



ArbeidsmarktPositie**Quotient**

## **APQ\_rapportage**

Naam: **Bea Voorbeeld**

Datum: **16.06.2015**

Email: **support@meurshrm.nl**

## Inleiding

Dit rapport geeft inzicht in jouw inzetbaarheid. We bespreken hoe je er nu voorstaat en wat je kunt doen om jouw positie op de arbeidsmarkt te verbeteren. Om dit te bepalen hebben we drie onderwerpen in kaart gebracht: Wat zijn jouw persoonlijke omstandigheden? Hoe kijk jij zelf tegen je werk en je inzetbaarheid aan? En wat voor acties onderneem jij om inzetbaar te blijven? Op elk van deze drie onderwerpen krijg je een toelichting en eventueel tips om je inzetbaarheid zo breed mogelijk te maken en/of te houden.

### **Inzetbaarheid op de arbeidsmarkt, waarom is dat belangrijk?**

Op dit moment verandert er veel op de arbeidsmarkt. Beroepen en functies verdwijnen en veranderen in hoog tempo. Daarom is het belangrijk dat je niet alleen geschikt bent en blijft voor je huidige beroep, maar ook op tijd in kaart brengt wat je verder kunt en in welke sectoren je daarmee werk kunt vinden en houden. Breed inzetbaar zijn heeft te maken met jouw vaardigheden, talenten, ervaring en kennis. Werken aan je duurzame inzetbaarheid is een verantwoordelijkheid van jou en je werkgever samen. Je werkgever moet zorgen dat je je kunt ontwikkelen, en jij moet je inzetten om duurzaam inzetbaar te blijven.

### **1. Jouw inzetbaarheid uitgedrukt in een getal**

We starten dit rapport met een algemene uitspraak over jouw inzetbaarheid: je inzetbaarheidsgetal. Dit getal loopt van 0 tot 100. Hoe hoger de score, hoe groter de kans dat je nu en in de toekomst inzetbaar bent voor werk.

### **2. Jouw omstandigheden: algemene informatie over jou**

Met dit rapport willen wij je helpen breed inzetbaar te worden of te blijven. Dit doen we door je inzicht te geven in hoe jij ervoor staat. We gebruiken daarbij steeds de laatste inzichten vanuit wetenschappelijk onderzoek over duurzame inzetbaarheid. Sommige kenmerken van je persoonlijke situatie kun je beïnvloeden, anderen niet. Kijk met name naar wat je wél kunt veranderen en wees realistisch over de overige omstandigheden zoals leeftijd of werkvermogen.

### **3. Jij en je werk: Hoe inzetbaar ben jij?**

Voor je inzetbaarheid is het van belang hoe je zelf tegen je werk aankijkt en in welke loopbaanfase je je bevindt. De een gaat makkelijker met veranderingen in het werk om dan de ander. Om goed voorbereid te zijn op veranderingen op het gebied van werk is het handig om te weten hoe je je eigen inzetbaarheid inschat, of het werk dat je voor ogen hebt bij je past en of je slim gebruik maakt van je netwerk. We geven je zo veel mogelijk tips om jouw situatie te verbeteren.

### **4. Jouw actie: de 4 C's van proactief loopbaangedrag**

Uit internationaal onderzoek blijkt dat jouw eigen acties veel invloed hebben op het verloop van je loopbaan. De acties die je helpen bij een volgende stap in je loopbaan bestaan uit de 4 C's van proactief loopbaangedrag:

- **Control:** Controle hebben over je eigen werksituatie.
- **Curiosity:** Nieuwsgierig zijn naar jezelf en je kansen; actief zoeken naar informatie hierover.
- **Concern:** Werken aan je persoonlijke ontwikkeling en plannen maken voor je loopbaan.
- **Confidence:** Vertrouwen hebben in je eigen kunnen bij het vinden van nieuw werk.



