



Sterk in je werk,  
zorg voor jezelf



# 3 JAAR STERK IN JE WERK

Tussenevaluatie 2016-2018

[WWW.STERKINJEWERK.NL](http://WWW.STERKINJEWERK.NL)

Sterk in je werk,  
zorg voor jezelf

cnv  
ZORG & WELZIJN

Anglo+

Sterk in je werk  
zorg voor jezelf



Tijdens de Margriet Winterfair in de Brabanthallen in 's-Hertogenbosch deelde het Sterk in je werk-team tienduizenden cadeaukaarten uit aan zorg- en welzijnsmedewerkers en geïnteresseerden.

# Over deze publicatie

**Sterk in je werk is er voor iedereen die de stap naar zorg en welzijn (weer) wil maken, maar niet weet hoe ze dit moeten aanpakken. Het is een kortdurend, vrijwillig en vertrouwelijk loopbaantraject. Iedereen die in zorg en welzijn werkt of daar (weer) wil werken, kan zich hiervoor aanmelden.**

In de fase van 'Sterk in je werk, zorg voor jezelf' van september 2016 tot en met december 2018 waren RegioPlus en CNV Zorg & Welzijn gezamenlijk verantwoordelijk voor de uitvoering en coördinatie van dit project. CNV Zorg & Welzijn is de vakvereniging van en voor mensen die werken, gewerkt hebben of gaan werken in de sector Zorg & Welzijn en was penvoerder. RegioPlus droeg zorg voor de landelijke coördinatie en de regionale uitvoering. RegioPlus is het samenwerkingsverband van de veertien regionale werkgeversorganisatie in zorg en welzijn. De regionale uitvoering van dit loopbaancoachproject vindt plaats via de bij RegioPlus aangesloten werkgeversorganisaties. In de beschreven periode hebben 15.065 deelnemers zich ingeschreven op [www.sterkinjewerk.nl](http://www.sterkinjewerk.nl).

Eind 2019 hebben 25.000 deelnemers zich aangemeld voor een Sterk in je werk loopbaantraject. Uit de tussenevaluatie van het project blijkt dat Sterk in je werk bijdraagt aan behoud. Lees dit magazine voor verdere inzichten. Het project loopt door tot eind 2021.



**CNV Zorg & Welzijn** is dé vakvereniging van en voor mensen die werken, gewerkt hebben of gaan werken in de sector Zorg & Welzijn. Het CNV is de vakbond die ervoor wil zorgen dat jij je werk met plezier doet en uit je loopbaan kunt halen wat je ervan verwacht.



Sterk in je werk, zorg voor jezelf wordt mogelijk gemaakt door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en is ook te vinden op [ontdekdezorg.nl](http://ontdekdezorg.nl).

**RegioPlus** is het samenwerkingsverband van de veertien regionale werkgeversorganisaties in zorg en welzijn. Binnen het samenwerkingsverband werken de regio's intensief samen aan het in balans brengen en houden van de arbeidsmarkt. RegioPlus initieert, ondersteunt, onderzoekt en vormt de schakel tussen regionaal en landelijk arbeidsmarktbeleid.



## Voorwoord

# Kun je het je voorstellen?

Zorgmedewerkers die massaal op straat komen te staan? Toch gingen we daarom in 2016 met *Sterk in je werk*, zorg voor jezelf van start.

Speciaal voor praktisch opgeleide oudere medewerkers die hun baan dreigden te verliezen. Loopbaanondersteuning was hier op zijn plaats. Inmiddels is de situatie totaal anders en daar pasten we *Sterk in je werk* op aan. Het programma staat nu open voor iedereen die in zorg en welzijn werkt, ongeacht opleidingsniveau en functie. Want iedere medewerker die we voor de sector kunnen behouden is winst. Gewoon, door ze de ruimte en de mogelijkheid te geven even stil te staan bij hun loopbaan. Samen met een ervaren loopbaancoach. Wie ben ik? Waar ben ik goed in? Doe ik wat ik leuk vind? Wil ik dit blijven doen? En wat zou een volgende stap kunnen zijn? Een gesprek over de toekomst, dat mensen aanzet om zelf de regie te pakken en niet af te wachten wat er gaat komen. Dat is zo mooi aan dit project.

We zijn zelfs nog een stapje verder gegaan. *Sterk in je werk* staat ook open voor mensen die zich oriënteren op werken in zorg en welzijn. Die de sector wel zien zitten, maar niet weten welke vaardigheden en diploma's ze moeten hebben. En hoe ze die diploma's kunnen halen. Ook zij kunnen een gesprek met een loopbaancoach bij hen in de buurt aanvragen. Je zou *Sterk in je werk* dus ook een wervingsinstrument kunnen noemen. Hartstikke waardevol in deze tijden van personeelskrapte.



“ Een van de grootste uitdagingen voor werkgevers is het behoud van medewerkers. Dat kan alleen als ze plezier in hun werk hebben. Dat ze weten ‘dit is wat ik moet doen’

**Jelle Boonstra**  
Directeur RegioPlus



“ CNV springt niet alleen in de bres bij faillissementen of arbeidsconflicten. We doen nog veel meer. Zoals een partner in loopbaan zijn voor onze leden.

**Anneke Westerlaken**  
Voorzitter CNV Zorg & Welzijn





*“Het is o zo belangrijk dat werknemers weten waar ze nieuw werk kunnen vinden of waar ze een opleiding of cursus kunnen doen. Zo verbeteren we met Sterk in je werk de toekomst van tienduizenden zorg- en welzijnsmedewerkers, dat is mooi. Samen aan de slag voor een gezonde sector.”*

- een Sterk in je werk-coach

Het vergt natuurlijk best wat communicatie- en organisatietalent om *Sterk in je werk* voor elkaar te krijgen. Gelukkig doen wij – CNV Zorg en Welzijn en Regio-Plus – dat allemaal samen. Eerlijk is eerlijk, het idee kwam van CNV, maar RegioPlus sloot al heel snel aan. Logisch, we hebben immers hetzelfde belang: gemotiveerde, gelukkige, duurzaam inzetbare mensen in de zorg. Mensen die het leuk vinden om in de zorg te werken en er ook te blijven werken. Sterker nog, het is het belang van iedereen in Nederland. We willen toch allemaal toegankelijke en goede zorg?

