

Professionele Skills:

Professional skills 1 – Opdracht college 2

Opdracht 1: doelen en gewoontes:

Vraag 1: schrijf 2 doelen van jezelf, een studiedoel en 1 persoonlijke doel.

1. *Studiedoel:* Ik wil mijn kennis van programmeren vergroten en mijn diploma behalen zonder een jaar over te doen.
2. *Persoonlijk doel:* binnen 3 jaar financieel onafhankelijk zijn doormiddel van een onderneming en mijn geloofskennis vergroten, Doormiddel van lezingen

Vraag 2 en 3: schrijf 10 gewoontes op van jezelf.

1. *Hulpzaam:* =
2. *Sporten:* =
3. *Bidden:* +
4. *Controleren van berichten als ik een melding krijg:* =
5. *Mezelf stijlen qua kleding:* -
6. *Eten bij het kijken van een YouTube video of serie/film:* -
7. *Laat naar bed:* -
8. *Dagelijks kennis vergroten:* +
9. *Lezen van de Quran:* +
10. *Plannen:* +

Opdracht 2: Artikel gewoontes:

Vraag 1: Schrijf tenminste 2 zaken op die jij interessant vindt uit het artikel & leg kort uit waarom.

Het stukje uit je comfortzone komen vind ik een goede gewoonte omdat, ik zelf daar soms ook moeite mee heb. Minder dan eerst want op de middelbare was ik altijd de stille leerling en stelde ik amper vragen maar nu ben ik wel wat meer uit mijn comfortzone gestapt maar nog niet volledig.

Het stukje van wat de Griekse filosoof vertelde over wat je aandacht geeft dat groeit is ook een mooie uitspraak omdat, ik zelf ook merk dat als ik meer aandacht begin te geven op de stof die ik moet leren of op bijvoorbeeld een nieuw voetbaltrucje of een specialiteit dan leer ik het ook echt en groeit mijn kennis of verbeter ik mijn voetbalniveau als speler.

Vraag 2: Wat zijn jouw tijdverspillers?

Mijn tijdverspillers is denk ik wel echt sociale media en vooral als je in een ritme zit met scrollen dan houdt het niet op. Bij het kijken van de video's en het scrollen komt er zoveel dopemine vrij dat je steeds meer wilt.

Vraag 3: Wat zijn jouw tijdverslinders?

Mijn tijdverslinders zijn denk ik huishouden en boodschappen doen want ik ook een broertje van 14 die zeker ook wel kan helpen met huishouden en boodschappen doen, maar hij doet alles eraan om niks

te doen want hij is echt lui. Ik denk dat elke dag wel het meeste bezig ben met het helpen van mijn moeder en boodschappen doen direct na school en ik heb ook een broertje van 1 en daar let ik ook op.

Vraag 3: Schrijf tenminste 1 tip op die jij vanaf vandaag gaat toepassen?

Een tip die ik mezelf wil geven is dat ik niet moet gaan uitstellen. Want wat ik heb is dat ik wil beginnen aan mijn schoolwerk op een heel uur of bij een half uur.

Mijn logboek van een week:

24-UUR LOG OVERZICHT											
ACTIVITEIT BESCHRIJVING	TIJD IN MINUTEN							WEEK TOTAAL IN MINS	WEEK TOTAAL IN UREN	OPMERKINGEN / AANTEKENINGEN STUDIE	
	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO				
STUDEER TIJD	300	300	300	120	0	0	0	1020	17	Schooltijd, van donderdag staat mijn studieer tijd bij huiswerk	
WOON-WERKVERKEER	30	30	30	0	0	0	0	90	2	Van huis naar school en terug	
GAME	120	120	120	180	120	180	120	960	16	PSS	
UITGAAN	0	120	0	0	120	0	120	360	6	Met familie of vrienden wat eten of activiteiten	
SPORTEN	105	90	120	120	90	120	90	735	12	Voetbaltraining/wedstrijd en sportschool	
FAMILIE TIJD	180	120	180	120	120	150	180	1050	18	Helpen met opruimen en of zitten met mijn ouders	
HUISWERK	60	30	30	120	120	150	120	630	11	Werken aan de opdrachten voor de deadline	
Internet / Social Media	120	90	120	150	150	120	120	870	15	YouTube, insta, snapchat, Tiktok enzovoort	
KOKEN	0	0	0	0	0	60	60	120	2	Weekend me ma helpen zodat ik ook leer koken	
PERSOONLIJKE TIJD	105	60	90	120	180	90	90	735	12	Ontspannen, jongerenavond met islamitische lezing(Vrijdag)	
WANDELLEN	30	30	30	60	90	120	120	480	8	Naar training lopen en naar de treinstation of zelf hardlopen voor mijn conditie	
HOND UITLATEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Heb geen huisdieren	
SLAPEN	300	360	330	360	360	360	330	2400	40	Ik slaap te weinig	
BIJBAAN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Heb ik op dit moment niet	
LEZEN	90	90	90	90	90	90	90	630	11	Ik lees de Quran dagelijks minimaal 90 minuten	
TOTAAL	1440	1440	1440	1440	1440	1440	1440	10080	168	DAGELIJKE TOTALEN MOETEN GELIJK ZIJN 24 UUR 1440 MINUTEN	
WEEK TOTAAL UREN =	168										
UREN OVER NA ALLE ACTIVITEITEN =	0										

