

5-stappen Carrière Planning Strategie

Plan je toekomst!



Dit document is volledig gebaseerd op de Five-Step Career Planning Strategy (5-SCP) ontworpen door N. Stambulova (Professor in Sport & Exercise Psychology en expert op het vlak van carrièrebegeleiding van topsporters).

5-STAPPEN CARRIERE PLANNING STRATEGIE (Stambulova, 2007,2010)

STAP 1: Maak een kader

- Teken een tijdslijn en geef je geboorte aan (het jaar) aan de linkerzijde
- Stip je huidige leeftijd aan als een 2de punt op de tijdslijn

⇒ Nu heb je een kader: het verleden, het heden en de toekomst



STAP 2: Structureer het verleden

- Denk na over de meest belangrijke gebeurtenissen in je leven voor vandaag.
- Wanneer zijn deze gebeurd? Duid deze aan op de tijdslijn.



STAP 3: Structureer het heden

- Wat zijn momenteel de meest belangrijke dingen in je leven?
Noteer ze in de eerste kolom.
- Orden deze volgens: a) belang voor jou, b) tijdsbesteding en c) stressniveau

Belangrijkste dingen	Belang voor jou	Tijdsbesteding	Spanningsniveau

- Analyseer jouw rangschikking
 - o Heb je genoeg tijd voor je prioriteiten?
 - o Hoeveel spanning bezorgen jou deze prioriteiten?
 - o Waarom bezorgen deze prioriteiten jou dit niveau van spanning?



STAP 5: Verbind het verleden, het heden en de toekomst

1. Van het heden tot het verleden en terug:

- Wat waren de meest moeilijke momenten/periodes in je leven voor vandaag?
- Hoe heb je dit verwerkt?
- Wat heb je hieruit geleerd?

Meest moeilijke momenten	Hoe verwerkt?	Wat heb je hieruit geleerd?

- Wat waren de meest succesvolle momenten/periodes in je leven voor vandaag?
- Hoe ben je hiermee omgegaan?
- Wat heb je hieruit geleerd?

Meest succesvolle momenten	Hoe mee omgegaan?	Wat heb je hieruit geleerd?

2. Van het heden tot de toekomst:

- Neem de tijd om je prioriteiten na te lezen. Wat wil je bereiken binnen deze prioriteiten? Beschrijf je doelen. (vb volgende 6 maanden tot 1 jaar)
- Analyseer jouw interne/externe hulpbronnen om je doelen te bereiken.
- Analyseer jouw interne/externe barrières (verhinderende factoren) welke in de weg kunnen staan om je doelen te bereiken. Denk na hoe je deze kan verwijderen.
- Maak een actieplan om je doelen te bereiken. Denk na hoe je je lessen uit het vroegere ervaringen kunt gebruiken.

Je doelen	Interne factoren (zowel positief als negatief)	Externe factoren (zowel positief als negatief)	Te ondernemen acties

3. Van het verleden naar het heden:

- Kom terug naar je plannen (verwachte gebeurtenissen) voor de volgende 3 à 5 jaar. Kan je momenteel iets doen om je voor te bereiden op de opkomende gebeurtenissen/eisen/uitdagingen?

- Denk je dat je nog steeds de juiste belangen hebt? Indien niet, probeer ze te verenigen met je toekomstplannen.

- Hoe voor te bereiden op nieuwe uitdagingen? Noteer de 5 stappen.

1

2

3

4

5