



PORTFOLIO

STUDIE & LOOPBAAN

Jouw gegevens

Student :	Silvio Feio
Studentnummer :	5503574
Opleiding :	Informatica
Klas/Groep :	INF-IC-1C
Schooljaar :	Jaar 1

Inhoudsopgave

Leren studeren	6
2. Effectief studeren.....	6
3. Bij de les.....	9
Reflecteren	12
1. Het belang van reflecteren.....	12
5. STARR(T)-methode.....	19
Samenwerken	28
1. Het belang van samenwerken.....	28
3. Teamrollen.....	32
5. Risico's van werken in groepen.....	36
8. Feedback.....	39
Plannen & organiseren	47
1. Waarom plannen en organiseren belangrijk is.....	47
2. Doelen stellen en behalen.....	48
3. Prioriteiten stellen met de timemanagementmatrix.....	48
4. Uitstelgedrag.....	50
5. Jouw tijdsbesteding (1): meer inzicht in jouw tijd.....	51
6. Jouw tijdsbesteding (2): meer controle over jouw tijd.....	52
7. Het maken van een studieplanning.....	54
8. Dagelijks effectief werken.....	56
9. Plannen 2.0: goed van start in het nieuwe studiejaar.....	57
Ken je kwaliteiten	59
1. Waarom het belangrijk is om je kwaliteiten te kennen.....	59
2. Intern: succeservaringen als bron van kwaliteiten.....	60
3. Intern: Kwaliteiten analyseren in contexten.....	61
4. Intern: Kwaliteiten herkennen in mensen die je waardeert.....	63
5. Intern: Kwaliteiten ontdekken in mensen die jou irriteren.....	64
6. Intern: verken je mindere punten.....	65
7. Negatieve ervaringen als bron van mindere punten.....	67
8. Kernkwadranten van Ofman.....	69
9. Groepsopdracht kernkwadranten tussen mensen.....	71
10. Feedback vragen aan anderen.....	73
11. Extern: kwaliteiteninterview.....	74
12. Kwaliteiten ontdekken in spelvorm.....	75
13. Test.....	76
14. Persoonlijke SWOT.....	78
Ken je motivatie	80
1. Wat is motivatie en waarom is het belangrijk?.....	80
2. Motivatie opleiding: van binnenuit of van buitenaf?.....	81
3. Motivatie opleiding: kwaliteit van je motivatie verbeteren.....	82

4. Motivatie opleiding: afnemende motivatie na verloop van tijd	83
5. Jouw motivatie: wat doe je allemaal en wat is je motivatie hiervoor?	84
6. Jouw motivatie: motiverende activiteiten	86
7. Jouw motivatie: motiverende onderwerpen	87
8. Jouw motivatie: motiverende personen	88
9. Motivatie in werk: carrièreankers van Schein	90
10. Motivatie in werk: motiverende factoren	91
11. Samenvatting: jouw motivatiekaart	92
Ken jezelf	93
2. Verleden. Levenslijn	93
3. Verleden. Werkbiografie	94
4. Cultuur. Hoe heeft jouw cultuur jou gevormd?	95
5. Cultuur. Verbondenheid met meerdere landen, de cultuurdimensies van Hofstede	97
6. Cultuur. Verken samen culturele verschillen	98
7. Cultuur. Thuis, school en straat, verschillen in het dagelijks leven	100
8. Waarden. Wat zijn jouw waarden?	101
9. Waarden. Jouw waarden in de praktijk brengen	103
10. Waarden. Omgaan met morele dilemma's	104
11. Persoonlijkheid. Vijf keer wie ben ik?	106
12. Persoonlijkheid. Wat typeert jou?	107
13. Persoonlijkheid. Wie ben ik? Vraag het een ander	108
14. Persoonlijkheid. Jezelf in beelden	111
15. Persoonlijkheid. Testen	112
16. Persoonlijkheid. Belemmerende overtuigingen	114
17. Persoonlijkheid. Boek/podcast/talk naar keuze	115
18. Toekomstbeeld. Als geld geen rol speelt	117
19. Toekomstbeeld. Als je alles kunt	119
20. Toekomstbeeld. Als je alles durft	121
21. Toekomstbeeld. Beelden van jouw gewenste toekomst	122
22. Toekomstbeeld. Wat wil je in je studie bereiken?	124
23. Toekomstbeeld. Wat wil je als professional bereiken?	126
24. Toekomstbeeld. Wat wil je in je leven bereiken?	128
25. Toekomstbeeld. Vacature voor jouw droombaan	130
26. Toekomstbeeld. Jouw ideale werkdag	132
27. Toekomstbeeld. Bepaal jouw prioriteiten	134
28. Toekomstbeeld. Stel een bucketlist op	136
29. Welzijn. Stress	137
30. Welzijn. Energie	138
Verken je mogelijkheden	140
1. Het verkennen van mogelijkheden: een belangrijk onderdeel van studiesucces	140
2. Verdiep je in je opleiding	141

