

Twijfel je wel eens of je nog op de juiste plek zit? Of je werk nog bij je past, of dat je op routine draait? Deze checklist helpt je met scherpe vragen die inzicht geven in waar je staat – én waar je naartoe wilt.

Neem 15 minuten. Wees eerlijk. Het is jouw carrière.

Richting:
Weet je waar je heen wilt?



Wat geeft je energie in een gemiddelde werkweek?

Let op: niet alleen waar je goed in bent, maar wat goed voelt.

Wat slurpt jouw energie leeg, zelfs als je er goed in bent?

Er is een verschil tussen kunnen en willen.

Waar in verlies jij de tijd (in positieve zin)?

Flow = signaal. Wat doe je als je de klok vergeet?

Waar wil je méér van in je werk?

Denk aan: type taken, sfeer, inhoud, autonomie, erkenning.

Wat mis je op dit moment het

Niet wat "er niet is", maar wat jij nodig hebt om te bloeien.

Wat zou jij morgen doen als alles mogelijk was (en niemand oordeelt)?

Durf groots te denken – zonder direct een plan te hebben.

Welke waarde(s) wil je terugzien in je werk?

Bijv. zingeving, invloed, balans, creativiteit, stabiliteit, groei.

Ritme:
Hoe voelt je dagelijkse werk?



Realiteit:
Hoe past jouw werk bij jouw leven?



Wat schuurt er al een tijd, maar stel je uit?

Een gesprek, keuze, verandering?
Hier zit vaak de winst.

Waar wordt jouw toegevoegde waarde niet benut?

Of erger: waar word je klein gehouden of genegeerd?

Wat wil je over een jaar wél zeggen, wat je nu nog niet kunt?

Laat dit je kompas zijn.

Wat nu?

*“Alles wat je aankijkt, kun je veranderen.
Alles wat je negeert, blijft zich herhalen.”*

Gebruik deze check als startpunt.

Voor een loopbaangesprek.

Voor jezelf.

Of als signaal dat je mag bewegen.