## 1. Jouw inzetbaarheid uitgedrukt in een getal

We starten dit rapport met een algemene uitspraak over jouw inzetbaarheid: je inzetbaarheidsgetal. Dit getal loopt van 0 tot 100. Hoe hoger de score, hoe groter je inzetbaarheid. Oftewel, hoe groter de kans dat je nu en in de toekomst aan het werk blijft. Realiseer je dat je inzetbaarheidsgetal een reality check is. De uitkomst kan confronterend zijn. Mocht dat zo zijn, zie het dan als een goede kans om je inzetbaarheid te vergroten; zie het als een startpunt en kom in actie. In de toelichting vind je verschillende tips die je daarbij kunnen helpen.

### Je inzetbaarheid

Het gaat goed! Maar er is altijd ruimte voor verbetering. Jouw inzetbaarheidsgetal is hoger dan 65, maar lager dan 85. De verwachting is dat jij in staat bent om je aan te passen aan de wisselende omstandigheden op de arbeidsmarkt. We verwachten dat het je niet al te veel moeite zal kosten (ander) werk te vinden of je werk te blijven doen als het ingrijpend verandert, als je jezelf op een paar punten verder ontwikkelt. Wat kun je doen om je inzetbaarheid en kansen op de arbeidsmarkt nog te vergroten? Op de volgende bladzijde vind je een toelichting over een aantal onderwerpen. Hier staat van elk onderwerp hoe je ervoor staat. Bekijk eerst op welke onderdelen je laag gescoord hebt. Onderzoek per onderwerp of er punten zijn die je kunt verbeteren. Je zou hierbij eventueel de hulp van een coach in kunnen schakelen. In de totaalscore spelen niet alle onderdelen een even grote rol. Een hele lage score op een specifiek onderdeel kan je totaalscore behoorlijk verlagen. Kijk daarom goed welke punten je kunt verbeteren.



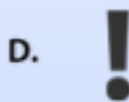
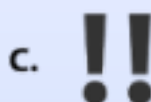
## Legenda



Naast elke toelichting vind je een symbool. De pijltjes geven aan of er sprake is van verhoging of verlaging van je inzetbaarheid:

A. = verlaagt je inzetbaarheid

B. = verhoogt je inzetbaarheid



Naast elke toelichting vind je een symbool. De uitroeptekens of duimpjes geven aan of er sprake is van een sterk punt of een aandachtspunt:

C. = belangrijk aandachtspunt

D. = aandachtspunt

E. = in orde

F. = prima in orde

## 2. Jouw omstandigheden

In dit deel van het rapport kijken we naar een aantal kenmerken van jouw omstandigheden die jouw inzetbaarheid en kansen op de arbeidsmarkt beïnvloeden. Sommige van deze kenmerken zoals je leeftijd of werkvermogen zijn lastig te veranderen. Dat kan vervelend zijn, maar het is toch goed om te weten hoe je er voor staat. Kijk vooral ook naar die factoren waar je wel invloed op hebt, zoals bijvoorbeeld jouw zoekgedrag wanneer je op zoek bent naar (ander) werk.

### Leeftijd

Je bent 35 jaar of jonger. Mensen onder de 45 zijn in het algemeen flexibeler op de arbeidsmarkt dan mensen die ouder zijn. Dat is voor jou dus een voordeel.



### Dienstjaren

Je werkt nu minder dan 5 jaar in je huidige functie, of je hebt minder dan 5 jaar in je laatste functie gewerkt. Tijdens de eerste jaren in een 'nieuwe' functie zijn mensen vaak vooral bezig met zich inwerken en het werkveld of de organisatie leren kennen. Tijdens deze fase is het meestal makkelijk om je aan te passen aan wisselende omstandigheden. Dit kan dus voor meer flexibiliteit zorgen. Je gaat waarschijnlijk makkelijker aan een nieuwe functie dan iemand die bijvoorbeeld al 15 jaar hetzelfde werk doet.



### Taalvaardigheid

Je taalvaardigheid is goed. Je hebt een voldoende beheersing van de Nederlandse taal. Op dat gebied zijn er geen belemmeringen in je werk.