3. Breng de keuzemomenten tijdens jouw opleiding in kaart	144
4. Evalueer je studiekeuze (op je plek-check)	145
5. Oriënteer je op het werkveld	147
6. Verdiep je in actuele ontwikkelingen in jouw (toekomstige) werkveld	149
7. Loop een korte stage	151
8. Verdiep je in een stage-ervaring van een ouderejaars student	153
9. Oriënteer je op extra activiteiten binnen en buiten je opleiding	154
10. Oriënteer je op studiemogelijkheden in het buitenland	155
11. Bereid je voor op de stage	156
12. Kies een minor	157
13. Bereid je voor op de afstudeerstage	158
14. Onderzoek of je wilt doorstuderen	159
15. Verken je toekomst	160
Netwerken	161
1. Wat is netwerken en waarom is het belangrijk?	161
2. Tien basislessen voor succesvol netwerken	162
3. Zelfevaluatie: ben ik (al) een goede netwerker?	163
4. LinkedIn benutten voor netwerken	164
5. Breng je netwerk in kaart	165
6. Zet je netwerk in: contacten benaderen en netwerkgesprekken voeren	167
7. Zet je netwerk in: relevante contacten vinden voor een concreet doel	169
8. Onderhoud je netwerk	171
9. Breid je netwerk uit	172
10. Uitvoeren activiteit voor je opleiding of organisatie	173
Jezelf verkopen	174
1. Solliciteren = jezelf verkopen	174
2. Wat zoek ik?	176
3. Hoe vind ik wat ik zoek?	178
4. Vacatureanalyse: is er een match?	179
5. Verdiep je in de sollicitatieprocedure	180
6. Reageren	181
7. De eerste indruk	183
8. Persoonlijke samenvatting en pitch	186
9. Hoe stel ik een goed cv op?	188
10. Maak een goed LinkedIn-profiel	190
11. Hoe schrijf ik een goede sollicitatiebrief?	191
12. Het sollicitatiegesprek	193
13. Videosollicitatiegesprekken	195
14. De STARR(T)-methode in sollicitaties	197
Ondernemer van je loopbaan	198
1. Wat maakt je een ondernemer van je loopbaan?	198

2. Proactief handelen.....	199
3. Werkwaarden.....	202
4. Keuzes maken.....	203
5. Onderhandelen.....	206
6. Jobcraften.....	208
7. Leven Lang Leren.....	209

Leren studeren

2. Effectief studeren

Leeruitkomst

Je kunt je eigen studeergedrag evalueren met behulp van bewezen effectieve strategieën en gewoonten en de voor jou meest relevante acties ter verbetering bepalen.

Vind jij dat je effectief studeert? Beargumenteer je antwoord door aan te geven waarin je effectief denkt te zijn en wat mogelijk beter kan.

Nee, ik vind dat ik vaak heel lui ben waar door ik soms het minste doe en dat uiteindelijk toont aan mij resultaten. Ookal ben ik altijd iemand geweest die het beste wil aantonen. Is mij effectiviteit echt achter uit gegaan.

Jouw leerstijl

- Wat kwam er uit jouw leerstijltest?
- Herken jij je in de uitkomst?
- Licht toe waarom de uitkomst wel of juist niet bij je past.
- Op welke leerstijl of combinatie van leerstijlen doet jouw studie (of een bepaald onderdeel van jouw studie) met name een beroep?
- Wat denk je te kunnen aanpassen aan jouw eigen leergedrag om effectiever te kunnen studeren?

Uit mijn leerstijltest bleek dat ik een pragmatische en reflectieve leerstijl heb, wat goed aansluit bij mijn behoefte aan praktische toepassingen en nadenken over nieuwe kennis. Mijn studie Informatica vraagt vooral om pragmatisch leren bij projecten. Om effectiever te studeren, wil ik sneller handelen en minder lang blijven reflecteren tijdens deadlines.