*Sterk in je werk* is niet zomaar een van de vele projecten en initiatieven in zorg en welzijn. Projecten waarvan de impact vaak moeilijk te achterhalen valt. De loopbaanondersteuning van *Sterk in je werk*

maakt echt een verschil, het draagt aantoonbaar bij aan een betere arbeidsmarkt. Dat weten we uit al die enthousiaste reacties die wij krijgen. En er maakten al 25.000 mensen gebruik van! Dat succes komt volgens ons door de eenvoud. Het project is verrassend simpel opgezet, toegankelijk en praktisch en dicht bij mensen georganiseerd. Het bereik is enorm. Daar wordt nog wel een jaloers naar gekeken. We krijgen vaak verzoeken om *Sterk in je werk* ook als vehikel voor andere thema's te gebruiken. Maar daar gaan we niet op in. We gaan gewoon verder met wat we doen. Niets meer en niets minder.

*Never change a winning team.*

- Anneke Westerlaken en Jelle Boonstra



## Feiten & cijfers

# Tussenevaluatie

**Werknemersorganisatie CNV Zorg & Welzijn en werkgeversorganisatie RegioPlus hebben de afgelopen jaren actief samengewerkt binnen het project Sterk in je werk.**

Met het aanbieden van dit korte loopbaantraject hebben ze in de periode tussen september 2016 en december 2018 ruim 15.065 mensen bereikt en een belangrijk deel van hen actief laten nadenken over hun loopbaan. Om een goed beeld te krijgen van het effect van Sterk in je werk voerde onderzoeksbureau Bartels in opdracht van CNV Zorg & Welzijn en RegioPlus een deelnemerevaluatie uit.

De onderzoeksuitkomsten in dit document zijn gebaseerd op de antwoorden van 2.151 deelnemers. Op basis hiervan kan gesteld worden dat door het project SIJW meer medewerker blijven kiezen voor zorg en welzijn, en voor hun werkgever, door betere ondersteuning bij hun volgende stap in hun loopbaan.

Op de volgende pagina's worden de belangrijkste uitkomsten van het deelnemersonderzoek uitgelicht. Zo kun je bijvoorbeeld zien dat voornamelijk vrouwen zich voor het gratis loopbaantraject aanmelden. Het grootste percentage van de deelnemers werkt al in zorg en welzijn en geeft na deelname aan hun baan liever te willen behouden dan elders aan de slag te gaan.

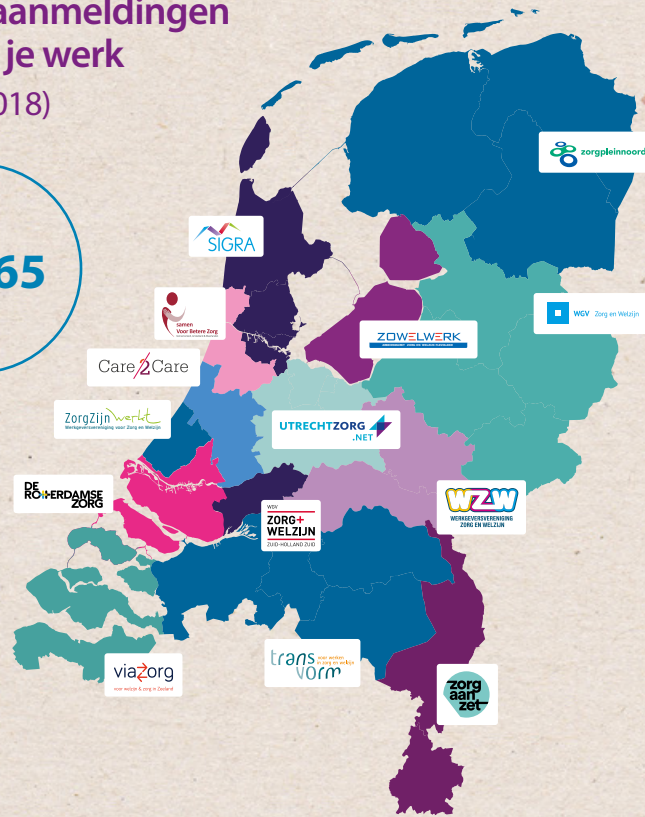
Lees verder op de volgende pagina's voor meer uitkomsten van het onderzoek. Ben je benieuwd naar het volledige onderzoeksrapport? Stuur dan een e-mail naar [info@sterkinjewerk.nl](mailto:info@sterkinjewerk.nl), dan ontvang je het rapport Evaluatie project Persoonlijke Impuls Loopbaansupport 2016-2018 digitaal.

### De belangrijkste conclusies van de evaluatie van Sterk in in je werk 2016 - 2018 zijn:

- Een belangrijke factor in het succes van Sterk in je werk is de begeleiding door de loopbaancoaches.
- De Sterk in je werk-loopbaancoaches geven goede adviezen.
- Door het advies en de begeleiding weten deelnemers aan Sterk in je werk, zorg voor jezelf beter wat ze willen, wat ze kunnen en hoe ze hun kans op werk kunnen vergroten.
- Sterk in je werk, zorg voor jezelf stimuleert behoud en draagt bij aan nieuwe instroom.

