

Loopbaanontwikkelingsquiz

Beantwoord de onderstaande vragen om te ontdekken of een loopbaancoach jou kan helpen bij je professionele groei of carrièreswitch. Noteer je antwoorden en tel je score aan het eind op.

1. Hoe tevreden ben je met je huidige werk?

- Zeer tevreden 1 punt
- Redelijk tevreden, maar er zijn verbeterpunten 2 punten
- Niet echt tevreden, het voelt als een sleur 3 punten
- Absoluut ontevreden, ik wil zo snel mogelijk iets anders 4 punten

2. Heb je duidelijke doelen voor je carrière of professionele ontwikkeling?

- Ja, ik heb duidelijke doelen en ben al bezig deze te bereiken 1 punt
- Ik heb enkele doelen, maar weet niet altijd hoe ik ze moet bereiken 2 punten
- Ik heb wat ideeën, maar geen concreet plan 3 punten
- Ik heb geen idee wat mijn doelen zijn of waar ik heen wil 4 punten

3. Hoe graag wil je actief aan jezelf werken om doelen te bereiken?

- Ik ben heel gemotiveerd en werk voortdurend aan mijn persoonlijke groei 1 punt
- Ik ben gemotiveerd, maar soms heb ik extra hulp of een duwtje nodig 2 punten
- Ik zou meer aan mijn doelen willen werken, maar weet niet goed waar te beginnen 3 punten
- Ik vind het lastig om tijd en energie vrij te maken voor zelfontwikkeling 4 punten

4. Hoe vaak heb je het gevoel dat stress of zorgen je remmen?

- Zelden of nooit, ik kan goed omgaan met stress 1 punt
- Soms, maar ik weet het meestal te managen 2 punten
- Regelmatig, en het heeft invloed op mijn prestaties en welzijn 3 punten
- Vaak, ik voel me overweldigd en weet niet hoe ik ermee om moet gaan 4 punten

5. Hoeveel kansen krijg je in je huidige baan om je vaardigheden te ontwikkelen?

- Veel kansen, ik word continu uitgedaagd 1 punt
- Een paar kansen, maar het zou meer mogen zijn 2 punten
- Weinig kansen, ik voel me vaak gestagneerd 3 punten
- Geen kansen, mijn groei is volledig stilgevallen 4 punten

6. Hoe goed ben je in het plannen van je persoonlijke en professionele ontwikkeling?

- Ik stel doelen en volg mijn plannen nauwkeurig op 1 punt
- Ik stel doelen, maar vind het soms lastig om ze te realiseren 2 punten
- Ik stel doelen, maar raak vaak de weg kwijt of stel ze uit 3 punten
- Ik heb moeite met het stellen van doelen en voel me vaak overweldigd 4 punten

7. Hoe goed voel je je ondersteund door je leidinggevende of organisatie in je ontwikkeling?

- Ik voel me volledig ondersteund en krijg veel hulp bij mijn groei 1 punt
- Ik krijg af en toe ondersteuning, maar ik moet zelf veel uitzoeken 2 punten
- Ik krijg weinig tot geen ondersteuning in mijn ontwikkeling 3 punten
- Ik voel me totaal niet ondersteund en moet alles zelf regelen 4 punten

8. Hoe gemotiveerd ben je om veranderingen aan te brengen in je werk?

- Zeer gemotiveerd, ik ben klaar voor elke verandering 1 punt
- Ik sta open voor verandering, maar heb soms wat hulp nodig 2 punten
- Ik twijfel of verandering wel het juiste is voor mij 3 punten
- Ik ben bang voor verandering en weet niet hoe ik moet beginnen 4 punten

Tel je punten op en ontdek je resultaat:

8 - 12 punten **Je hebt geen loopbaancoach nodig (voor nu)**

Je hebt een duidelijk plan en bent goed bezig met je persoonlijke ontwikkeling. Misschien kan een coach helpen bij kleine optimalisaties, maar je lijkt zelfverzekerd en op het goede pad.

13 - 20 punten **Je zou baat kunnen hebben bij een coach voor gerichte ondersteuning**

Je hebt al een idee van waar je naartoe wilt, maar er zijn enkele onzekerheden. Een coach kan je helpen met het verfijnen van doelen, het managen van stress en het maken van een concreet actieplan.

21 - 28 punten **Een loopbaancoach zou je goed kunnen helpen met je volgende stap**

Je bent klaar voor groei, maar hebt te maken met onzekerheden of obstakels. Een coach kan je begeleiden bij het verhelderen van je doelen, het verbeteren van je zelfvertrouwen en het aanpakken van obstakels.

29 - 32 punten **Je hebt zeker een loopbaancoach nodig om verder te komen**

Je ervaart veel twijfels en hebt moeite met richting vinden in je loopbaan of professionele ontwikkeling. Een coach kan je helpen om helderheid te krijgen, nieuwe doelen te stellen en de juiste stappen te zetten voor jouw toekomst.

Ontdek wat een goede coach kan brengen, **plan direct** een vrijblijvende speeddate in met één van onze coaches