

# Mijn levensfasescan: Spitsuurfase

## Mijn levensfasescan

Met onderstaande vragenlijst krijg je een beeld van de levensfase waarin jij zit; een globaal beeld van wat je krachten en behoeften zijn en waarin ook knelpunten aan het licht komen.

### Wat levert het je op?

- Herkenning van jouw levensfase.
- Wat je het meest bezig houdt.
- Wat je kwaliteiten zijn en of je deze optimaal inzet.
- Hoe het staat met je werk/privé balans.
- Hoe je vanuit jouw levensfase een koppeling kunt maken met het inzetten van PLB-uren.

### Aan de slag!

Stap 1: Beantwoord onderstaande vragen en schrijf de antwoorden voor jezelf op.

1. Wat is voor jou het allerbelangrijkste in je werk en privé leven?
2. Welke kwaliteiten en talenten zet je actief in? Welke talenten benut je onvoldoende?
3. Zie je voldoende ontwikkelmogelijkheden?
4. Hoe staat het met de werk/privé balans?
5. Wat vind je van de flexibiliteit in je werk(tijden)? Hoe ervaar je de (onregelmatige) diensten?
6. Hoe staat het met de hoeveelheid werk en prioritering ervan?
7. Hoe ga jij om met het maken van keuzes?
  - a. Hoe gaat je dit af? Wat is lastig en waarom?
  - b. Tegen welke grenzen loop je aan?
8. Welke werkervaring (inhoud en vaardigheden) wil je verder versterken voor het vervolg van je loopbaan? Welke richting ga je op en welke focus breng je hierin aan?
9. Welke ontwikkelwensen heb je? Passen deze bij je drijfveren en je huidige levensfase?
10. Wat vind je van de begeleiding en coaching door je leidinggevende?

Stap 2: Mijn belangrijkste inzichten op basis van de uitkomsten!

Wat verrast je? .....

.....

Wat weet je al lang?

.....

.....

Noem een concreet punt waarin je verandering zou willen brengen.

.....

.....