## Aantal aanmeldingen Sterk in je werk (2016–2018)

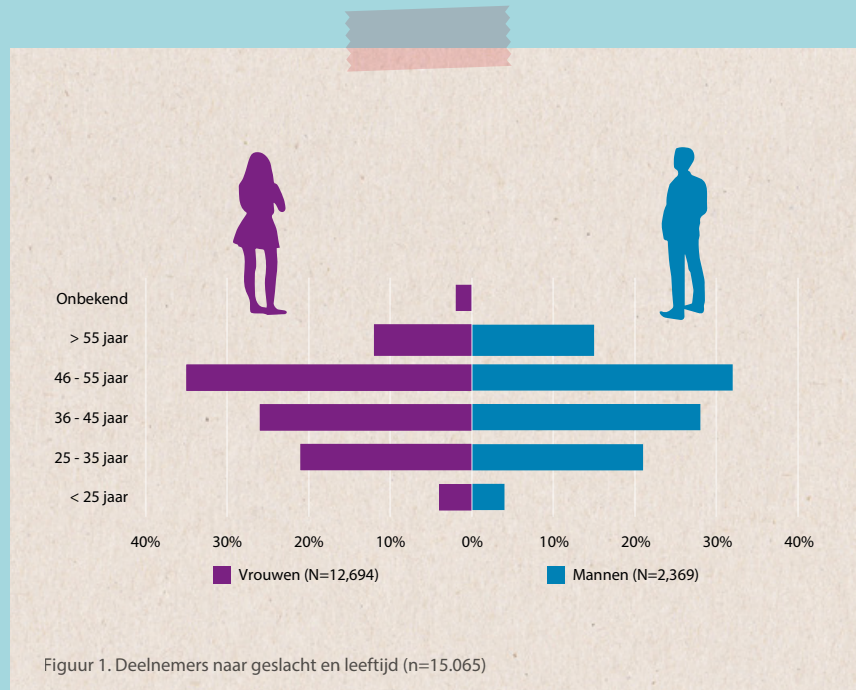
15.065



Regio	Absoluut	Relatief
Care2Care	414	3%
deRotterdamseZorg	896	6%
SIGRA	1.292	9%
Transvorm	1.927	13%
Utrechtzorg	1.273	8%
sVBZ	661	4%
ViaZorg	465	3%
WGV Zorg en Welzijn	2.378	16%
WGV Zuid-Holland Zuid	315	2%
WZW	1.546	10%
Zorg aan Zet	819	5%
ZorgpleinNoord	1.928	13%
ZorgZijn Werkt	742	5%
Zowelwerk	409	3%
<b>Totaal</b>	<b>15.065</b>	<b>100%</b>

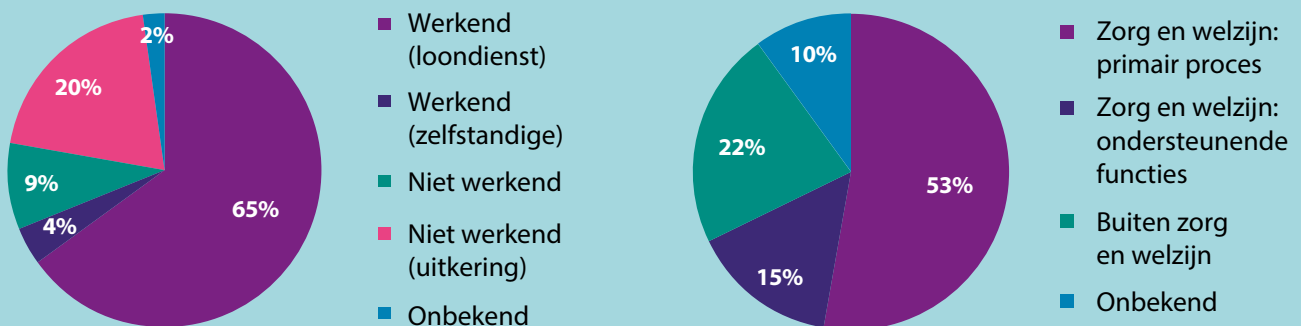
## Aanmelders naar geslacht en leeftijd

De meeste Sterk in je werk deelnemers zijn tussen de 36 en 55 jaar oud en het grootste aantal deelnemers is vrouw (84%).



## Deelnemers naar werksituatie en werkachtergrond

Vooraf werkenden met een baan in zorg en welzijn melden zich aan voor Sterk in je werk. De deelnemers van buiten de zorg zijn vooral afkomstig uit het onderwijs, de industrie of horeca. De meeste deelnemers werken meer dan 24 uur per week.



Figuur 2. Deelnemers naar werksituatie en werkachtergrond (n=15.065)



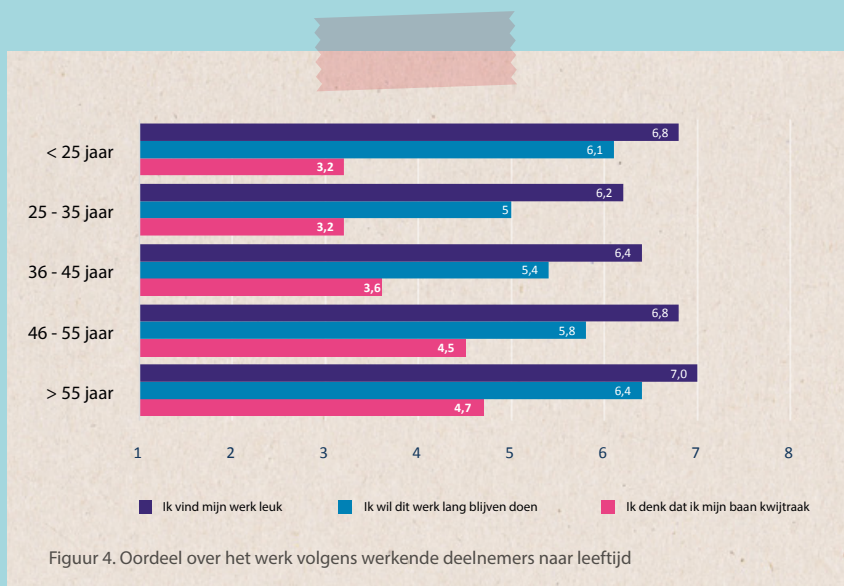
### Oordeel van de werkende deelnemers over het werk

De deelnemers lijken niet zo positief over hun huidige werk en twijfelen of ze dit nog langer willen of kunnen doen. Dit geldt vooral voor deelnemers tussen de 25-35 jaar. Opvallend is dat binnen die groep de deelnemers die buiten zorg en welzijn werken het meest negatief zijn over hun huidige werk. Dit lijkt dan ook de meest aannemelijke reden om mee te doen aan Sterk in je werk, zorg voor jezelf.