Opdracht 3:

Vragen:

1. *Wanneer stel jij een vraag niet? Waar ben je op dat moment bang voor? Ongemak bij de ander, je eigen angst of ben je bang voor conflicten of ruzie?*

Antwoord: Ik stel geen vraag als ik denk dat het een domme vraag is of als ik denk dat ik op een veel lager niveau zit dan de rest en dat ik denk dat ik achterloop. Ik ben op dat moment niet bang voor iets maar ik weet soms niet hoe ik de vraag op het juiste moment kan stellen.

2. *Welke vragen had je graag willen stellen, maar heb je ingeslikt? Weet je nog waar dat toen aan lag?*

Antwoord: Ik had een vraagje over het totale javascript want ik begreep niks, alleen ik heb die vragen denk ik doorgeslikt omdat ik dacht dat die vragen te breed zijn om te stellen, maar ik denk dat het ook ligt aan het wennen aan Hbo ten op zichtte van middelbare. Hier wordt meer van je verwacht om zelf dingen te zoeken en proberen zodat je gaat begrijpen.

3. *Wanneer denk jij ‘wel te weten hoe het zit’? Wanneer doe jij aannames zonder ze te checken? Kun je een concreet voorbeeld herinneren?*

Antwoord: Ik doe soms een aanname als ik zelf denk gelijk te hebben omdat ik het van een ervaren persoon heb aangenomen. Bijvoorbeeld over de sportschool, ik hoorde toen ik net begon met gymmen van

*vrienden dat bankdrukken niet hielp bij het vergroten van je chest.
Maar mijn oom die al jaren ervaren is in de gym vertelde dat het juist
wel hielp, dus heb ik dat aangenomen als een feit.*

*4. Waar wil jij soms de controle vasthouden in je vraag? Hoe merk je
dat?*

*Ik begrijp niet precies war er mee wordt bedoeld maar ik denk dat er
gevraagd wordt waar ik op let bij mijn vraag en bij mij moet de vraag
die ik stel niet te ingewikkeld zijn en kort zijn dus het moet een goede
vraag zijn maar niet te ingewikkeld zodat mijn docent het ook begrijpt*

Professional skills 1 - Opdrachten college 3

Mijn volledige weekplanning:

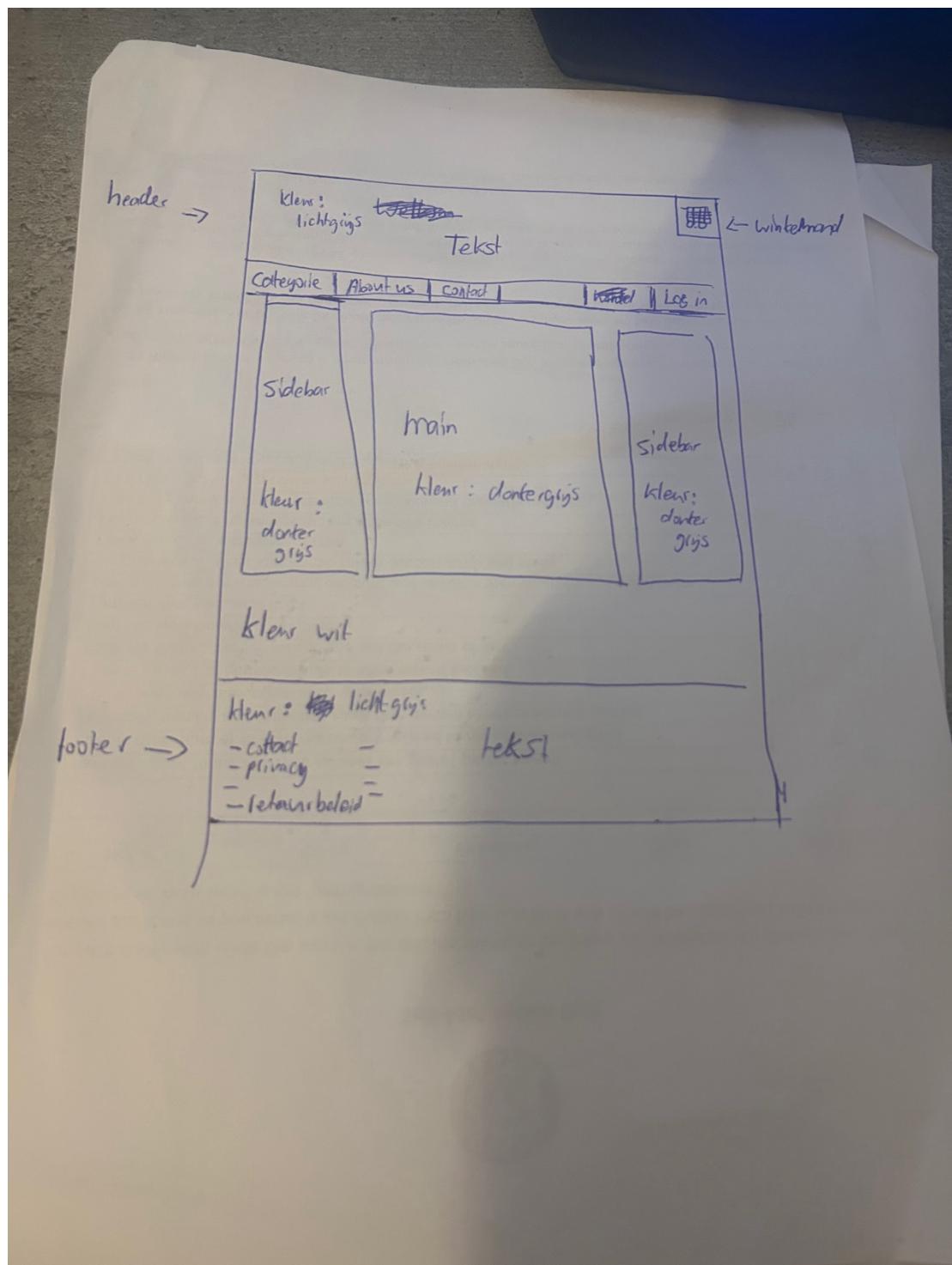
24-UUR LOG OVERZICHT													
	ACTIVITEIT BESCHRIJVING	TIJD IN MINUTEN							WEEK TOTAAL IN MINS	WEEK TOTAAL IN UREN	OPMERKINGEN / AANTEKENINGEN STUDIE		
		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO					
1	STUDEER TIJD	300	300	300	120	0	0	0	1020	17	Schooltijd, van donderdag staat mijn studie tijd bij huiswerk		
2	WOON-WERKVERKEER	30	30	30	0	0	0	0	90	2	Van huis naar school en terug		
3	GAME	120	120	120	180	120	180	120	960	16	PS5		
4	UITGAAN	0	120	0	0	120	0	120	360	6	Met familie of vrienden wat eten of activiteiten		
5	SPORTEN	105	90	120	120	90	120	90	735	12	Voetbaltraining/wedstrijd en sportschool		
6	FAMILIETIJD	180	120	180	120	120	150	180	1050	18	Helpen met opruimen en of zitten met mijn ouders		
7	HUISWERK	60	30	30	120	120	150	120	630	11	Werken aan de opdrachten voor de deadline		
8	Internet / Social Media	120	90	120	150	150	120	120	870	15	YouTube, insta, snapchat, Tiktok enzovoort		
9	KOKEN	0	0	0	0	0	60	60	120	2	Weekend me ma helpen zodat ik ook leer koken		
10	PERSOONLIJKE TIJD	105	60	90	120	180	90	90	735	12	Ontspannen, jongerenavond met islamitische lezing(Vrijdag)		
11	WANDELLEN	30	30	30	60	90	120	120	480	8	Naar training lopen en naar de treinstation of zelf hardlopen voor mijn conditie		
12	HOND UITLATEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Heb geen huisdieren		
13	SLAPEN	300	360	330	360	360	360	330	2400	40	Ik slaap te weinig		
14	BIJBAAN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Heb ik op dit moment niet		
15	LEZEN	90	90	90	90	90	90	90	630	11	Ik lees de Quran dagelijks minimaal 90 minuten.		
16	TOTAAL	1440	1440	1440	1440	1440	1440	1440	10080	168	DAGELIJKE TOTALEN MOETEN GELIJK ZIJN 24 UUR 1440 MINUTEN		
17	WEEK TOTAAL UREN =	168											
18	UREN OVER NA ALLE ACTIVITEITEN =	0											