**Werkvermogen**

Je algemeen werkvermogen is voldoende. Je kunt je werk op dit moment doorgaan zonder belemmeringen uitvoeren.

**Lichamelijk werkvermogen**

Je lichamelijk werkvermogen is voldoende. Voor zover er sprake is van een ziekte of handicap, belemmert deze jou meestal niet in je werk. Wanneer je toch belemmeringen ervaart is het verstandig een arboarts in te schakelen. Hij of zij kan je tips en advies geven hoe je je werk kunt aanpassen.

**Psychisch werkvermogen**

Je psychisch werkvermogen is voldoende. Je hebt geen psychische problemen die jou in je werk belemmeren. Als je je prettig voelt, heeft dat een positieve invloed op je inzetbaarheid.

**Zorg voor familie**

Voor sommige mensen is het lastig om om hun werk en priveleven te combineren omdat zij zorgtaken hebben. Daardoor kan hun inzetbaarheid worden belemmerd. Jij hebt aangegeven dat dit bij jou niet het geval is.

**Financiële problemen**













Je hebt aangegeven niet of nauwelijks financiële problemen te hebben en dat is positief voor je inzetbaarheid. Financiële problemen kunnen in het algemeen inzetbaarheid belemmeren, bijvoorbeeld omdat het vinden van (ander) werk daardoor moeilijk wordt.



## Zoek je op de juiste plek?

Om je een indruk te kunnen geven van jouw kansen op de arbeidsmarkt is gekeken naar het aantal online vacatures binnen de sector en provincie die jij hebt aangegeven. In de overzichten hieronder zie je hoe de vacatures verdeeld zijn over de verschillende opleidingsniveaus. De hoeveelheid vacatures wordt in de laatste kolom aangegeven. Rood betekent relatief weinig vacatures en groen betekent relatief veel vacatures. Bij het samenstellen van dit overzicht is rekening gehouden met gegevens over de beroepsbevolking en werkloosheid van het CBS (Centraal bureau voor de Statistiek) en gegevens over de arbeidsmarkt van het UWV (Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen). Als er in jouw sector of provincie relatief weinig vacatures zijn, wil dat niet zeggen dat je geen kans hebt om een (andere) baan te vinden. Maar wanneer de hoeveelheid vacatures groter is, is de kans dat je snel een (andere) baan vindt ook groter.

### Natuur- en milieuwetenschappen

	% MBO-	% MBO	% HBO	% WO	#vacatures
Drenthe	0,0	24,7	32,9	42,5	
Flevoland	0,0	12,5	75,0	12,5	
Friesland	8,7	15,9	53,6	21,7	
Gelderland	3,5	31,3	46,9	18,3	
Groningen	6,1	9,1	38,4	46,5	
Limburg	3,9	22,7	36,4	37,0	
Noord-Brabant	7,6	18,9	46,1	27,4	
Noord-Holland	6,4	13,4	39,7	40,5	
Overijssel	18,5	26,1	37,8	17,6	
Utrecht	1,6	18,1	41,4	38,9	
Zeeland	30,8	23,1	26,9	19,2	
Zuid-Holland	5,6	18,3	36,9	39,2	