Van welke strategieën ga jij werk maken?

	Jouw antwoord(en)
Leerstof verspreiden over verschillende studeermomenten	Ga ik zeker uitproberen
Onderwerpen afwisselen tijdens een studeermoment	Niet iets voor mij denk ik
Leerstof verwerken door 'hoe' en 'waarom' vragen te stellen en beantwoorden	Doe ik al
Concrete voorbeelden verzamelen bij de leerstof	Ga ik zeker uitproberen
Tekst en afbeeldingen combineren	Ga ik zeker uitproberen
Mezelf toetsen over eerdere onderwerpen	Doe ik al
Mezelf coachen : voor, tijdens en na het studeren nadenken over hoe het gaat en indien nodig mijn aanpak aanpassen	Ga ik zeker uitproberen

Welke gewoonten kun jij verbeteren?

	Jouw antwoord(en)
Lessen trouw bezoeken	Ga ik zeker uitproberen
Samen studeren	Ga ik zeker uitproberen
Zorg voor concentratie	Doe ik al
Op tijd hulp zoeken als ik ergens niet zelf uitkom	Ga ik zeker uitproberen
Goed slapen	Ga ik zeker uitproberen
Plezier maken en gezelligheid opzoeken	Misschien in de toekomst uitproberen
Tijd besteden	Doe ik al

Mijn shortlist voor de komende periode: welke drie strategieën of tips wil ik gaan toepassen? Beargumenteer waarom je deze drie hebt uitgekozen.

Jouw shortlist	Jouw toelichting(en)
Een realistische studieplanning maken	Ik merk dat ik vaak in tijdnood kom, vooral bij complexe onderwerpen zoals PHP. Door een realistische planning te maken, kan ik de stof beter spreiden en stress verminderen.
Oefenen met kleine projecten	Door kleine projecten te maken in bijvoorbeeld PHP, kan ik de theorie meteen toepassen. Dit helpt me om sessies en cookies beter te begrijpen en praktische ervaring op te doen.
Regelmatig pauzes nemen	Lange studiesessies maken me vaak minder productief. Door de Pomodoro-techniek (25 minuten werken, 5 minuten pauze) blijf ik gefocust en behoud ik energie.

Blik na het uitproberen van de drie tips terug en bedenk welke voor jou het best werkte.

Schrijf hieronder een korte pitch uit voor een studiegenoot. Een pitch is een kort uitleg waarmee je iemand ergens van probeert te overtuigen.

Vertel je studiegenoot: waarom vind je deze strategie zo goed werken? Hoe heb je het aangepakt? Wat raad je je studiegenoot aan om te doen?

Hey Cristiano, ik wil je een tip geven die mij enorm heeft geholpen om moeilijke onderwerpen, zoals PHP sessions and cookies, beter te begrijpen: werken aan kleine projecten.

Waarom werkt dit zo goed? Theorie alleen is niet genoeg. Door kleine, praktische projecten te maken, pas je de kennis direct toe en zie je waar je vastloopt. Dat maakt het leren veel concreter en leuker.

Hoe ik het heb aangepakt:

Ik begon met simpele opdrachten, zoals een inlogstelsel waarbij ik sessions gebruikte om een gebruiker ingelogd te houden. Daarna heb ik cookies toegevoegd om instellingen, zoals een gebruikersnaam, te onthouden. Elke keer als ik iets nieuws tegenkwam dat ik niet begreep, zocht ik het op of vroeg ik om hulp. Zo groeide mijn kennis stap voor stap.

Mijn advies aan jou:

Kies een klein project dat past bij wat je lastig vindt, zoals een simpele loginpagina of een contactformulier. Bouw het stap voor stap en test elke toevoeging direct. Door het doen leer je beter, en je krijgt meteen meer zelfvertrouwen in je vaardigheden.

3. Bij de les

Leeruitkomst

Je hebt onderzocht in welke mate jij actief aan lessen deelneemt en hebt dit onderbouwd met voorbeelden. Je hebt enkele verbeterpunten geformuleerd en concreet beargumenteerd wat je gaat doen om nog meer leerwinst uit de lessen te halen.

In welke leerfase zit jij als het gaat om het bijwonen van lessen?
Wat doe je al wel en wat doe je nog niet?

