

Vraag 1:

**Welke factoren laten je beginnen aan een activiteit (karwei/taak) op het werk, op school of thuis die zwaar/lastig/saai is?**

---

**Je mag kiezen op welk tijdstip van de dag je deze activiteiten/klusjes uitvoert.**

Wanneer doe je liever saaie klusjes?

- ☐ in de ochtend
- ☐ voor de lunch
- ☐ na de lunch
- ☐ tijdens de middag
- ☐ in de avond

☒ 's nachts

**Je mag kiezen met wie je samenwerkt.**

Hoe werk je het liefst?

- ☐ alleen
- ☐ met één of twee anderen
- ☒ in een grotere groep

**Je kan iets verdienen als je de activiteit start en beëindigt of je zou iets kunnen verliezen als je dat niet doet.**

Welke van deze winsten of verliezen zouden je het meest kunnen helpen?

- ☒ materiële of financiële winst
- ☐ een kans op eigen ontwikkeling
- ☒ een kans op een betere baan/positie
- ☐ betere werkomstandigheden
- ☐ populariteit
- ☒ waardering van andere mensen
- ☐ een risico op een werkachterstand
- ☐ Het risico om voor een meerdere te moeten staan en uit te leggen waarom je het werk niet hebt gedaan.
- ☐ Andere winsten of verliezen, welke?

.....

.....

.....

- ☐ Het helpt als je zelf verwachtingen hebt over het resultaat?
- ☐ Het helpt als je verwachtingen hebt van andere mensen over het resultaat?
- ☐ Het helpt je om een beslissing te nemen en door te gaan, of je nu gemotiveerd bent of niet?
- ☐ Het helpt als je een deadline hebt?
- ☐ Andere factoren, welke?

.....

.....

.....

Vraag 2:

**Welke factoren doen je van gedacht veranderen, ook al had je reeds besloten om te beginnen aan een activiteit/karwei?**

---

☐ onkosten-geldverlies

☒ geen tijd

☒ familiale verplichtingen/verwachtingen

☒ vermoeidheid

☐ slechte gezondheid

☒ te hoge verwachtingen/doelstellingen

☐ geen steun van vrienden of familie

☐ Andere factoren, welke?

.....

.....

.....

Vraag 3

**Wat zou je ondanks alles toch doen starten?**

---

☐ allerlei bedreigingen

☒ Het voelt uiteindelijk beter om door te gaan met de actie dan nog langer te wachten.

☒ deadlines

☐ Je weet dat je je geïnspireerd zal voelen als je gewoon begint.

☐ Je weet dat je zal veel leren tijdens het proces.

☒ invloed van collega's of klanten

☐ Eerdere ervaringen waar je je tevreden over voelde.

☐ Andere redenen, welke?

.....

.....

.....

# Personal branding

## Houden

- Flexibel → ik vind het fijn om me te kunnen aan te passen voor anderen. Ik ben in staat om met iedereen kennis te maken en te praten.
- Gemotiveerd → Als er motivatie gebrek is ga je niks kunnen bereiken.
- Extravert → ik hou ervan om nieuwe mensen te leren kennen. Een brede netwerk kan soms handig zijn.

## Niet houden

Te ambitieus zijn → want door te veel ambitie te hebben heb ik grote verwachtingen van me eigen. En wanneer ik die verwachtingen niet voldoe stel ik me eigen teleur.

Haastig zijn → te haastig zijn zorgt voor chaos in mijn leven.

## **Zouden mensen dicht bij mij, die me goed kennen, het eens zijn met deze top 3-5?**

Ik denk van wel, want in mijn omgeving hoor ik ook hetzelfde.

## **Heb ik het gevoel dat deze items mijn identiteit weerspiegelen? Waarom wel of niet?**

Ja, want in het echte leven ben ik ook zo.

## **Wat zou ik in mijn professioneel leven (+ CV & portfolio) moeten doen om de items in 'houden' te versterken?**

Ik moet mijn motivatie niet kwijt geraken dus moet ik hieraan werken.