Opdracht 2: STEL DAT IK DE SITUATIE BENADER VANUIT MOED, DAN…

- Beschrijf een situatie die nu een speelt in je leven.
Ik ben op dit moment 17 jaar oud en heb nog een bijbaan gehad terwijl ik meerdere mogelijkheden heb gehad alleen niet de juiste keuzes genomen en ik ook moeilijk een bijbaan kon vinden omdat sommige niet toegestaan zijn in mijn geloof.
- Stel dat jij je hart laat spreken in deze situatie, beschrijf wat je dan doet.
Ik had eerder een baan moeten nemen en accepteren. Ik had te veel eisen en werd soms ook door mijn moeder tegengehouden.

Professional skills 1 – Opdrachten college 4

Opdracht 1:



Vragenronde:

Vragen gesteld door deelnemer:

Verkoop je dingen?

Antwoord: ja ik ga kleding verkopen.

Heb je een navbar met meer dan 2 knoppen?

Antwoord: ik heb in totaal 5 knoppen.

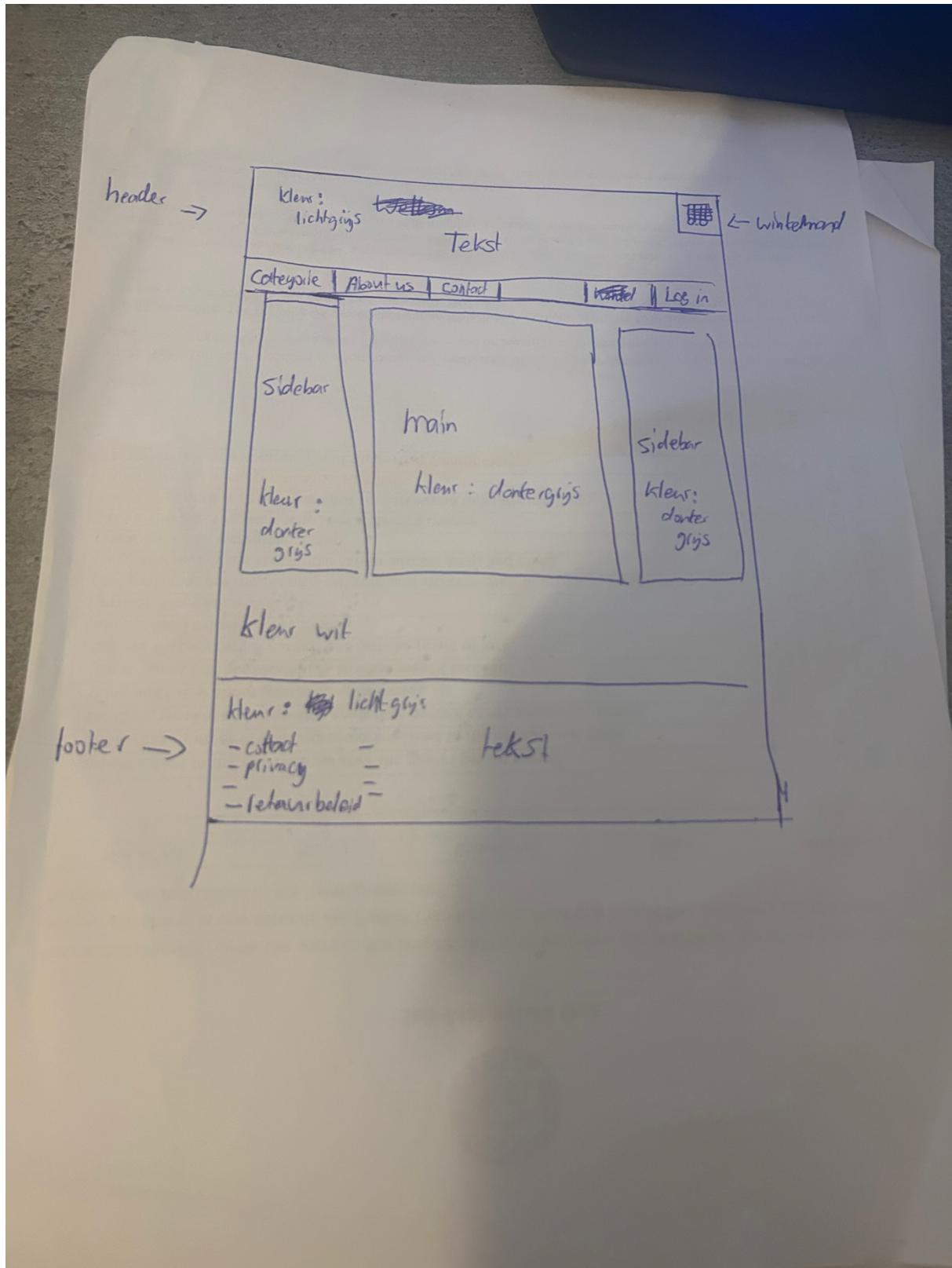
Kunnen andere mensen wat plaatsen op deze site?