Ik vind bewust bekwaam, Ik dat vaak weet ik wel wat er gedaan wordt maar ik heb nog moeite met het in praktijk te stellen of het zelf thuis te kunnen doen zonder enige help van de internet of het lesmateriaal die uitgelegd werd.

Sociale afremming

- Hoe positief is het klimaat in jouw klas of vriendenkring om te presteren?
- In hoeverre laat jij je door je sociale omgeving stimuleren dan wel afremmen?
- Onderbouw je antwoorden met een voorbeeld.
- Zie je voor jezelf redenen om hier verandering in te brengen?

Ik vind dat heel leerzaam is, ik hoorde vaak de uitspraak dat je in een cirkel moet zijn met de mensen die jij ook zo zou willen zijn. Meeste van mij klasgenoten zijn heel goed met het programmeer gedeelte en leren vaak de stof sneller en beter dan mij dus ik omring me vaak met en stel zo veel vraag mogelijk om de stof beter te begrijpen en dan d hopelijk thuis te oefenen.

Wat zijn jouw belangrijkste redenen om niet naar lessen te gaan? Beargumenteer waarom je dit wel of geen goede redenen vindt.

Hangt ervanaf als ik bijvoorbeeld moet werken na de les en de les eindigt 15 minuten voor dat ik moet werken dan ga ik niet naar de les, of soms wel als ik dan eerder iemand kan vinden om mij te vervangen op werk. Ik heb niet echt excuses om niet naar een les te gaan.

Reden	Cijfer 1-10
Je krijgt inzicht in de hoofdlijnen van het vak	5
Je krijgt uitleg over de stof	6
Je kunt vragen stellen over wat niet duidelijk is	8
Je krijgt inzicht in wat de docent belangrijk vindt	3

Het scheelt tijd want je hoeft niet alles meer te bestuderen	5
Je bent dan toch al op school en kan dan gelijk werken met studenten/zelf studeren	8
Het helpt je om bij te blijven gedurende het blok	9
Je kan inpluggen op het enthousiasme van de docent	6
Je krijgt meer uitleg over waarom dit vak belangrijk is voor de beroepspraktijk	4
Lessen zijn er niet voor niets, ze hebben een functie in het onderwijsprogramma	8
Je luistert/kijkt liever dan dat je leest	9
Je kunt jezelf laten zien	6
Het is best interessant	7
Je leert de docent kennen	4
Je krijgt een beter idee van wat er getoetst gaat worden	6
Het helpt je aan discipline/structuur	8

Wat zijn de belangrijkste reden(en) om wel naar je lessen te gaan? Onderbouw in hoeverre deze redenen jou nu al stimuleren om naar de les te gaan.

Ik vind dat het een belangrijk beeld stelt van wat er verwacht van mij als student en welke stappen ik kan nemen omdat te behalen. Het laat me beter kunnen reflecteren op wat nu mee bezig mee ben en hoe het beter kan qua een project die misschien niet heel duidelijk was voor mij.

Mijn voorbereiding:

- Wat doe jij meestal ter voorbereiding van een bijeenkomst?
- Gedraag je je daarin als een student of als een professional?
- Wat is voor jou een belangrijke reden om je beter voor te bereiden?
- Welke stap zet je om straks beter voorbereid te zijn dan je tot nu toe was?

Ik probeer vaak me zelf vragen te stellen zoals : Wat is de bedoeling van deze bijeenkomst, Welke probleem/onzekerheid komen we oplossen, Heb ik een probleem of onzekerheid, en met wie ? Zodat ik weet hoe ik mij het best kan gedragen een goed mij zelf kan articuleren.

In hoeverre vormt actief meedoen in de les een uitdaging voor jou en wat kun je doen om meer uit een les te halen?

Meer opletten, Ik ben vaak heel snel afgeleid of moe en moet juist werken aan mijn slaap kwaliteit en ritme.

Vergelijk je aantekeningen na een les met de aantekeningen van twee klasgenoten.

- In hoeverre verschillen jouw aantekeningen ten opzichte van die van je klasgenoten?
- Wat kunnen jouw klasgenoten van jou leren?
- Wat kan je van hen leren?

Wanneer ik mijn aantekeningen vergelijk met die van mijn klasgenoten, zie ik vaak verschillen in detail, structuur of focus. Zij kunnen leren van mijn overzicht en volledigheid, terwijl ik van hen aanvullingen, nieuwe inzichten en efficiëntere methoden oppik. Deze uitwisseling helpt mij om mijn leerproces te verbeteren en hen ook verder te helpen.

