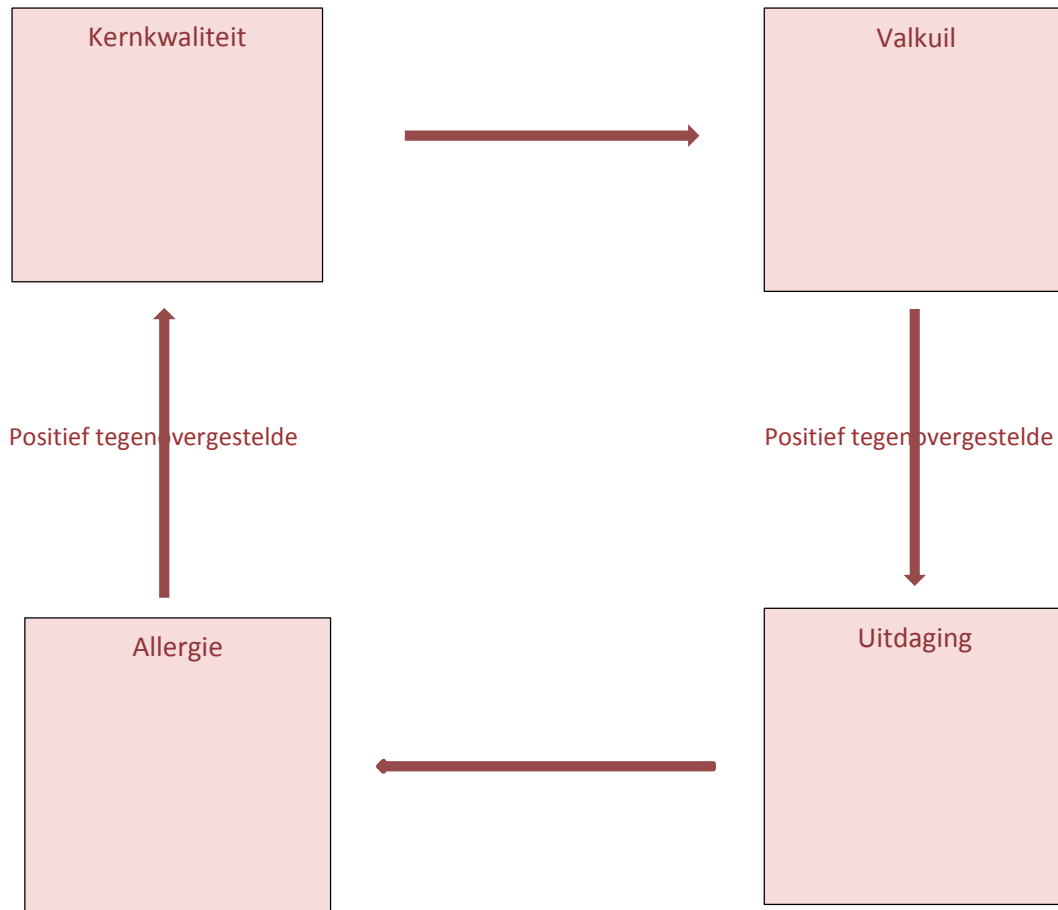
Het is gebruikelijk de SWOT-analyse weer te geven als een matrix met vier vakken:

Waar mogelijk leg je verbanden. Een kans maakt gebruik van je sterke punten. Ga na of je je zwakke punten kunt verbeteren of compenseren.

Kansen	Bedreigingen
Sterkten	Zwakten



## Kernkwaliteiten





### Hoe kun je jouw kernkwaliteiten herkennen?

Bovenstaande lijst geeft een aantal voorbeelden van veelvoorkomende combinaties kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen. Het mooiste is natuurlijk om ze bij jezelf te ontdekken en er een kernkwadrant van te maken.

Over het algemeen kunnen de meeste mensen wel één of meerdere (kern)kwaliteiten van zichzelf benoemen. Mocht je vastlopen dan kunnen de volgende vragen je hierbij helpen:

- Wat waarderen anderen in mij?
- Wat vind ik heel gewoon om te doen?
- Wat moedig ik anderen aan om te doen, waar stimuleer ik anderen in, of wat eis ik van anderen?

### Valkuilen zijn te achterhalen door

- Wat verwijten anderen mij vaak?
- Wat doe ik als ik onder druk sta of gestrest ben?
- Welk gedrag rechtvaardig ik van mijzelf?