Figuur 3. Oordeel van de werkende deelnemers over het werk (n=1.616)

### Oordeel over het werk volgens werkende deelnemers naar leeftijd (2e meting)



Figuur 4. Oordeel over het werk volgens werkende deelnemers naar leeftijd

De ontevredenheid over het huidige werk is het hoogst bij deelnemers tussen 25 en 35 jaar oud. De oudste en jongste deelnemers zijn het meest enthousiast over hun huidige werk.

## Oordeel deelnemers over hun loopbaanvaardigheden/inzicht in de arbeidsmarkt

Deelnemers hebben dankzij Sterk in je werk vooral beter in beeld gekregen waar ze (nieuw) werk kunnen vinden en welke cursussen en opleidingen ze kunnen volgen. Ook weten deelnemers beter waar ze goed in zijn en hoe ze moeten solliciteren.

Opvallend is dat jongere deelnemers (tot 25) aangeven een passende opleiding te hebben voor het werk dat zij willen doen. Oudere deelnemers geven aan dat hun opleiding juist minder passend is bij het werk dat ze (willen) doen. Ook weten jongere deelnemers beter hoe en waar zij nieuw werk kunnen vinden, dan oudere deelnemers. Wellicht dat het voor oudere deelnemers dus extra belangrijk is regelmatig stil te staan bij hun loopbaan, om te voorkomen dat ze op afstand van de arbeidsmarkt komen te staan.



Figuur 5. Oordeel deelnemers over hun loopbaanvaardigheden/inzicht in de arbeidsmarkt (n=2.151)



Figuur 6. Ervaren effecten ondersteuning door de coach, volgens deelnemers (n=2.151)

## Ervaren effecten ondersteuning door de coach, volgens deelnemers

De coaches hebben volgens de deelnemers over het algemeen goede adviezen gegeven.

Door de begeleiding van de coach weten veel deelnemers beter wat ze kunnen, willen en hoe ze hun kans op werk kunnen vergroten.

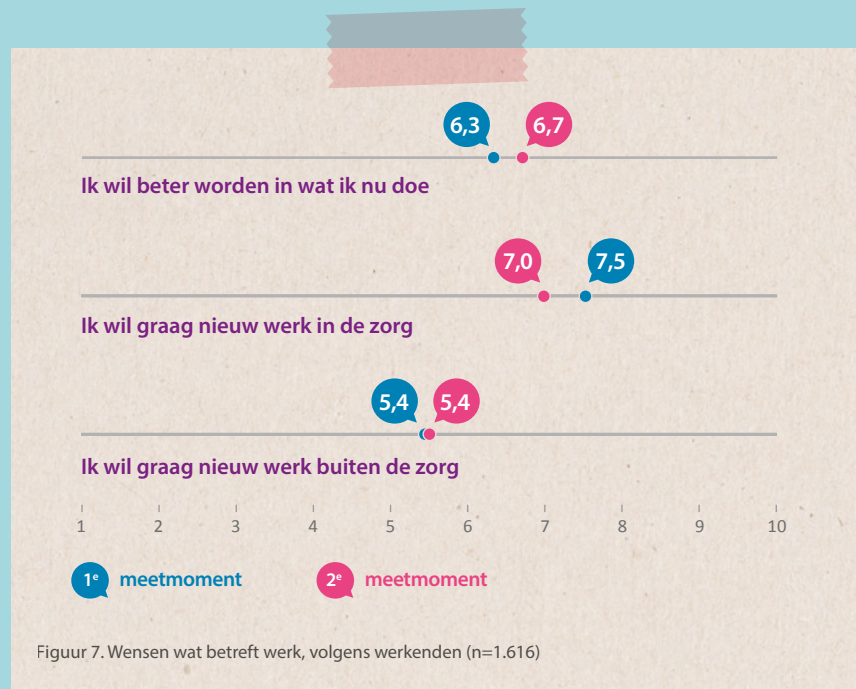
De Sterk in je werk - coaches zijn een belangrijke factor in succes van Sterk in je werk. Zij maken het verschil.

## Wensen wat betreft werk, volgens werkenden

Alle werkende deelnemers geven aan beter te willen worden in hun werk. Dit staat los van sector, werkachtergrond of leeftijd. De wens om nieuw werk binnen zorg en welzijn te vinden, daalt licht. De wens om werk buiten de sector te vinden, blijft onder werkenden gelijk.

Bij het bekijken van de verschillende doelgroepen die deelnamen aan Sterk in je werk valt het volgende op:

- Werkenden in zorg en welzijn willen beter worden in wat ze nu doen. Bij hen daalt de wens om nieuw werk binnen zorg en welzijn te vinden. Werkenden in zorg en welzijn lijken dus graag in de sector te willen blijven werken en hun vak uit te oefenen na het Sterk in je werk traject.
- Werkenden buiten zorg en welzijn geven na het traject een hoger cijfer om nieuw werk te vinden in zorg en welzijn, dan voor hun Sterk in je werk deelname. Zij lijken dus nog enthousiaster om aan de slag te gaan in zorg en welzijn.



- Niet-werkenden geven na het traject een lager cijfer voor het willen vinden van werk in zorg en welzijn, dan voor het Sterk in je werk traject. Wellicht ontdekken zij door hun deelname dat de route naar zorg en welzijn te intensief of niet haalbaar is.
- Deelnemers ouder dan 55 jaar geven een hoger cijfer (5,6) voor het willen vinden van nieuw werk buiten zorg en welzijn, dan jongere medewerkers (4,4).

# Op de vloer

De Sterk in je werk coaches zien prachtige resultaten bij de deelnemers van Sterk in je werk. Twee verhalen van deelnemers die zij verder geholpen hebben.

## Marieke gaat weer met plezier naar haar werk

Als Marieke op een avond de Sterk in je werk cadeau-bon toegestopt krijgt door haar oma, met de woorden: 'In gesprek gaan kun je altijd, misschien geven ze je nieuwe inzichten', meldt ze.