Onderbouw in hoeverre jij tijdens de les effectieve aantekeningen maakt en beschrijf met behulp van de theorie en de feedback minimaal twee zaken die je vanaf morgen gaat doen om jouw aantekeningen effectiever te maken.

Tijdens de les maak ik redelijk effectieve aantekeningen, maar ik noteer soms te veel details en mis overzicht. Vanaf morgen ga ik de hoofdlijnen in mijn eigen woorden samenvatten om de informatie beter te verwerken. Daarnaast voeg ik visuele elementen toe, zoals schema's en pijlen, om mijn aantekeningen overzichtelijker en duidelijker te maken.

Reflecteren

1. Het belang van reflecteren

Leeruitkomst

Je weet wat reflecteren inhoudt en hebt beargumenteerd waarom het voor jou nuttig is om deze vaardigheid verder te ontwikkelen in studie en werk.

In welke leerfase plaats jij jezelf voor wat betreft reflecteren? Onderbouw je antwoord.

Ik denk dat ik heel goed kan reflecteren over mijn acties of beslissing dus ik ben bewust bekaam, omdat er natuurlijk altijd dingen zijn waar ik aan kan werken om het beter te doen.

Herken jij één van bovengenoemde risico's van reflecteren? Ben er al eens een tegengekomen in een eerdere opleiding? Zo ja, schets de situatie en vertel hoe je met dat risico omging.

Ja, op de middelbare school had ik vaak moeite met wiskunde waar door ik heel onzeker was over me vaardigheden. Ik twijfelde of ik wel me eind examen zo halen. Dus ik dacht er over na hoe ik het beste kon aanpakken en heb uiteindelijk gekozen om hulp te vragen aan mijn docent en bijles gekregen van hem over hoofdstukken die ik niet snapte of nog moeite mee had in de les.

Welke van de drie hierboven genoemde manieren van reflecteren komen in jouw opleiding aan bod?

Naar mijn mening is het "Interactie met andere" de opleiding heeft heel veel emphasis op het praktisch en hoe wij het beste werken in groepen dus wij moeten vaak denken aan de keuzes die we maken voor het project en het reflecteren hoe dat affect kan hebben op onze samenwerking of project.

Welke van de drie hierboven genoemde instrumenten worden in jouw opleiding gebruikt?

Portofolio word gebruikt om onze progress te kunnen kijken niet alleen in het programeer gedeelte maar ook in onze samenwerking qua hoe goed sommige projecten beter zijn gegaan dan de ander en vooral om op onze voortgang te reflecteren.

Conclusie: onderbouw in hoeverre beter leren reflecteren voor jou en jouw opleiding en/of werk belangrijk is.

Het is heel belangrijk, want je moet kunnen reflecteren op dingen die je gedaan of gedrag die hebt getoont en hoe je dat kan verbeteren om het het volgens in een andere project of wat de situatie maar ook kan zijn dat het niet weer gebeurt of het beter gedaan kan worden.

3. Reflectiemodel: stap voor stap toepassen op eigen ervaring

Leeruitkomst

Je hebt het samengestelde reflectiemodel stap voor stap toegepast op een voor jou betekenisvolle ervaring.

Stap 1. Betekenisvolle ervaring

Welke ervaring uit de afgelopen periode is voor jou belangrijk genoeg om er iets aan te willen doen? Beschrijf deze ervaring zo concreet mogelijk.

-

Stap 2. Terugblikken

Wat gebeurde er feitelijk (objectieve terugblik)? Beschrijf dit uitgebreid en benut de hulpvragen om je antwoord te controleren.

Hulpvragen:

- Wat was de context van het probleem?
- Wie waren erbij betrokken?
- Wat was jouw rol of taak?
- Wat was de rol of taak van de anderen?
- Wat gebeurde er achtereenvolgens?
- Wat was de uitkomst?