### Uitdagingen zijn te achterhalen door

- Welke kwaliteit mis ik in mijzelf of doe ik te weinig?
- Wat wensen anderen mij toe?
- Waar heb ik bewondering voor?

### Allergieën kun je achterhalen door

- Welk gedrag (van anderen) heb ik een hekel aan, minacht ik, of word ik boos om?
- Welk gedrag zou je bij jezelf verafschuwen?
- Waar vinden anderen je te veel over opwinden?



<b>Kernkwaliteit</b>	<b>Valkuil</b>	<b>Allergie</b>	<b>Uitdaging</b>
Aanpassingsvermogen	Onderdanigheid	Dictatoriaal	Initiatief
Analytisch	Gevoelsarm	Sentimenteel	Gevoelig
Behoedzaamheid	Besluiteloosheid	Onbezonnenheid	Slagvaardigheid
Behulpzaam	Opoffering	Egoïsme	Autonomie
Bescheidenheid	Onzichtbaarheid	Arrogant	Profileren
Betrouwbaar	Saai	Arbitrair	Innovatief
Bondigheid	Ongenuanceerd	Langdradig	Tact
Consequent	Star	Met alle winden meewaaien	Flexibel
Creativiteit	Chaos	Bureaucratie	Discipline
Daadkracht	Drammerigheid	Passiviteit	Geduld
Diplomatie	Afstandelijkheid	Arrogantie	Confronteren
Empathie	Sentimenteel	Afstandelijkheid	Beschouwen
Enthousiasme	Impulsiviteit	Pessimisme	Realisme
Eerlijkheid	Botheid	Manipulatie	Tact
Flexibiliteit	Zwabberigheid	Dogmatisch	Standvastigheid
Gedrevenheid	Fanatisme	Passiviteit	Nuchterheid
Gedisciplineerd	Starheid	Chaos	Flexibiliteit
Geduldig	Passief	Drammerig	Daadkrachtig
Gehoorzaam	Slaafs	Eigenzinnig	Autonoom
Gereserveerdheid	Afstandelijkheid	Arrogantie	Zelfverzekerdheid
Gevoeligheid	Opgefokt	Kilheid	Gereserveerdheid
Gul	Verkwistend	Kreterig	Verstandig
Improvisatie	Chaos	Onverbiddelijkheid	Doeltreffendheid
Inlevingsvermogen	Opoffering	Nonchalance	Loslaten
Krachtig	Agressief	Passief	Terughoudend



<b>Kernkwaliteit</b>	<b>Valkuil</b>	<b>Allergie</b>	<b>Uitdaging</b>
Luisteren	Passiviteit	Dominant	Assertiviteit
Nauwkeurigheid	Perfectionisme	Chaos	Flexibiliteit
Nuchterheid	Afstandelijkheid	Zweverigheid	Meelevendheid
Ontvankelijkheid	Afwachtend	Ongenuanceerdheid	Stelling nemen
Optimistisch	Naïviteit	Pessimisme	Alert
Overtuigen	Fanatiek	Laisser-fair	Hulpvaardig
Realisme	Onverschilligheid	Naïviteit	Openhartigheid
Rust	Traagheid	Opgefokt	Energiek
Stiptheid	Opgefokt	Gemakzucht	Relaxedheid
Verantwoordelijkheid nemen	Overbelast raken	Slachtoffer	Hulp vragen
Verdraagzaamheid	Conflict vermijdend	Ongenaakbaarheid	Strijdlust
Vriendelijk	Braafheid	Genadeloosheid	Lef
Vrijgevig	Grenzeloos	Egoïsme	Grenzen stellen
Weloverwogen	Twijfelen	Arrogant	Zelfverzekerdheid
Zelfstandig	Eenzaam	Afhankelijk	Teamwerk
Zelfverzekerd	Arrogant	Middelmatig	Bescheiden
Zorgvuldig	Pietluttigheid	Nonchalance	Losheid
Zorgzaamheid	Betutteling	Onverschilligheid	Loslaten



## Personal Branding

### ➤ CV

#### Zorg dat het voor de lezer duidelijk is:

- wie je bent
- wat je kent en kunt
- wat je zoekt
- wat voor persoon je bent
- wat jouw toegevoegde waarde is

#### Vormgeving:

- heldere structuur
- eenduidige tekstopmaak
- opsommingen en symbolen
- kop- en voettekts

#### Inhoud:

*Vermeld alleen de informatie die absoluut van je wordt verwacht, aangevuld met de informatie die een directe toegevoegde waarde heeft voor jouw geschiktheid of personal brand.*