## Groningen

	% MBO-	% MBO	% HBO	% WO	#vacatures
Administratie en klantenservice	9,3	31,4	51,0	8,3	
Beleid en bestuur	2,9	9,9	45,1	42,1	
Bouw en delfstoffenwinning	26,5	46,5	24,1	2,8	
Communicatie, marketing en PR	8,1	21,0	40,7	30,2	
Engineering	4,0	21,9	49,7	24,4	
Gezondheidszorg en welzijn	5,6	44,1	27,0	23,3	
Horeca	28,8	49,9	20,0	1,3	
Informatie- en communicatietechnologie	2,2	4,5	49,2	44,1	
Inkoop en magazijnbeheer	43,4	26,9	22,9	6,8	
Installatie, reparatie en onderhoud	17,5	71,6	8,6	2,3	
Kunst, cultuur en media	3,4	15,1	37,4	44,1	
Landbouw, veeteelt en visserij	33,4	58,4	1,9	6,4	
Natuur- en milieuwetenschappen	6,1	9,1	38,4	46,5	
Onderwijs, opleiding en training	7,5	5,1	39,3	48,0	
Persoonlijke dienstverlening	39,3	34,5	22,6	3,6	
Politie, brandweer en beveiliging	17,2	51,7	20,7	10,3	
Productie	31,3	44,9	16,8	7,0	
Recht, arbeid en maatschappij	3,9	11,3	53,3	31,5	
Recreatie, sport en toerisme	12,5	41,7	35,8	10,0	
Schoonmaak en beheer	73,9	16,6	9,3	0,3	
Verkoop en handel	16,2	34,9	41,0	7,9	
Vervoer en transport	19,8	74,5	5,8	0,0	
Verzekeringen & financiën	0,9	7,1	51,5	40,5	



### 3. Jij en je werk: hoe inzetbaar ben jij?

In dit deel van het rapport gaan we in op enkele onderwerpen rondom jouw situatie wat betreft je werk en je inzetbaarheid.

#### Heb je werk?

Je hebt in de vragenlijst aangegeven dat je momenteel geen werk hebt. Vervelend, maar dat hoeft gelukkig niet te betekenen dat je niet goed inzetbaar bent. Toch is het beter voor je inzetbaarheid wanneer een werkloze periode niet te lang duurt. Waarschijnlijk ben je nu op zoek naar werk. De tips die we je in dit rapport geven, kunnen je daarbij helpen. Met name je netwerk kan van groot belang zijn bij het vinden van werk. Wellicht kun je gebruik maken van de hieronder gegeven tips om je netwerk beter te benutten.



#### Loopbaanfase

Je bevindt je in loopbaanfase 2; vestigen. In deze fase weet je doorgaans wat je wilt en kunt. De meeste mensen hebben in deze fase inmiddels een functie gevonden die bij ze past en hebben helder waar ze naar toe willen.



#### Hoe zie jij je eigen duurzame inzetbaarheid?

In de vragenlijst beschrijf je jezelf als iemand die waarschijnlijk ook in de toekomst goed inzetbaar is. Dat betekent dat je er rekening mee houdt dat er veranderingen zullen zijn in je werk en op de arbeidsmarkt. Je denkt je redelijk gemakkelijk te kunnen aanpassen aan deze veranderingen. Mocht het zo zijn dat jij je baan verliest, dan verwacht je dat je wel ergens anders aan de slag zal komen. Waarschijnlijk heb je een positief gevoel over je werk in de toekomst.



### Haal jij uit je netwerk wat erin zit?

Het lijkt erop dat je een minder groot sociaal netwerk hebt, of er (nog) niet veel profijt van hebt. Een goed netwerk hebben betekent dat je in je (werk)omgeving en daarbuiten mensen hebt aan wie je advies kunt vragen over zaken die met werk te maken hebben. Binnen een sociaal netwerk onderhoud je het contact met elkaar, informeer je elkaar en je steunt elkaar. Mensen in je netwerk kunnen je helpen, bijvoorbeeld met steun of advies of bij het vinden van (ander) werk als dat nodig is.

Wanneer je meer uit je netwerk wilt halen, kun je een paar dingen doen. Breng bijvoorbeeld voor jezelf in kaart wie jou relevante informatie kan geven en spreek hem of haar regelmatig. Vraag anderen jou voor te stellen aan mensen in hun netwerk, intern of extern. Toon interesse in mensen in je netwerk en wees bereid te helpen; in ruil daarvoor zullen ze bereid zijn jou te helpen. Digitaal netwerken is ook een praktische en doeltreffende manier van netwerken. Zo kun je je aanmelden voor relevante sites en nieuwsgroepen. Maak gebruik van social media, (ook) voor je professionele netwerk. Plan voor jezelf vaste tijdstippen in om andere op de hoogte te brengen via mail of social media. Huiselijker gezegd: maak afspraken met mensen met wie je eens wilt bijpraten op het gebied van werk. Maak een kort profiel van je kwaliteiten, doelen en interesses dat je vlot aan een ander kunt vertellen.