-

Hulpvragen		Jouw antwoord(en)
Denken	<ul style="list-style-type: none">- Wat dacht je op dat moment?- Welke gedachten gingen er door je heen?	-
Willen	<ul style="list-style-type: none">- Wat was je doel?- Wat wilde je bereiken?	-
Voelen	<ul style="list-style-type: none">- Hoe voelde je je erbij?- Welk gevoel overheerste?	-
Doen	<ul style="list-style-type: none">- Wat deed je precies?- Hoe gedroeg je je in deze situatie (logisch niveau 2)?- Wat deed je dat voor anderen zichtbaar was?- Wat was het effect van je gedrag?	-

Stap 3. Essentie (1)

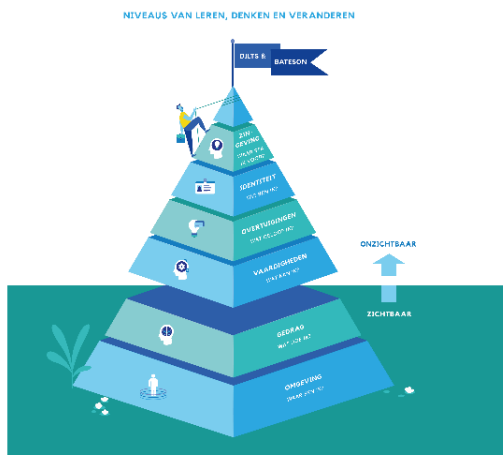
Kun je met behulp van bovenstaande vragen iets vertellen over waar het, wat jou betreft, bij deze ervaring om gaat?

-

Stap 3. Essentie (2)

Logisch niveau

Jouw antwoord(en)



Zingeving

-

Identiteit

-

Overtuigingen

-

Vaardigheden

-

Gedrag

-

Omgeving

-

Conclusie:

- Kun je met behulp van de logische niveaus iets vertellen over waar het wat jou betreft bij deze ervaring om gaat?

- Wat is voor jou de essentie?

- Op welk niveau kan het leren en veranderen plaatsvinden?

-

Stap 4. Handelingalternatieven & stap 5. Uitproberen: gaat het nu beter?

Jouw mogelijkheden

Haalbaarheid

Bruikbaarheid

1.

-

-

-

2.

-

-

-

3.

-

-

-

4.

-

-

-

5.

-

-

-

6.

-

-

-

7.

-

-

-

8.

-

-

-

9.

-

-

-

10.	-	-	-
-----	---	---	---

Mogelijkheid 1

Jouw antwoord(en)	
Specifiek	-
Meetbaar	-
Acceptabel	-
Realistisch	-
Tijdsgebonden	-
Evalueren	-
Resultaat/reward	-

Optioneel: mogelijkheid 2

Jouw antwoord(en)	
Specifiek	-
Meetbaar	-
Acceptabel	-
Realistisch	-
Tijdsgebonden	-
Evalueren	-
Resultaat/reward	-

Beschrijf de ervaring waarin je deze twee mogelijkheden in de praktijk bracht.

- Wat heeft het uitproberen van deze mogelijkheden je opgeleverd?
- Gaat het nu beter?
- Wat is er anders?
- Waar loop je weer tegenaan?
- Wat doe je de volgende keer anders?

-

4. Reflectie op nieuwe betekenisvolle ervaring

In dit onderdeel gebruik je het reflectiemodel om te leren van een voor jou betekenisvolle ervaring uit studie, stage of werk. Als je toelichting nodig hebt op hoe dit ook al weer in zijn werk gaat, bekijk dan het onderdeel uit deze module waarin je hier stap voor stap doorheen wordt geleid.

Stap 1. Betekenisvolle ervaring

Welke ervaring uit de afgelopen periode is voor jou belangrijk genoeg om er iets aan te willen doen? Beschrijf deze ervaring zo concreet mogelijk.

-

Stap 2. Terugblikken

Wat gebeurde er feitelijk (objectieve terugblik)? Beschrijf dit uitgebreid en benut de hulpvragen om je antwoord te controleren.

Hulpvragen:

- Wat was de context van het probleem?
- Wie waren erbij betrokken?
- Wat was jouw rol of taak?
- Wat was de rol of taak van de anderen?
- Wat gebeurde er achtereenvolgens?
- Wat was de uitkomst?