## **Wat zou ik in mijn professioneel leven (+ CV & portfolio) moeten doen om de items in 'niet houden' te vermijden?**

Ik moet soms beseffen dat alles een tijd heeft en te overhaast beslissingen nemen.



# Reflecteren: de STARR-methode

## 1. Situatie

Ik zat in het academiejaar 2021 – 2022 op Thomas More en studeerde marketing. Hier heb ik een discussie gehad met een leerkracht over een vraag die ik had opgesteld voor een onderzoek over insectenvoeding.

We gingen een bedrijf te gast hebben die insectenvoedingswaren maken. Hiervoor werd aan ons gevraagd om een aantal vragen op te stellen. Één van mijn vragen was of insectenvoeding haram of halal is. Ik vroeg aan de leerkracht of deze vraag goed was. Als antwoord kreeg ik dat we het binnen de Belgische normen waarden moesten houden, wat mij irriteerde. Ik vatte het heel racistisch op omdat ik zelf een Belg en Moslim ben. Dus gaf ik als antwoord: "Ik ben een Belg en Moslim en ik ken heel veel Belgen die bekeert zijn. Ik vind het zelf belangrijk of ik het kan eten of niet aangezien het heel belangrijk voor mij is. Wanneer we het internationaal gaan willen verkopen is het belangrijk of we het in Moslim landen gaan kunnen verkopen." Ik heb hier helaas geen antwoord op kunnen krijgen. Wat ik later wel heb gemerkt is dat zij mijn taken extra streng verbeterde t.o.v. andere leerlingen.

Ik heb haar hierover aangesproken maar kreeg als antwoord: " Dat kan." Uiteindelijk ben ik niet geslaagd voor dit vak en mocht mijn werkplekleren niet doen. Dus heb ik besloten om van school en richting te veranderen.

## 2. Taak

Mijn rol binnen deze situatie in mijn ogen is dat ik de slachtoffer ben. Ik wilde het duidelijk maken dat het niet oké vond dat ze zulke dingen zegt. Ik denk dat ze had verwacht dat ik ging zwijgen. Eigenlijk verwachtte ik ook dat ik ging zwijgen maar het irriteerde me zo hard dat ik op ben gekomen voor mijn eigen.

## 3. Actie

Ik heb het vrij persoonlijk en emotioneel aangepakt. De reden is omdat ik nooit eerder met zo iets in aanmerking ben gekomen en het choqueerde me waardoor ik geïrriteerd raakte.

## 4. Resultaat

Het heeft niet gewerkt want ik ben niet geslaagd voor haar vak. Ik hierdoor extreme beslissingen moeten nemen door dit.

## 5. Reflectie

Ik heb hieruit geleerd dat ik minder emotioneel moet reageren op dingen. Ik vind dat ik juist maar te hard heb gecommuniceerd met haar. Ik weet nu dat ik op een andere manier moet communiceren met een leerkracht. Ik de dingen die ik hier uit heb geleerd ook toepassen op de volgende discussies die ik ga uitvoeren met een leerkracht.

# Reflecteren: Reflectiemodel van Kolb

## Fase 1: concreet ervaren

Ik moest in september een studie keuze maken ofwel ging ik verder Marketing studeren ofwel dit richting. Uiteindelijk heb ik gekozen om dit richting te volgen. Voor mij was het een zware keuze want ik ben in een heel andere omgeving terecht gekomen. Ik wist totaal niet wat mij te wachten stond. Ik wou het proberen en tot nu heb ik er geen spijt van.

## Fase 2: waarnemen en overdenken (reflecteren)

Toen aan het na denken was over welke richting ik ging kiezen. heb ik gekeken naar mijn competenties ik was al goed in photoshop etc.. Het interesseerde me ook dus wou ik hier verder in gaan. Ik had enkel geen kennis over programmeren waar ik heel bang voor was eigenlijk.

