

Loopbaanbegeleiding gaf Sylvia's zelfvertrouwen een boost

Positivisme, dat straalt Sylvia Doumont (39) uit Heusden-Zolder vandaag uit. Loopbaanbegeleiding gaf haar de drive om op zoek te gaan naar een job waarin ze haar sterktes kan gebruiken en er toch een gezond evenwicht is tussen werk en privé.

Sylvia: 'Ik werk als dossierbeheerder bij een expertisekan- toor en doe mijn job heel graag. Het is afwisselend werk, ik heb voldoende verantwoor- delijkheid en vind de contacten met de klanten boeiend. Ik kan wel zeggen dat ik een fantasti- sche werkgever heb. Er wordt veel belang gehecht aan com- municatie, elke ochtend starten we met een korte vergadering waarin van alles besproken kan worden. Wat ik ook erg belangrijk vind: mijn werk wordt geapprecieerd en ik heb glijdende uren zodat de balans tussen werk en privé veel beter zit en ik nog wat tijd overhoud voor mijn zoon en voor mezelf.'

'Als je je niet goed voelt in je job, is er altijd een oplossing'

Vertrekken vanuit je sterktes

'Als je je niet goed voelt in je job, is er altijd een mogelijkheid om iets anders te doen, dat heb ik geleerd dankzij loop- baanbegeleiding. Ik was niet meer gelukkig in mijn vorige job en daardoor begon ik aan mezelf te twijfelen. Ik bleef een tijdje thuis en startte met medi- tatie. Ook schreef ik me in voor loopbaanbegeleiding. Daar heb ik geleerd om opnieuw positief in het werk en in het leven te staan. Ik was teleurge- steld in mijn job, maar dankzij de sessies loopbaanbegeleiding

kreeg ik opnieuw zelfvertrou- wen. Mijn loopbaanbegeleider leerde me vooral naar mijn positieve punten te kijken en vanuit mijn sterktes te vertrek- ken.'

Goede balans tussen werk en privé

'Samen met mijn loopbaanbe- geleider stelde ik een lijstje op met dingen die belangrijk zijn voor mij, zoals een goede balans tussen werk en privé, voldoende structuur in mijn werk en het goed kunnen inzetten van mijn talenten (bijv. mijn talenken- nis). Op basis daar- van gingen we samen op zoek naar een geschikte job. Door de crisis waren er niet veel vacatures, maar gelukkig heb ik snel een positieve reactie gekregen op een van mijn spon- tane sollicitaties. Ik wilde niet meer voltijs aan de slag. Ik ben een tijdje alleenstaande mama geweest en toen was het niet gemakkelijk om rond te komen en er toch te zijn voor mijn zoon; tijd voor mezelf had ik al helemaal niet. Voor mijn huidige werkgever was het geen pro- bleem dat ik vier vijfde wilde werken. Intussen heb ik nu een fijne partner die me steunt en die begrijpt wat ik heb doorge- maakt. Ik ben opnieuw gelukkig, op alle vlakken!'



© Maité Thijsen



Philippe Muylers, Vlaams minister van Werk, Economie, Innovatie & Sport:

'Mensen die over hun loopbaan nadenken, verdienen onze steun'

Zit je met vragen over je job? Zo pak je het aan!

- Maak een afspraak bij een erkend loopbaancentrum via vdab.be/loopbaancheques.
- Bestel telefonisch je loopbaancheques op 0800 30 700.
- Ga erover praten en alles wordt weer duidelijk.



LOOPBAANCHEQUE



VERKRIJGBAAR VIA
VDAB.BE/LOOPBAANCHEQUES