*"Ik twijfelde al lang en wist niet wat ik moest met mijn loopbaan. Sterk in je werk heeft mij echt geholpen. Coach Sandra hielp me mijn horizon te verbreden. Daardoor ben ik in gesprek gegaan met mijn werkgever en zo kwam in aanmerking voor een HBO-opleiding tot verpleegkundige. Maar ik bleef twijfelen. Van Sandra kreeg ik toen de optie om een talententest te doen. Dankzij de test verdwenen al mijn twijfels en voelde ik me een stuk zekerder. Ik ben opnieuw naar mijn leidinggevende gestapt om aan te geven dat ik de opleiding wilde doen."*



*Door Sterk in je werk heb ik meer inzicht en zelfvertrouwen. Ik kan verder met mijn loopbaan, heb weer genoeg uitdagingen en vooral: plezier in mijn werk. Daar ben ik enorm dankbaar voor! Momenteel ben ik druk bezig om ingewerkt te raken als wijkverpleegkundige en binnenkort start ik met de hbo-opleiding."*

## De oudjes zwaaien Carolien elke dag uit

Carolien werkt met veel plezier in de horeca, maar soms fantaseert ze erover om ambulanceverpleegkundige te worden. Hoe zou dat zijn? Zou ik dat kunnen? Als een uitzendbureau haar afwijst voor de zorg, omdat zij volgens een test niet goed genoeg kan rekenen, laat zij het er niet bij zitten en zoekt contact met Sterk in je werk.

*"Uit de talententest van Sterk in je werk blijkt juist dat ik qua persoonlijkheid heel goed in de zorg pas. En eigenlijk dacht ik dat zelf stiekem ook altijd wel. Een diploma als ambulanceverpleegkundige heb ik alleen niet en dat is natuurlijk wel nodig. Van coach Jacqueline kreeg ik de tip om een dagje mee te lopen in de zorg. Ik regelde een stage maar voelde me niet meteen op mijn plek en keek dus nog even verder."*

*Op een afdeling met ouderen had ik het wél direct naar mijn zin en je gelooft het nooit, maar ik kon meteen aan de slag! Nu ben ik gestart met de opleiding voor helpende en over een paar maanden begin ik aan de opleiding voor verzorgende-IG. De ouderen met wie ik werk zwaaien me elke dag uit. Ik heb het enorm naar mijn zin, met dank aan Sterk in je werk."*

# Aan de slag!

Aan Sterk in je werk deelnemen betekent aan de slag met jezelf. In het werkboek dat alle deelnemers krijgen vinden ze tips, tests, informatie over werken en leren en vragenlijsten. Bijvoorbeeld over werkdruk en over teamwork.

als je blijft,

## je eigen Sterk in je Werk-boek

Dit werkboek ontvang je van je persoonlijke loopbaancoach en helpt je op weg om sterker in je werk te worden.

Je naam: \_\_\_\_\_

Je coach: \_\_\_\_\_

Deze kun je bereiken via: \_\_\_\_\_

Sterk in je Werk, zorg voor jezelf is een initiatief van CNV Zorg & Welzijn en de regionale werkgeversorganisatie in zorg en welzijn, verenigd in RegioPlus. Op hun website vind je nog veel meer informatie over werken, leren, solliciteren en vacatures.



### Zo vind je jouw motivaties

Als je nog niet helemaal duidelijk hebt wat je wilt en waarom (oftewel: wat je motivaties zijn), stel jezelf dan vragen. Probeer nog minstens twee keer te antwoorden op "waarom?" of "waarom spreekt mij dit aan?".



**Voorbeeld:**

*"Ik vind ouderenzorg boeiend."*

Waarom?

*"Omdat het zo veelzijdig is."*

Waarom?

*"Omdat er zo veel gaande is, ik wil graag meewerken aan de toekomst van de ouderenzorg."*

Waarom spreekt dat me aan?

*"Ik weet er al veel vanaf, maar er valt nog veel te leren."*

Waarom spreekt dat me aan?

*"Ik leer graag."*

**Voorbeeld:**

Waarom spreekt de functie waar ik naar wil solliciteren me aan?

*"Het lijkt me interessant."*

Waarom?

*"Omdat het afwisselend is."*

Waarom spreekt dat me aan?

*"Omdat ik hou van variatie, onverwachte dingen en improviseren."*

### Stuur eens een kaartje

Knip deze kaart uit en geef 'm aan een collega die ook wel wat 'Sterk in je werk' kan gebruiken.






**Blijven of komen werken in zorg en welzijn? Dan verdien je kansen!**

Je hebt al een tijd niets aan je loopbaan gedaan. Je wilt stappen zetten, maar weet niet hoe. Dan is dit je kans!

Ga direct naar [www.sterkinjewerk.nl](http://www.sterkinjewerk.nl) voor een gratis en vrijblijvend gesprek met een onafhankelijke loopbaanadviseur.

**Sterk in je werk, zorg voor jezelf**

Wat is er veranderd in de zorg en welzijn? Dit wordt geprojecteerd en wordt er nu al over gepraat over tekorten maar ook over een teveel aan functies. Ook bij jou worden functies aangepast. Of je wilt (weer) aan de slag zijn, het is belangrijk te weten waar je wilt stappen te zetten. Het is belangrijk te weten waar je wilt stappen te zetten. Het is belangrijk te weten waar je wilt stappen te zetten.

Samen kijken waar je goed in bent én hoe je dat kunt laten zien aan een werkgever. Onze adviseur helpt je op weg. Want wij weten waar jouw kansen liggen. Wij kijken ook wat je verder nodig hebt. Denk aan hulp bij het schrijven van een sollicitatiebrief, het maken van een beroepentest, het vinden van een goede cursus of opleiding of meer dan dit ene gesprek. Er is meer mogelijk dan je denkt.

**Voor wie?**  
Sterk in je werk, zorg voor jezelf is bestemd voor iedereen die in de zorg of welzijn wil blijven werken, (opnieuw) in zorg en welzijn wil werken en die een steuntje in de rug wil hebben bij het vinden van een passende baan.

**Anmelden?**  
Wil je je aanmelden voor dit gratis loopbaanadvies? Schrijf je dan snel in op [www.sterkinjewerk.nl](http://www.sterkinjewerk.nl), want het aantal plaatsen is beperkt.

