

Vraag 1:

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

Ik denk altijd als ik dit slaag dan heb ik een toekomst wat ik graag wil hebben.

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?

.....
.....
.....

3 momenten waar ik gelukkig van word

Moment 1:

In 2021 toen ik in het 5^{de} middelbaar zat heb ik een lyrics video gemaakt met een programma genaamd After Effect. Ik had hier zo veel moeite in gestoken en tijd. En nu in de tegenwoordige tijd wordt dit nog gebruikt als voorbeeld voor andere klassen van die richting, dit maakt mij echt gelukkig.

Moment 2:

Toen ik naar het 5^{de} middelbare ging had ik het heel zwaar thuis. Ik had een nieuwe laptop nodig omdat die richting zware programma's gebruikt. Mijn ouder hebben lang gediscussieerd wat voor laptop ze gingen kopen en hebben besloten om mij een gaming laptop te geven. Ik was zo gelukkig. En het fijne aan dit verhaal is dat ik de laptop nu nog altijd gebruik voor school en vrijetijd.

Moment 3:

Op de proclamatie van mijn laatste jaar had mijn school toen een hele show voorbereid en ik zat de hele tijd te denken of ik geslaagd was of niet. Op een duur zeggen ze dat ze de klassen gaan afroepen en ook de leerlingen die geslaagd zijn. Wie niet word afgeroepen is niet geslaagd. Op een duur was mijn klas aan de beurt en ik was toe zo gelukkig dat mijn naam werd afgeroepen. Dat was echt een hele fijne dag en ook spannend.

3 momenten waar ik trots voelde:

Moment 1:

Ik heb in men laatste jaar in het middelbare zeer hard gewerkt aan mijn GIP. Elk ding dat wij moesten maken had ik veel tijd en moeite ingestoken. Vooral mijn webpagina daar had elke dag voor 2 weken aan gewerkt ook omdat ik daar nog niet zo heel goed is was. Bij het verdedigen van mijn project bij de jury hebben ze bij zeer goede commentaar gegeven. Na de jury was ik zo trot voor wat ik heb gedaan dat met al die tijd en moeite die ik in mijn werk heb gestoken dat dit het waard was om te doen.

Moment 2:

Ik heb een eigen pc gemaakt onder toezicht van mijn vader. Ik heb niks fout gedaan en mijn pc startte ook op van de eerste keer zonder problemen. We hebben ook samen rustig eraan gewerkt en ik wist zelfs al waar bepaalde dingen moesten staan. Hij was zeer trots op mij wat we samen hebben gebouwd en ik was ook trots dat mijn eerste pc foutloos is verlopen.

Moment 3:

Mijn laptop heeft al veel meegemaakt en had hier en daar wat problemen maar die waren niet zo erg. Er was wel iets recent gebeurd. Mijn laptop had een blauw scherm gekregen, en niet 1 keer. Toen ik dit meerdere keren kreeg heb ik zelf besloten om een uit te zoeken wat het probleem zou zijn en zelf ook het probleem oplossen. Ik heb op een duur gevonden waar je alle info kunt vinden van

foutmeldingen en heb dan zo mijn probleem gevonden en opgelost. Op dit moment was ik trots op mezelf want ik heb ik kunnen maken waar mensen vaak naar een computer winkel voor gaan.

Mijn waarden:

1. familie
2. vriendschap
3. avontuur

Ik ben zeer trots op deze lijst want dit is wat ik altijd over nadenk. De mensen die me kennen zouden er mee eens zijn. Ik vind wel niet dat dit mijn identiteit weerspiegelt. Ik zou mezelf zeker ondersteunen op deze kernwaarden want familie heb je altijd dus koester ze.