## 4. Jouw actie: de 4 C's van proactief loopbaangedrag

We hebben nu een beeld van jouw kansen op de arbeidsmarkt op basis van een aantal soms lastig te beïnvloeden factoren (jouw omstandigheden en jij en je werk). Gelukkig zijn er ook veel factoren waar je juist wel zelf iets aan kunt doen. Uit internationaal wetenschappelijk onderzoek blijkt dat jouw eigen acties heel bepalend zijn voor het verloop van je loopbaan. De acties die je helpen bij een succesvolle volgende stap in je loopbaan worden omschreven door de **4 C's van proactief loopbaangedrag**: Control, Curiosity, Concern en Confidence. We bespreken ze stuk voor stuk, leggen uit wat ze betekenen en hoe dat bij jou zit.

### Control: Controle over je werksituatie

Om inzetbaar te blijven is het als eerste van belang dat je controle hebt over je eigen werksituatie. Je hebt controle wanneer je het gevoel hebt zelf invloed te kunnen uitoefenen op je eigen situatie en wanneer je goed op de hoogte bent van welke mogelijkheden er voor jou op de arbeidsmarkt zijn.

#### Gevoel van controle over jouw werksituatie

Je hebt aangegeven dat je jezelf ziet als iemand die redelijk goed in staat is om controle uit te oefenen over je eigen situatie. Je bent waarschijnlijk meestal in staat zelf beslissingen te nemen, voor je eigen mening op te komen en verantwoordelijkheid te nemen. Dit zijn belangrijke eigenschappen bij het vormgeven van je eigen loopbaan. Mensen die het gevoel hebben invloed uit te kunnen oefenen op hun eigen situatie hebben vaak weinig moeite om zich aan te passen na een verandering.



#### Inzicht in jouw mogelijkheden op de arbeidsmarkt

Je hebt nog geen compleet beeld van de mogelijkheden die er op de arbeidsmarkt voor jou zijn en welke mogelijkheden goed aansluiten bij wat jij wilt bereiken in je loopbaan. Maar het is belangrijk voor jouw inzetbaarheid om goed te weten wat mogelijk is en wat er bij je past. Zorg er dus voor dat je goed op de hoogte bent van wat er te koop is op de arbeidsmarkt zodat je goed kunt kiezen welke optie het beste aansluit bij jouw persoonlijke kwaliteiten. Probeer een lijstje te maken met wat jij graag wilt bereiken en wat de mogelijkheden zijn voor jouw loopbaan. Ga - eventueel samen met een loopbaancoach - op zoek naar meer informatie over loopbaanmogelijkheden.



## Curiosity: Inzicht in jezelf en je kansen

Curiosity draait om nieuwsgierigheid naar jezelf en je mogelijkheden. Het is belangrijk dat je voldoende inzicht hebt in je persoonlijke kwaliteiten en dat je actief op zoek gaat naar informatie over welke kansen er op de arbeidsmarkt voor jou aanwezig zijn.

### Actief op zoek naar jouw persoonlijke kwaliteiten en loopbaanwensen

Je denkt af en toe na over waar je precies goed in bent en wat je belangrijk vindt in je werk. Mensen die veel met deze vragen bezig zijn, hebben vaak een duidelijk beeld van wat voor werk goed bij ze past. Hierdoor zijn ze goed voorbereid op een eventuele verandering of volgende stap in hun loopbaan. Zorg er dus voor dat je goed zicht krijgt op waar je gelukkig van wordt in je werk en wat jij een potentiële werkgever te bieden hebt. Probeer er achter te komen wat jouw kwaliteiten zijn en waar je enthousiast van wordt in je werk.