Antwoord: nee ik heb geen blog waar je iets kan plaatsen.

Vergelijking:

We hebben dit thuis met ze tweeën gedaan en hebben onze eigen vergeleken, ik denk dat doordat de deelnemer niet goed heeft geluisterd dat hij een heel andere website heeft geschatst.

Schets van deelnemer:



Opdracht 2: Anekdoten

1.

Ik heb nu ik wat ouder ben echt beseft dat tijd voorbijgaat en dat je keuzes moet maken dat je leven verbetert. Je moet je tijd benutten en doelen stellen zodat Je daarnaar kan streven. Ik heb spijt dat ik me tijd de afgelopen 2/3 jaren heb verspeeld aan dingen die me niet vooruit hebben gebracht. Als je een bepaald doel wil behalen moet je de stap nemen om het te behalen en niet afwachten en hopen dat het vanzelf komt. Ook heb ik gemerkt dat als je doet wat je leuk vindt en een ritme en structuur hebt in je leven dat het gemakkelijker gaat en dat je meer energie hebt om ergens aan te werken. Bijvoorbeeld een voetballer: als zijn doel is om bijvoorbeeld in de basis wil beginnen tijdens een wedstrijd omdat hij nu alleen maar 20 minuten speelminuten krijgt, gaat hij er zelf aan werken en eerst kijken wat het probleem is dat hij op de bank begint en gaat hij initiatief nemen om dat probleem op te lossen. Stel dat het niveau van het team te hoog is, dan ga jij jezelf verbeteren als speler zodat jij ook dat niveau bereikt en zo moet dat ook met jou doelen. Als jouw doel is om bijvoorbeeld financieel onafhankelijk te worden, dan moet jij bekijken wat het probleem is en wat kan ik eraan doen om het te veranderen. Dan kan je kleinere doelen stellen om dat grote doel te bereiken.

Reflectie:

Mijn doel is om mensen van de leeftijdsgroep (14 tot en met 17) te motiveren niet dezelfde fout te laten maken of laten beseffen dat als ze op weg zijn met dezelfde fout dat ze moeten veranderen.

2.

Wat vind ik interessant aan dit artikel?

Dat je met een simpel gesprek met een vreemde al plezier kan hebben. Veel mensen denken dat andere niks met je te maken willen hebben maar in werkelijkheid is dat niet zo. Je kan veel leren en meer mensen leren kennen door een simpel gesprek te houden met diegene.

Wat ga je eruit toepassen in je eigen leven?

Ik ga vaker een gesprek aan met een vreemde of een collega zodat ik mijn zelfvertrouwen en socialiteit verbeter en zodat ik ook meer ga durven.

Opdracht 1:

→

Klein: lichtig totaal
Tekst
Sidebar
Categorie About us
Winkelmand

Marjan Ossebaard i2L, Instituut voor Innovatie en Leren bron: www.i2l.nl

Scoreformulier behorend bij de Zelf-beoordelings-test Type Uitstelgedrag

Onderstaand zijn de vragen uit de test gegroepeerd naar type uitstellers waarop van toepassing zijn. Er zijn 6 types: de Perfectionist, de Dromer, de Piekeraar, de Uitdager, de Adrenalinzoeker en de Overwerker. Bij elk type staan in totaal 10 vragen. In de 6 tabellen zijn de nummers van de vragen gegroepeerd per type. Je kunt onder elk vraagnummer de scores die je hebt ingevuld in de test overnemen. Onder elk vraagnummer komt dus een 0, 1 of 2 te staan. Tel vervolgens voor elk type op hoeveel je totaalscore is.

