

Kijk eens naar de laatste banen in je CV. Als het goed is staat daar ook summier bij vermeld wat je functieomschrijving is of was en welke competenties, kennis of vaardigheden je daarbij nodig had.

Vul onderstaand schema in met je huidige of laatste functie(s) voor ogen:

- 1) wat is of was jouw taak en/of rol in die bepaalde functie of project?
- 2) welke competenties/vaardigheden heb of had je daarvoor nodig (taak-/functieomschrijving)?
- 3) welke competenties/vaardigheden pas(t)en goed bij jou passen en waar heb/had je lol in?
- 4) welke competenties/vaardigheden gaan je minder goed af? Waar heb je een grondige hekel aan?

Onthoud daarbij dat kunnen en willen twee verschillende dingen zijn. Je kunt ergens heel goed in zijn én tegelijkertijd daar geen energie van krijgen. Of: je zou willen dat je ergens een kei in was, maar die vaardigheid kost je (nog) veel moeite.

Mijn baan als

Wat doe/deed ik?



Benodigde vaardigheden



Competenties/vaardigheden die ik leuk vind en/of waar ik goed in ben:

Wat ik niet leuk vind en/of niet sterk in ben:

Wat doe/deed ik?



Benodigde vaardigheden



+

Wat doe/deed ik?



Benodigde vaardigheden



+

Wat doe/deed ik?



Benodigde vaardigheden



+

Deze oefening helpt om helder te krijgen wat de voor- en nadelen van je laatste functie(s) zijn. Van welke taken krijg je energie en zou je willen behouden in een nieuwe baan? En wat kost je energie en wil je liever nooit meer doen?