### Arbeidsmarkt verkennen

Uit de vragenlijst komt naar voren dat je bezig bent met het zoeken naar informatie over wat er voor jou op het gebied van werk mogelijk is. Je hebt aangegeven dat je in de afgelopen zes maanden informatie hebt verzameld over specifieke loopbaan- of studiemogelijkheden. Om te bepalen wat je volgende stap moet zijn, kan het helpen om de verschillende opties naast elkaar te leggen.



### Intentie om op zoek te gaan naar (ander) werk

Je hebt aangegeven dat je redelijk gemotiveerd bent om op zoek te gaan naar (ander) werk. Je hebt de intentie om binnenkort contact te zoeken met mogelijke werkgevers en je hebt waarschijnlijk redelijk goed voor ogen waar je kunt beginnen met zoeken. Met name in een situatie waarbij het nodig is om (ander) werk te vinden is dit van groot belang voor je inzetbaarheid. Mensen die actief zoeken naar werk hebben een veel grotere kans om een baan te vinden die goed aansluit bij hun persoonlijke kwaliteiten en wensen.



### Zoeken naar (ander) werk

Je hebt in de afgelopen maand contact gehad met een of meer mogelijke werkgevers. Je bent dus actief bezig met het zoeken naar werk. Dat is positief, want mensen die actie ondernemen door contact te leggen met mogelijke werkgevers vergroten daarmee hun kans op goed passend werk aanzienlijk.



## Concern: Plan je loopbaan vooruit en werk aan persoonlijke ontwikkeling

Bij Concern gaat het er om dat je je bewust bent van de noodzaak om je op de toekomst voor te bereiden. Om je goed aan te kunnen passen op toekomstige veranderingen en om je persoonlijke doelen te bereiken is het van groot belang dat je je doelen concreet formuleert, een stappenplan maakt en je er voor zorgt dat je blijft leren en ontwikkelen.

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van plannen. Mensen die vooruit plannen en duidelijke doelen stellen hebben een veel grotere kans om deze doelen te behalen dan mensen die dat niet doen. Zorg er dus voor dat als je iets in je werksituatie wilt veranderen, je daar een goed plan voor maakt.

### Ben jij klaar voor verandering?

Jij bent je ervan bewust dat het belangrijk is om je te kunnen aanpassen aan de wisselende omstandigheden op de arbeidsmarkt. Want dat maakt dat je verschillende taken kunt uitvoeren en op verschillende plekken binnen een bedrijf ingezet kan worden. Jij staat open voor veranderingen op de werkvloer. Dus je vindt het leuk om verschillende taken uit te voeren en bent bereid je aan te passen.



### Plan je vooruit?

Jij denkt bewust na over wat jouw volgende loopbaan stap zou kunnen zijn. Mensen die daar aandacht aan besteden, hebben vaak een vrij goed beeld van wat ze willen bereiken en wat er voor nodig is om de doelen die ze zich stellen dichterbij te brengen. Maak je plannen zo concreet mogelijk, om er zo voor te zorgen dat je je doelen sneller en gemakkelijker behaalt.



### Werken aan persoonlijke ontwikkeling

Je werkt redelijk actief aan het onderhouden en verbeteren van je inzetbaarheid. Dit is belangrijk voor je kansen op de arbeidsmarkt. Mensen die blijven leren en ontwikkelen zijn vaak veel aantrekkelijker voor potentiële werkgevers. Als je begroepsgerelateerde vaardigheden blijft ontwikkelen en nieuwe taken bijleert, is de kans groot dat je op de lange termijn inzetbaar blijft. Hierbij helpt het om zoveel mogelijk afwisseling in je werk te hebben en af en toe van functie te veranderen. Zo zorg je ervoor dat je naast je eigen bekende taken ook andere taken kunt uitvoeren.



## Confidence: geloof in eigen kunnen bij het zoeken naar (ander) werk

De laatste C van de 4 C's gaat over Confidence, zelfvertrouwen. Wanneer je vertrouwen hebt in je eigen kunnen, is het vaak makkelijker om actie te ondernemen en energie voor iets op te brengen. Dat geldt ook voor het zoeken naar (ander) werk of het werken.

