



## Loopbaan Energie – *Energie & sprankeling in je werk*

### Beroepskeuze – heldere opties

Op de middelbare school wordt van jongeren verwacht dat zij keuzes maken voor een opleiding. Deze keuze is voor een groot deel bepalend voor het beroep dat vervolgens uitgeoefend kan worden. Het lastige bij het maken van deze keuze is, dat een scholier vaak wel ideeën heeft, maar dat deze op die leeftijd niet altijd helder zijn.

De helderheid wordt beïnvloed door heel veel factoren, zoals uit allerlei onderzoeken blijkt. Om een paar voorbeelden te noemen: de voorkeuren en wensen van ouders, welke beroepen op het moment van keuze 'in' zijn, salarisverwachtingen, keuzes van vrienden, in welke plaatsen de opleidingen te vinden zijn, voorkeuren van leraren, aansluiting (of juist niet) bij het huidige zelfbeeld van de scholier, enzovoorts.

Een eerste stap bij het verhelderen van de beroepskeuze, is om het aantal keuzes uit te breiden en te onderzoeken welke thema's voor de persoon van belang zijn. De scholier merkt daarbij dat hij/zij meer mogelijkheden heeft dan gedacht. Dit kun je bijvoorbeeld doen door middel van de opdracht 'droomberoepen'.

Dit gaat als volgt in zijn werk. Je neemt een leeg A4, en schrijft daarom 'droomberoepen', en schrijft daaronder nummer 1 tot en met 10. Neem dan ruim de tijd om te brainstormen welke beroepen je enthousiast maken, inspireren, geweldig lijken en dergelijke. Het hoeft in dit stadium niet realistisch te zijn - het gaat erom om een rode draad te ontdekken in je drijfveren. Probeer echt de 10 vol te maken, vaak komen de beste ideeën later op. Pas als je 10 opties hebt, ga je na wat je in elke optie inspireert. Wat is de essentie van een optie voor jou? En kijk vervolgens welke overeenkomsten er tussen de 10 opties zijn. Soms kan iemand anders (een decaan, een ouder, een coach, een vriend) nog meer verbanden zien. Waarschijnlijk zie je ook groepen van opties die overlap met elkaar hebben. Kijk met de gevonden thema's eens in beroepenboeken (in elke grote bibliotheek in te zien, en vaak ook op scholen bij decanen) welke realistische beroepen bij je opties passen.

Soms geeft het doen van dit onderzoek al voldoende helderheid. Wanneer dat niet het geval is, kun je overwegen om eens 1 of 2 coach sessies aan te vragen bij Loopbaan Energie. In deze sessies ga je diepgaand onderzoeken wat de voor- en nadelen zijn van elke optie waar je affiniteit mee hebt. Hierbij word je helder wat de onderliggende emoties, behoeften en gedragspatronen zijn, en tegelijkertijd leer je deze los te laten. Bijvoorbeeld: je merkt dat je optie A vooral aantrekkelijk vindt vanwege de waardering die je erdoor denkt te krijgen, of dat je optie B vooral kiest vanwege de zekerheid die deze optie lijkt te bieden. Door deze behoeften los te laten, wordt een optie helder, en voel je je vrijer om te kiezen wat je écht inspireert.

---

*Loopbaan Energie gebruikt de Sedona Methode® bij haar loopbaan coaching. De methode biedt een praktische, wijze en beproefde formule voor innerlijke balans en persoonlijke vrijheid. Meer info: [www.sedona.com](http://www.sedona.com).*

*Coach: Clarie van de Langenberg. Zij heeft na de Academie voor Mens en Arbied, specialisatie beroepskeuze, en ervaring in het vakgebied sinds 1999, de Sedona Methode tot en met coach level II gedaan. Dit heeft zij gevolgd bij de grondlegger van de methode, Hale Dwoskin, in Sedona, Arizona (US).*

*Loopbaan Energie is gevestigd in de Lingestraat 21, te IJsselstein (zuid-west van Utrecht, aan de A2).  
Website: [www.loopbaan-energie.nl](http://www.loopbaan-energie.nl) - e-mail: [clarie@loopbaan-energie.nl](mailto:clarie@loopbaan-energie.nl) - mobiel: 06-21 976 882*