Mijn droom is een bedrijf openen toen ik in aanmerking met deze richting kwam. Wist ik al snel dat ik met de kennis die ik hier op doe me heel veel mee gaat helpen binnen mijn bedrijf later.

## Fase 3: abstracte begripsvorming

Ik vindt dat ik deze keuze eerder moest nemen want ik voel me hier meer thuis dan in marketing. In het vervolg ga ik meer na denken over mijn keuzes want ik heb mijn vorige keuze te snel genomen wat blijkt dat het toch niks voor mij is. De reden waarom marketing niks voor mij is dat het te theoretisch is en niks praktisch. Ik vind wel dat deze richting ook wel een beetje marketing gerelateerd is aangezien ik toch zoveel kennis beheer over marketing is dat ook fijn.



# WPL 2 CASE:Mypower

Als groep 2 kregen we de opdracht om een slimme laadpaal van PXL SMART - ICT te rebranden. We hebben hiervoor een nieuwe naam, huisstijl, website en APP gemaakt.

Als naam hebben we gekozen voor MYPower. De MY staat voor het eigendom van de laadpaal voor de klant. Zij krijgen de volledige rechten om te doen wat ze verlangen eenmaal na aankoop. Het product is dus volledig van hun en de keuzes liggen binnen hun handen. Power staat voor het gebruiken van stroom op een efficiënte manier dat de klant zelf kan beheren en controleren op de manier dat deze zelf wilt.

Als huisstijl hebben we gekozen om een strakke en speelse uitstraling te hebben. En dit hebben we natuurlijk toegepast op onze website en APP.

# Reflecteren: de STARRT-methode

## 1. Situatie

Bij de laatste 2 sprints heb ik, Emircan en Maarten ondervonden dat Mathias en Celle. Niks tot weinig hebben meegeholpen aan de laatste twee sprints die eigenlijk even belangrijk zijn als de eerste twee sprints en zelfs belangrijker.

## 2. Taak

Mijn taak was om hun te motiveren en taken te geven. Ik heb taken gemaakt om aan hun te geven.

## 3. Actie

Ik heb met hun besproken waarom ze niks doen maar kreeg nooit een fatsoenlijk antwoord. Ik probeerde hun te motiveren maar dit is ook niet gelukt.

## 4. Resultaat

Ik heb niet echt resultaat geboekt met mijn acties. Ik dacht dat het zou helpen maar helaas.

## 5. Reflectie

Nadat ik heb gezien dat ik geen resultaat heb geboekt, heb ik niks meer gedaan. Misschien moest ik naar de leerkracht gaan en met hun dit bespreken.

## 6. Transfer

In de toekomst zal ik hun eerst aanspreken en als ik weer geen resultaat boek dan ga ik dit keer wel met de leerkracht bespreken over dit situatie.

## Gelukmomenten

### Moment 1

Toen ik samen met mijn basketbalteam kampioen werd.

### Moment 2

Toen ik heb afgestudeerd van het secundair onderwijs

### Moment 3

Toen ik mijn rijbewijs heb behaald

## Trots momenten

### Moment 1

Toen één van mijn vrienden zijn droomauto heeft gekocht was ik trots.

### Waarom ?

Hij kocht zijn droomauto.

Wat droeg bij aan dit gevoel?

De blijdschap die ik zag in zijn ogen.

Deelden met andere?

Ja, met mijn andere vrienden.

### Moment 2

Toen mijn neef afstudeerde van het hogeschool.

Het is fijn om te zien dat iemand van je familie iets bereikt heeft.

### Moment 3

Toen ik mijn eerste auto had gekocht.

Als een student een auto kopen is iets heel moeilijk en ik ben hier heel trots mee

## Prioriteiten waarden

1. Familie
2. Gezondheid
3. Respect
4. Vriendelijkheid
5. Samenwerken
6. Vriendschap

## Kernkwadrant