### Geloof in eigen kunnen

Volgens je antwoorden op de vragenlijst verwacht je dat je vrij goed in staat bent om (ander) werk te vinden als dat nodig is. Je hebt aangegeven dat je een redelijk beeld hebt van waar en hoe je in contact kunt komen met potentiële werkgevers. Mensen die beschikken over zelfvertrouwen op dit gebied zijn vaak van mening dat ze een geschikte sollicitatiebrief kunnen schrijven, dat ze passende vacatures kunnen vinden en dat ze de juiste keuzes kunnen maken binnen hun loopbaan. Toch kan het soms prettig zijn om je ideeën eens te bespreken met een loopbaancoach of met mensen in je omgeving wanneer je op zoek bent. Het kan je steun geven om samen met hen te kijken of jouw beeld klopt. Mogelijk hebben ze tips en adviezen voor je.



## Tot besluit

### Ben je het met ons eens?

Lees het rapport kritisch. Als je een conclusie herkent, probeer dan voor jezelf na te gaan: welke acties moet je ondernemen om je inzetbaarheid goed te houden of te verbeteren? Het kan ook zijn dat je je niet herkent in de conclusies. Dit rapport is gemaakt op basis van jouw antwoorden, maar het kan toch iets anders liggen dan zoals het beschreven staat. Probeer dan voor jezelf te bedenken, het liefst aan de hand van concrete voorbeelden, hoe jij er wat betreft duurzame inzetbaarheid voorstaat.

### Op zoek naar advies?

Het kan heel nuttig zijn hier eens met anderen over te spreken: vrienden, collega's, je leidinggevende, een HRM-adviseur, of een loopbaancoach.

### En nu?

Nu begint het natuurlijk pas. Tijd voor actie! Want breed inzetbaar kun je zijn, maar moet je ook blijven. Maak dus op basis van dit rapport een actieplan voor jezelf. Hieronder vind je een stappenplan die je daarbij kan helpen.

1. De eerste stap is zorgen voor een **stabiele omgeving**. Belemmeringen kunnen het werken aan je inzetbaarheid in de weg staan. Als je de zorg hebt voor familieleden of weinig sociale steun van anderen ervaart, kan dat ervoor zorgen dat het werken aan je inzetbaarheid je minder gemakkelijk afgaat. Wanneer er sprake is van belemmeringen, zoals fysieke of financiële, is het goed om je af te vragen of, en zo ja hoe, daar iets aan te veranderen is. Zo niet, is er wellicht een mogelijkheid om op zoek te gaan naar tips en adviezen hoe hiermee om te gaan.
2. Wanneer zaken in je omgeving goed geregeld zijn is de volgende belangrijke stap een duidelijk beeld vormen van je **persoonlijke kwaliteiten en wensen**. Hierbij gaat het om inzicht krijgen in waar je precies goed in bent en wat je graag zou willen op het gebied van werk. In dit rapport heb je kunnen lezen of jouw beeld hiervan helder is. Zo niet, is het verstandig je hierin te verdiepen.
3. Heb je een goed beeld van je kwaliteiten en wensen, dan is het verstandig om te kijken waar op de **arbeidsmarkt** veel vraag naar mensen is. Dus in welke branche en op welke plek. Wanneer het voor jou duidelijk is waar **kansen** liggen kun je uitzoeken welke van deze kansen het beste past bij **wat jij goed kunt en wilt**. Hiermee kun je bepalen in welke richting je het best kunt ontwikkelen.
4. Tot slot helpt het om een duidelijk en **concreet plan** te maken voor de toekomst. Daar komt in te staan hoe je het werken aan je inzetbaarheid gaat aanpakken, wat je in de toekomst in je werk wilt bereiken en welke stappen je daarvoor moet nemen. Voor dit plan kun je onder andere de tips gebruiken die in dit rapport zijn gegeven. Loop elk onderdeel in dit rapport eens langs en bedenk welke van de genoemde tips voor jou nuttig kunnen zijn. Vertaal ze naar concrete acties en neem ze op in je actieplan.