In de laatste tabel kun je tenslotte alle totaalscores naar rangorde schikken; zet achter het type waarop je het hoogste scoort een 1, achter de één-na-hoogste een 2 enz. Als je op twee types een gelijke score hebt, krijgen die hetzelfde rangnummer.

① Perfectionist										
Vraag:	2	5	18	21	24	34	38	48	52	56
Score:	0	1	0	2	0	2	0	0	0	0
Totaal:	= 5									

② Dromer										
Vraag:	7	10	11	15	17	26	36	40	44	49
Score:	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1
Totaal:	= 7									

③ Piekeraar										
Vraag:	6	14	22	23	25	27	29	31	46	54
Score:	0	0	2	1	0	2	1	0	0	2
Totaal:	= 8									

④ Uitdager										
Vraag:	3	19	35	39	41	43	51	53	58	60
Score:	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
Totaal:	= 0									

⑤ Adrenalinzoeker										
Vraag:	1	4	9	13	20	42	45	47	50	57
Score:	0	1	0	2	0	2	0	0	0	1
Totaal:	= 5									

⑥ Overwerker										
Vraag:	8	12	16	28	30	32	33	37	55	59
Score:	2	1	1	0	1	1	1	0	1	2
Totaal:	= 10									

Overzichtstabel

Type Uitsteller	Totaalscore	Rangorde
Perfectionist	5	
Dromer	7	
Piekeraar	8	③ ⑤
Uitdager	2	②
Adrenalinzoeker	6	④ ⑥
Overwerker	10	①

© Copyright 2009-2010 M.Ossebaard; i2L, Instituut voor Innovatie en Leren

Het type uitsteller wat bij mij past volgens de antwoorden die ik heb gegeven is: overwerker. Ik vind zelf ook dat ik soms te veel dingen overneem van andere of te vaak ja zeg op dingen waar ik ook nee op kan zeggen.

Opdracht 2:

24-UUR LOG OVERZIET

ACTIVITEIT BESCHRIJVING	TIJD IN MINUTEN							WEEK TOTAL IN MINS	WEEK TOTAAL IN UREN	OPMERKINGEN / AANTEKENINGEN STUDIE
	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO			
STUDEER TIJD	300	300	300	120	0	0	0	1020	17	Schooltijd, van donderdag staat mijn studieer tijd bij huiswerk
WOON-WERKVERKEER	30	30	30	0	0	0	0	90	2	Van huis naar school en terug
GAME	120	120	120	180	120	180	120	960	16	PSS
UITGAAN	0	120	0	0	120	0	120	360	6	Met familie of vrienden wat eten of activiteiten
SPORTEN	105	90	120	120	90	120	90	735	12	Voetbaltraining/wedstrijd en sportschool
FAMILIE TIJD	180	120	180	120	120	150	180	1050	18	Helpen met opruimen en of zitten met mijn ouders
HUISWERK	60	30	30	120	120	150	120	630	11	Werken aan de oefenopdrachten voor de deadline
Internet / Social Media	120	90	120	120	120	120	120	810	14	Youtube, insta, snapchat, Tiktok enzovoort
KOKEN	0	0	0	0	0	60	60	120	2	Weekend me ma helpen zodat ik ook leer koken
PERSONONLJKE TIJD	105	60	90	120	180	90	90	735	12	Ontspannen, jongerenavond met islamitische lezing(vrijdag)
WANDELLEN	30	30	30	60	90	120	120	480	8	Naar training lopen en naar de treinstation of zelf hardlopen voor mijn conditie
HOND UITLATEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Heb geen huisdieren
SLAPEN	300	360	330	390	370	360	330	2440	41	Ik slaap te weinig
BUJAAN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Heb ik op dit moment niet
LEZEN	90	90	90	90	90	90	90	630	11	Ik lees de Quran dagelijks minimaal 90 minuten
TOTAAL	1440	1440	1440	1440	1440	1440	1440	10080	168	DAGELIJKE TOTALEN MOETEN GELUKZIJN 24 UUR 1440 MINUTEN
WEEK TOTAAL UREN =	168									
UREN OVER NA ALLE ACTIVITEITEN =	0									

Ik heb geluisterd naar de feedback op mijn vorige planning en heb het veranderd. Ik heb mezelf meer slaap gegeven en minder tijd aan sociale media, want meestal is die tijd verspeelde tijd en benut ik het niet.