**Sterk in je werk, zorg voor jezelf** is een impulsproject van de regionale werkgeversorganisaties die lid zijn van het samenwerkingsverband RegioPlus en de werknemersorganisatie CNV Zorg & Welzijn en FNV Zorg & Welzijn.

**CNV ZORG & WELZIJN**  
Werkgevers- en werknemersorganisatie

**regio+**

**FNV Zorg & Welzijn**

De Sterk in je werk flyer is speciaal bedoeld voor werkgevers. In de flyer lezen zij alles over wat het loopbaantraject inhoudt en waarom het waardevol voor hen is om medewerkers op Sterk in je werk te wijzen.



**Wil jij net als Naomi in de zorg en welzijn werken en wil je hulp bij de volgende stap in je loopbaan?**

Kijk op [www.sterkinjewerk.nl](http://www.sterkinjewerk.nl) voor meer informatie en meld je aan.

**Sterk in je werk, zorg voor jezelf**

**Deze aanbieding geldt voor iedereen die (opnieuw) in zorg en welzijn wil komen of blijven werken.**

**Iedereen die in zorg of welzijn wil komen of wil blijven werken, verdient die kans! Dat is de inzet van het project Sterk in je werk, zorg voor jezelf. Met gratis en persoonlijk advies van een professionele loopbaancoach helpen we je je sterke kanten te ontdekken. Zo vergroot je je kansen op werk in zorg en welzijn.**

Na haar opleiding maatschappelijke zorg wist Naomi Mesker dat ze wilde werken in de gehandicaptenzorg. Maar hoeveel sollicitatiebrieven ze de deur ook uitdeed, het lukte haar niet haar droombaan te vinden. "Ik wil aan het werk, thuiszitten is niets voor mij. Maar twee jaar solliciteren en afwijzingen, is heel demotiverend."

Toen wees haar moeder haar op Sterk in je werk. Naomi meldde zich direct aan. Haar jobcoach Heleen wist Naomi weer te motiveren om toch weer voor de zorg te gaan. "Ze regelde een meeloopdag, keek mijn sollicitatiebrief en cv na en hielp met het selecteren van vacatures. Ook hebben we samen het sollicitatiegesprek voorbereid. Dat had succes, want inmiddels werk ik bij Amerpoort in een woning voor meer- of minder-gehandicapte kinderen."

**Sterk in je werk, zorg voor jezelf** is een project van:

**CNV ZORG & WELZIJN**  
Werkgevers- en werknemersorganisatie

**regio+**

**FNV Zorg & Welzijn**



De verschillende Sterk in je werk ansichtkaarten zijn massaal uitgedeeld op allerlei evenementen, bijeenkomsten en beurzen.

12

### Superkrachtentest

Ik hou van...	altijd (10 punten)	meestal (7 punten)	soms (3 punten)	nooit (0 punten)
..geen woorden maar daden.				
..filosoferen en verrassende oplossingen.				
..het aansturen van een team.				
..goede kwaliteit en veiligheid.				
..nieuwe uitdagingen.				
..zaken goed doordenken.				
..initiatief nemen.				
..gezelligheid en voel me verantwoordelijk voor een goede sfeer.				

13

### Superkrachtentest

Ik ben..	altijd (10 punten)	meestal (7 punten)	soms (3 punten)	nooit (0 punten)
09 ..ordelijk en taakgericht.				
10 ..verstandig en bedachtzaam.				
11 ..goed in het inzetten van talent van anderen.				
12 ..behulpzaam en attent.				
13 ..makkelijk in contacten leggen.				
14 ..introvert.				
15 ..gedreven en wilskrachtig.				
16 ..goed in details.				

Tel de scores per kleur bij elkaar op

groen		Daadkracht		
blauw		Wijsheid		
paars		Wilskracht		
roze		Intuïtie		





Wat is Sterk in je werk, voor wie is het bedoeld en hoe werkt dit gratis loopbaancoachtraject? Dat leggen we graag uit in [deze korte animatie](#).





Tijdens de Libelle Zomerweek (van 23 tot 29 mei 2019) zijn enorm veel Sterk in je werk cadeaukaarten uitgedeeld door de RegioPlus projectleiders, CNV medewerkers en Sterk in je werk coaches uit alle regio's. In totaal spraken zij duizenden zorg- en welzijns-medewerkers en deelden zij nog meer cadeaukaarten uit. Ook Minister Hugo de Jonge hielp het team een handje. Het was een groot succes!



**Sterk in je werk**  
22 september om 18:29 · 🌐

Vind jij 't pittig om in de zorg te werken? Praten met een loopbaancoach om t plezier in je werk te hervinden helpt! Al meer dan 20.000 collega's, herintreders en zij-instromers zijn je voorgegaan. Zij hebben gepraat met een loopbaancoach van Sterk in je werk. Overal in het land. Gratis. Zonder enige verplichting. Zorg voor jezelf en sta weer sterk in je werk!

Ga naar [www.sterkinjewerk.nl](http://www.sterkinjewerk.nl).



18 Leuk 2 opmerkingen 21 keer gedeeld

**Sterk in je werk**  
@sterkinjewerkzorgvoorjezelf

Startpagina  
Berichten  
Video's  
Foto's  
Info  
Community  
Aanbiedingen  
Evenementen

**Wat wil jij bereiken in zorg & welzijn?**

Aanbiedingen be... Bericht versturen

Vind ik leuk Volgend Delen

**Sterk in je werk**  
22 mei · 🌐

Weten hoe Sterk in je werk werkt? Check onze animatie en tag jouw vriendinnen of collega's die deze kans goed zouden kunnen gebruiken! #zorgvoorjezelf


**Community** Alles weergeven

- Je vrienden uitnodigen om deze pagina leuk te vinden
- 1.125 personen vinden dit leuk
- 1.249 mensen volgen dit

**Sterk in je werk, zorg voor jezelf**  
209 followers  
3mo

Natuurlijk vind je het Sterk in je werk, zorg voor jezelf team op het congres Thuis in het Verpleeghuis van Waardigheid en trots. De teamleden van SIGRA uit Amsterdam vertellen de bijna 3.000 aanwezige verpleegkundigen, verzorgenden, bestuurders etc. alles over het gratis loopbaancoachtraject. De boodschap: wacht niet met zelfzorg, zorg ook voor jezelf.