- Personalia, Werkervaring, Opleidingen en cursussen
- Representatieve foto
- Profielschets
- Competenties
- Ambities en toekomstvisie
- Behaalde resultaten
- Nevenactiviteiten
- Interesses / hobby's

### ➤ LinkedIn profiel

- goede profielfoto
- maak je URL persoonlijk
- zorg voor een sterke kopregel
- zorg voor een goede samenvatting
- koppeling tussen CV en LinkedIn profiel
- vermeld relevante vaardigheden
- vraag om aanbevelingen



### ➤ Elevator pitch

*De beste elevator pitch heeft een prikkelende opening, duurt maximaal 40 sec. (100 woorden), wordt met passie gebracht, eindigt met een vraag of nodigt de ander uit een gesprek met je te beginnen.*

Mogelijke onderwerpen:

- studie en opleiding
- werkervaring
- speciale vaardigheden
- geslaagde projecten
- je manier van werken
- specialist of generalist
- wat voor jou belangrijk is
- wat je wilt bereiken
- jouw unieke kenmerken

### ▪ Opdracht:

Schrijf een elevatorpitch aan de hand van de onderstaande vragen:

- Wat is jouw waarde (jouw talenten en welk resultaat krijg je voor elkaar door die in te zetten)?
- Hoe lever je die op jouw persoonlijke, onderscheidende wijze
- Voor wie doe je dat?

### ➤ Overzicht netwerk

### ▪ Opdracht:

Breng je netwerk in kaart en kijk hoe je het netwerk kan vergroten en hoe je je netwerk kunt inzetten bij het zoeken naar een nieuwe baan

### Voorgestelde vacatures periode:

- 1.
- 2.



# Gespreksverslag Coaching

Naam deelnemer :

Datum coachgesprek :

Tijd coachgesprek :

Coach :

Opgesteld datum :

## Checklist

Geeft de deelnemer zijn activiteiten door bij zowel UWV als PM?	Ja / Nee
Werd de periodieke rapportage besproken met de deelnemer	Ja / Nee
Heeft de deelnemer zich ingeschreven bij uitzendbureaus en/of detacheringbureaus?	Ja / Nee
Is er een goede concept sollicitatiebrief?	Ja / Nee
Is er een goede concept CV?	Ja / Nee
Heeft de deelnemer een account aangemaakt op LinkedIn en wordt dit actief gebruikt?	Ja / Nee
Heeft de deelnemer zich aangemeld op de meest belangrijke vacaturesites?	Ja / Nee
Is er een zoekprofiel gemaakt? Is er een lijst met 5 wensberoepen?	Ja / Nee
Is het bestaande netwerk in kaart gebracht en weet de deelnemer dit te gebruiken / uit te breiden?	Ja / Nee
Is er een SWOT-analyse gemaakt? (sterke punten, valkuilen, kansen, obstakels)	Ja / Nee





## Coaching- en voortgangsgesprekken

Opdrachten vorige keer:

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

- Zijn de opdrachten van de vorige coaching gesprekken uitgevoerd en inzichtelijk gemaakt? Zo nee, waarom niet? Wat dient er de komende periode nog opgepakt te worden?
- Welke stappen zijn er de afgelopen periode ondernomen?
- Op welke functies zijn er de afgelopen periode gesolliciteerd en wat zijn de resultaten hiervan? (let op regelgeving m.b.t. passende arbeid)
- Welke inspanningen zijn er nog door de deelnemer verricht? Is dit voldoende om een nieuwe baan te vinden? Welke verbeteringen / extra inspanningen zijn nog nodig om een nieuwe baan te vinden?
- Heeft de deelnemer de gestelde normen behaald en zo nee, wat is de reden hiervan?
- Zijn er deze periode (nieuwe) kansen en belemmeringen ontdekt met betrekking tot de re-integratie?

## Opdracht voor de volgende keer

- Waar werkt de deelnemer met behulp van de coach aan de komende periode?
  - ✓
  - ✓
  - ✓
  - ✓

## Nieuw gemaakte afspraak

Datum :  
Van hoe laat :  
Tot hoe laat :  
Locatie :

### **FARASI-RAFIKI**

Wateren 22, 8438 SB Wateren

06-51288053 | [info@farasi-rafiki.nl](mailto:info@farasi-rafiki.nl) | [www.farasi-rafiki.nl](http://www.farasi-rafiki.nl)