



## Icebreaker 'Toekomstdromen'

### Doel

Deze video is bedoeld om te gebruiken bij de start van loopbaantrainingen en -coaching. Op een humoristische manier wordt het grote dilemma aan de start van een loopbaantraject geschetst: waar moet je beginnen? Moet je je dromen volgen of vooral reëel blijven? Weet je eigenlijk nog wel wat je dromen waren? Past daar een beroep bij? Op welk moment moet je gaan plannen en hoe doe je dat?

Je ziet twee uitersten uitgebeeld. Aan de ene kant de dromer, die weet wat hij leuk vindt om te doen, maar daar geen beroep bij kan noemen en aan de andere kant de planner die het hele loopbaantraject al vanaf de kleuterschool heeft uitgestippeld en de hoogste top wil bereiken. Bij de start van een loopbaantraining of -coaching is het vaak moeilijk voor de deelnemers om vrijuit te spreken over hun dromen en ambities. Bij velen bestaat ook een lichte weerstand om zich al teveel vast te leggen op een langere termijn planning. Zij weten vaak niet goed wat zij voor een baan ambiëren maar hebben ook niet de rust en het zelfvertrouwen om daar enige tijd over na te denken. De video zorgt ervoor dat deelnemers op ontspannen wijze hun eerste ideeën over loopbaanplanning en -begeleiding kunnen bespreken en biedt de mogelijkheid om een aantal onderwerpen te introduceren die in de rest van de training of begeleiding uitgewerkt worden.

### Uitgangspunt

Het uitgangspunt is dat een goede loopbaanoriëntatie begint met het verkennen van de (ooit gekoesterde) toekomstdromen, om via het vaststellen van de kerncompetenties van de deelnemers, uit te komen bij mogelijke werkomgevingen en concrete banen. De trainer legt uit waarom het belangrijk is om bij je eigen dromen te beginnen en niet bij de advertenties in de media. Je sluit daarmee namelijk meer aan bij waar iemand warm voor loopt, dus energie in wil steken en gelukkig van wordt. Hoogstwaarschijnlijk vertonen de dromen ook overlap met iemands competenties. Wanneer je je dromen en competenties in beeld hebt gebracht kun je met een gericht verhaal de arbeidsmarkt gaan verkennen. Het heeft dus nut om bij je dromen te beginnen en vervolgens samen met de trainer of coach deze dromen verder vorm te gaan geven.

### Methode

De video duurt 6 minuten en kan aan het begin van een loopbaantraining of -coachingsgesprek gezamenlijk bekeken worden. Een andere mogelijkheid is dat de coachee de video thuis bekijkt. Na afloop wordt de video besproken. De eerste vragen kunnen zijn:

- Wat viel je op?
- Met wie identificeer je je het meeste, en waarom?

De eerste mogelijke gespreksonderwerpen zijn:

1. Welke dromen had je en heb je nog steeds
2. Hoe maak je van je dromen concrete plannen (Hoe maak je ze SMART?)
3. Wat zijn de voor- en nadelen van een dromer te zijn of een planner
4. Hoe kun je een loopbaantraject plannen
5. Wat doe je als je eerste keuze niet door kan gaan