See translation



**Sterk in je werk, zorg voor jezelf**  
sterkinjewerk.nl

25 · 3 Comments

**Sterk in je werk, zorg voor jezelf**  
209 followers  
6mo

19.000 Inschrijvingen! Toen CNV Zorg & Welzijn en Stichting RegioPlus met dit project startten, wisten we dat er een grote behoefte was aan deze vorm van ondersteuning. Maar dat de projectleiders en loopbaancoaches van de veertien regionale werkgeversorganisaties nu al bijna 19.000 inschrijvingen te verwerken zouden krijgen. Dat hadden we niet gedacht. We zijn vooral trots op al die vrouwen en mannen die de stap hebben gezet om voor zichzelf te zorgen en zich in te schrijven op [www.sterkinjewerk.nl](http://www.sterkinjewerk.nl). Een een applaus voor alle regionale projectleiders, coördinatoren, communicatieadviseurs en natuurlijk loopbaancoaches. Sterk in je werk, zorg voor jezelf gaat natuurlijk door. Dus wie in zorg of welzijn werkt of wil werken en de hulp van een (gratis) loopbaancoach goed kan gebruiken, meld je aan op [www.sterkinjewerk.nl](http://www.sterkinjewerk.nl).

See translation



27 · 2 Comments

**Wat wil jij bereiken in zorg & welzijn?**

**Sterk in je werk, zorg voor jezelf**  
Hospital & Health Care · Zoetermeer, Zuid-Holland · 213 followers

soonlijk loopbaantraject om in zorg en welzijn te blijven of te komen  
u in de regio.

Learn more

**Sterk in je werk, zorg voor jezelf**  
209 followers  
6mo

Behalve Sterk in je werk loopbaancoaching zijn er nog meer mogelijkheden om te ontdekken hoe jij en je loopbaan goede vrienden blijven. Stichting ZorgpleinNoord organiseert bijvoorbeeld deze workshops:

See translation



Stichting ZorgpleinNoord op LinkedIn: "Voor medewerkers van aangesloten organisaties die zich afvragen of hun baan nog bij hen past of dat het tijd is..."


linkedin.com

1 Comment

**Sterk in je werk, zorg voor jezelf**  
213 followers  
2d

Gisteren was Sterk in je werk, zorg voor jezelf aanwezig op het congres Anders opleiden van Actiz. Om hrm en p&o adviseurs van werkgevers in zorg en welzijn te attenderen op het aanbod voor iedereen die in zorg en welzijn wer ...see more

See translation



See all 5 employees on LinkedIn →

Follow LinkedIn for Small Business to get started  
Follow

Similar pages  
**Actie Leer Netwerk**  
Hospital & Health...  
1 connection

CNV Zorg & Welzijn stuurt haar leden vier maal per jaar het magazine Mijn Vakbond toe. Met ook daarin ruimschoots aandacht voor de mogelijkheden van Sterk in je werk.

MIJN  
VAKBOND

## LEREN OVER EIGEN KWALITEITEN IN GRATIS LOOPBAANTRAJECT

# 'DROMEN WAARMAKEN SOMS HAALBAARDER DAN JE DENKT'

Ze kwam er via CNV Zorg & Welzijn mee in aanraking, en besloot er vol in te duiken. Fysio- en manueel therapeut Nicole Laagland (44) deed mee aan 'Sterk in je Werk, Zorg voor jezelf' en kwam tot verrassende ontdekkingen. *Tekst: Brenda Kluijver*

'In mijn loopbaan heb ik al heel wat cursussen en opleidingen gedaan: ik ben een nieuwsgierig mens. Jezelf ontwikkelen in je werk en als persoon is voor mij nooit klaar. Het pruttelde al een tijdje, ik wilde graag weer iets doen maar ik had geen idee wat mijn pad nu eigenlijk is. Een vriendin die dit project van CNV Zorg & Welzijn kent, wees mij op Sterk in Je werk en ik dacht: "Och, je kan er alleen maar rijker van worden." Ik schreef me online in en kreeg al snel een vriendelijk mailtje van de loopbaancoach, die vroeg of ze mij mocht bellen. Het voelde meteen als een samenwerking. Al gauw hadden we onze eerste wederzijdse kennismaking en kreeg ik informatie over het traject. De coach taste eerst voorzichtig af. We stemden onze verwachtingen op elkaar af en ik begon enthousiast te worden. Ik besloot mijn deelname dus daadwerkelijk door te zetten. Het traject bleek namelijk goed aan te sluiten bij mijn situatie. Ik merkte dat ik er zoveel mo-

gelijk plezier en wijze lessen uit wilde halen. Deze zoektocht kon me niet vlug genoeg beginnen.'

### OEFENINGEN

'In een gesprek met de coach hield ze me een kritische spiegel voor: "Je hebt al die opleidingen gedaan, hebt veel werkervaring, je kunt heel veel en dat weet je. Maar wáár krijg jij nou echt energie van?" Met oefeningen in een e-programma, een werkboek en coachingsgesprekken ging ik aan de slag met mezelf. Je denkt dat je je eigenschappen en kwaliteiten goed kent, maar met deze opdrachten kwam ik toch tot nieuwe inzichten. Zo moesten vijf mensen uit mijn omgeving mij kritische feedback geven over hoe ik in mijn werk sta. Ze noemden me een creatief persoon. Zeiden dat ze het jammer vonden dat ik binnen mijn werk te weinig deed met dit aspect van mezelf. Grappig, want ik ben van nature inderdaad creatief.

### VEEL ENERGIE

Het voordeel van de oefeningen uit Sterk in je Werk is dat alles op papier staat: een zijdelingse opmerking over je werk hoor je vaker en parkeer je al snel, maar letterlijk lezen wat jij goed vindt aan jezelf en wat anderen over je zeggen, is echt anders. Mensen vonden het leuk dat ik dit traject doorliep. Eén van mijn collega's, een bedrijfsarts, zei dat ze een beetje jaloers was: ze wilde ook wel meer weten over haar eigen kwaliteiten. Heel eerlijk kijken naar wat je zou willen, geeft overzicht en is leerzaam. Wil je verder met de dingen waarin je minder goed bent? Of wil je juist je goede punten versterken? Ik blijf van dat laatste veel energie te krijgen.'

