

“Loopbaanbegeleiding gaf mij meer zelfvertrouwen in mijn werk”

Inge (31) doet haar werk als administratief bediende zeer graag. Maar de hoeveelheid werk groeide haar stilaan boven het hoofd. Door haar gevoeligheid voor depressie, werd het steeds moeilijker en ze werd ziek. Maar gelukkig was er loopbaanbegeleiding. “Dankzij loopbaanbegeleiding leerde ik anders om te gaan met werkstress. Nu durf ik beter grenzen te stellen”, zegt Inge.

Inge voelde al een tijdje dat de werkdruk haar te veel werd. “Ik kreeg al maar meer taken toegewezen waar ik geen ‘neen’ tegen durfde te zeggen. Het werd steeds moeilijker om een goede balans te vinden tussen mijn werk en de tijd die ik ervoor kreeg. Maar ik voel me goed bij het familiebedrijf Jos Eerdeken Betonvloeren. Je merkt dat ze begaan zijn met hun personeel en er is een goeie sfeer. Omdat ik er zo graag werk, twijfelde ik lang om er met mijn werkgevers over te spreken. Ik wilde zeker niet onbekwaam overkomen. Dat was mijn grote zorg” zegt ze. “Tot het te laat was en ik vorig jaar ziek werd. Drie maanden lang kon ik niet meer gaan werken. Stilaan groeide het besef dat ik aan mezelf zou moeten sleutelen als ik niet steeds opnieuw in hetzelfde stramen wou hervallen. Want omwille van mijn gevoeligheid voor depressie, waar ik al langer last van heb, kon ik geen duidelijke grenzen stellen. Tijdens mijn ziekteverlof toonden mijn werkgevers erg veel empathie. Het was ook iemand van de directie die me zei dat ik – als ik dat zelf wenste - loopbaanbegeleiding kon volgen. Ik heb dan ook die stap gezet omdat ik heel graag mijn job wilde behouden.”

ASSERTIVITEIT EN SCHULDGEVOELENS

“De gesprekken met mijn loopbaanbegeleider waren zeer verhelderend”, zegt Inge. “Een gebrek aan assertiviteit en te veel schuldgevoelens bleken mijn grootste valkuilen, dus daar moest aan gewerkt worden. Ik kreeg werkboekjes met opdrachten die daarna werden

besproken. Die loopbaanbegeleiding maakte van mij een ander mens. Ik leerde zowel op de werkvloer als thuis meer te relativiseren en vooral rustiger te blijven.”

GEGROEID IN HAAR JOB

Na drie maanden ziekteverlof ging Inge terug deeltijds aan de slag en dat verloopt heel goed. “Toen Inge terug kwam werken, waren wij vooral blij dat ze ons team weer kwam versterken”, zegt collega Ethel. “Inge kent haar taken als geen

ander. Ze werkt gedreven en nauwgezet. Maar het zijn net die kwaliteiten die haar soms de das omduwen. Daarom wilden we er samen over waken dat de workload niet te hoog werd. Want we zijn een klein, hecht team. Als iemand wegvalt, voel je dat meteen in de

dagelijkse werking. Inge is – net als iedereen – een belangrijke schakel.” “Inge is enorm gegroeid in de uitvoering van haar taken”, vindt collega Christel. “We zijn nu allemaal goed op elkaar afgestemd.” Ook Inge voelt de verandering. “Dankzij de loopbaanbegeleiding leerde ik op zoveel vlakken anders om te gaan met verschillende werksituaties”, zegt ze. “Als er nu iets is, geef ik het nu gemakkelijker aan. Daardoor kan er op tijd ingegrepen worden. Het is zo belangrijk dat je, ook op het werk, opkomt voor jezelf. De kunst is natuurlijk om je achteraf daar niet schuldig over te voelen. Maar dat lukt me dankzij de loopbaanbegeleiding nu stukken beter! En uiteindelijk heb ik nu zelfs ook het gevoel meer gewaardeerd te worden voor mijn werk. Binnenkort hoop ik terug fulltime aan de slag te gaan. We gaan ervoor!”

“Dankzij loopbaanbegeleiding leerde ik anders om te gaan met werkstress”



Loopbaanbegeleiding is er voor iedereen!

Je zoekt meer plezier in je job. Je zit met vragen en twijfels over je job. Je wilt meer energie uit je werk halen. Je zoekt werk dat écht bij jou past. Ga dan eens praten met een specialist in loopbaanbegeleiding.

- Loopbaanbegeleiding is **jouw volledig vrije keuze** en kan bij sommige loopbaancentra **indien nodig ook online**.
- **Voordelig met loopbaancheques**
Volg je loopbaanbegeleiding bij een erkend loopbaancentrum, dan kan je betalen met loopbaancheques. Vraag ze op een makkelijke manier aan via het **gratis nummer 0800 30 700**.
- **Meer info**
Surf naar vdab.be/loopbaancheques of maak een afspraak bij een erkend loopbaancentrum. Bel gratis naar 0800 30 700 of ga naar je werkwinkel.



LOOPBAANCHEQUE

VERKRIJGBAAR VIA
[VDAB.BE/LOOPBAANCHEQUES](https://vdab.be/loopbaancheques)