### INSPIRATIEBRON

'De coach was een klankbord voor me, vroeg goed door, was daadkrachtig en respectvol. Ik voelde me vrij om open te zijn en te dromen over mijn toekomst als zorgprofessional. Dat was ook één van de oefeningen: zonder beperkingen als geld en tijd, heel specifiek je toekomst visualiseren. Je merkt, als je



'Door Sterk in je Werk weet ik welke richting ik uit wil: een opleiding doen tot lifestylecoach.'

je daar echt aan overgeeft, dat dromen soms haalbaarder zijn dan je denkt. Uiteindelijk heeft Sterk in je Werk me gebracht dat ik weet welke richting ik uit wil, namelijk een opleiding doen tot lifestylecoach. Omdat ik dat een mooie aanvulling vind op wat ik als fysio- en manueel therapeut al doe. Ik werk al veel met de combinatie lichaam en geest, maar heb ontdekt dat ik mensen nóg meer wil begeleiden bij het aanbrenge van verbeteringen

in hun leven. Mijn eigen loopbaancoach is daar ook zeker een inspiratiebron in geweest.'

## GEEN ANDERE BAAN

'Werk maakt een groot deel uit van je leven en dus ook van je geluk, en daarom heb ik meegedaan aan dit traject. Ik was niet per se op zoek naar een andere baan, ik wilde juist ontdekken hoe ik me in mijn huidige werk nog plezieriger kan voelen. Ik heb mijn loopbaankeuzes onder de loep kunnen nemen en mogelijkheden voor de toekomst afgetaast: ik vond het een verrijking. Het verbaasde me dat een gratis loopbaantraject zo uitgebreid en volwaardig was, het heeft me veel gebracht. Dat komt ook omdat ik er zelf serieus mee aan de slag ben gegaan, heel actief. Ik zou het andere medewerkers in zorg en welzijn zeker aanraden: verruim je blik. Aan de eindstreep heeft ook de patiënt of cliënt er profijt van als hij of zij een tevreden zorgverlener voor zich heeft staan.'

Foto: Hans Ponssen

## WAT IS STERK IN JE WERK?

Sterk in je Werk is een kort en persoonlijk loopbaancoachtraject. Het is gratis voor iedereen die in zorg of welzijn werkt of daar (weer) wil werken. CNV Zorg & Welzijn is initiatiefnemer van het project en voert het uit samen met de regionale werkgeversorganisaties. Je volgt dit traject dus bij jou in de regio, waar de coaches de werkgevers, opleidingen en andere mogelijkheden goed kennen. Meer informatie en aanmelden op [www.sterkinjewerk.nl](http://www.sterkinjewerk.nl).

## Interview

# Een nieuwe stap na dertig jaar

Jan (52) werkte ruim dertig jaar in de financiële dienstverlening. Hij zag zijn baan en het werkveld veranderen, merkte dat het nieuwe werkveld niet meer bij hem paste en besloot voor zichzelf te kiezen. Een eerste gesprek met zijn leidinggevende bracht de bal aan het rollen. Een aantal maanden later begint Jan met een nieuwe opleiding en baan als HBO Verpleegkundige bij Careyn.



Mijn leidinggevende heb ik om de ruimte gevraagd om uit te vinden wat beter bij me past, zodat ik een nieuwe stap kon zetten in mijn loopbaan." Die ruimte kreeg Jan van zijn werkgever. Hij stond op het punt om te starten met een betaald traject, toen zijn oog viel op een Ik Zorg poster langs de weg. Hierin was een link opgenomen naar Sterk in je werk. Zo kwam hij in contact met een professionele loopbaancoach.

*"Dat heeft mij de juiste ondersteuning en het nodige inzicht gegeven voor het maken van een heel mooie, uitdagende nieuwe stap in mijn carrière."*

"Van mijn omgeving krijg ik veel terug dat ze het een bijzondere (maar ook een stoere stap) vinden die ik heb gezet. Ik heb de stap echter niet zomaar gezet. Ik kreeg veel support van het thuisfront en heb mijn keuzes zorgvuldig afgewogen. Ik kreeg en nam echt de ruimte om de mogelijkheden goed te onderzoeken. Om echt te kijken: wat staat het dichtst bij mij? Wat past nou echt? Iedereen die twijfelt aan zijn of haar carrière raad ik echt aan om de stap te zetten naar de loopbaancoaches van Sterk in je werk. Dat heeft mij de juiste ondersteuning en het nodige inzicht gegeven voor het maken van een heel mooie, uitdagende nieuwe stap in mijn carrière. En daar is het tenslotte voor."



## colofon

### Productie

Angelique van Beuzekom, CNV Zorg & Welzijn,  
Maaïke Smittenaar, RegioPlus

### Ontwerp & opmaak

Vrije Stijl, Utrecht

## Over deze uitgave

Dit magazine is tot stand gekomen in opdracht van Stichting RegioPlus en CNV Zorg & Welzijn. Meer informatie over 'Sterk in je werk, zorg ook voor jezelf' vind je op [www.sterkinjewerk.nl](http://www.sterkinjewerk.nl).

Meer vragen over loopbaanbegeleiding? Neem contact op met de werkgeversorganisatie voor zorg en welzijn in jouw regio.



### **CNV Zorg & Welzijn**

Tiberdreef 4  
3561 GG Utrecht

[www.cnvzorgenwelzijn.nl](http://www.cnvzorgenwelzijn.nl)  
[info@cnvzorgenwelzijn.nl](mailto:info@cnvzorgenwelzijn.nl)



### **RegioPlus**

Louis Braillelaan 100  
2719 EK Zoetermeer

[www.regioplus.nl](http://www.regioplus.nl)  
[info@regioplus.nl](mailto:info@regioplus.nl)