-

	Hulpvragen	Jouw antwoord(en)
Denken	<ul style="list-style-type: none">- Wat dacht je op dat moment?- Welke gedachten gingen er door je heen?	-
Willen	<ul style="list-style-type: none">- Wat was je doel?- Wat wilde je bereiken?	-
Voelen	<ul style="list-style-type: none">- Hoe voelde je je erbij?- Welk gevoel overheerste?	-
Doen	<ul style="list-style-type: none">- Wat deed je precies?- Hoe gedroeg je je in deze situatie (logisch niveau 2)?- Wat deed je dat voor anderen zichtbaar was?- Wat was het effect van je gedrag?	-

Stap 3. Essentie (1)

Kun je met behulp van bovenstaande vragen iets vertellen over waar het, wat jou betreft, bij deze ervaring om gaat?

-

Stap 3. Essentie (2)

Logisch niveau	Jouw antwoord(en)
Zingeving	-
Identiteit	-
Overtuigingen	-
Vaardigheden	-
Gedrag	-
Omgeving	-

Conclusie:

- Kun je met behulp van de logische niveaus iets vertellen over waar het wat jou betreft bij deze ervaring om gaat?
- Wat is voor jou de essentie?
- Op welk niveau kan het leren en veranderen plaatsvinden?

-

Stap 4. Handelingsalternatieven & stap 5. Uitproberen: gaat het nu beter?

	Jouw mogelijkheden	Haalbaarheid	Bruikbaarheid
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-
4.	-	-	-
5.	-	-	-
6.	-	-	-
7.	-	-	-
8.	-	-	-
9.	-	-	-
10.	-	-	-

Welke mogelijkheid kies je? Kun je deze hieronder SMARTER formuleren?

Jouw antwoord(en)	
Specifiek	-
Meetbaar	-
Acceptabel	-
Realistisch	-
Tijdsgebonden	-
Evalueren	-
Resultaat/reward	-

Beschrijf de ervaring waarin je deze twee mogelijkheden in de praktijk bracht.

- Wat heeft het uitproberen van deze mogelijkheden je opgeleverd?
- Gaat het nu beter?
- Wat is er anders?
- Waar loop je weer tegenaan?
- Wat doe je de volgende keer anders?

-

5. STARR(T)-methode

Leeruitkomst

Je kent de STARR(T)-methode en hebt je deze eigen gemaakt door haar stap voor stap toe te passen op een eigen situatie.

 SITUATIE	 TAAK	 ACTIE	 RESULTAAT	 REFLECTIE	 TOEKOMST
Ik en mijn groep hadden moeite met het samen brengen van onze website, waar we dus waarschijnlijk onze deadline die niet zouden halen.	Mijn taak was om twee paginas klaar te hebben voor dat we alles gingen mergen en te zorgen dat er geen fout was in mijn code.	We hadden samen afgesproken en onze tijd genomen om alles goed na te kijken en een manier uitteken om onze paginas samen te mergen.	Uiteindelijk is het wel gelukt, en hebben wij onze aparte paginas een geheel website van kunnen maken en onze deadline gehaald.	We dachten er te veel over, we konden beter om hulp vragen waar we vast zaten zou ons minder tijd en moeite kosten met wat begeleiding.	Eerder hulp vragen en beter onze risico's weten voordat we iets beginnen.

6. STARR(T) nieuwe situatie

In dit onderdeel gebruik je de STARR(T)-methode om te leren van een voor jou betekenisvolle ervaring uit studie, stage of werk. Als je toelichting nodig hebt op deze methode, bekijk dan het onderdeel uit deze module dat eraan is gewijd.

Situatie	Taak	Actie	Resultaat	Reflectie	Toekomst
-	-	-	-	-	-

7. Reflecteren in interactie met anderen

Leeruitkomst

Je kent enkele vormen om samen in interactie met anderen te reflecteren en hebt één of meerdere vormen in de praktijk gebracht.

Niet de inbrenger

Sessie	Jouw antwoord(en)
--------	-------------------

Sessie 1

Beschrijf kort het
ingebrachte
praktijkprobleem

-

Wat heb ik hiervan geleerd?

-

Welke rol vervulde ik? Hoe
kan ik deze nog beter
vervullen?

-

Sessie 2

Beschrijf kort het
ingebrachte
praktijkprobleem

-

Wat heb ik hiervan geleerd?

-

Welke rol vervulde ik? Hoe
kan ik deze nog beter
vervullen?

-

Sessie 3

Beschrijf kort het
ingebrachte
praktijkprobleem

-

Wat heb ik hiervan geleerd?

-

Welke rol vervulde ik? Hoe
kan ik deze nog beter
vervullen?

-

Sessie 4

Beschrijf kort het
ingebrachte
praktijkprobleem

-

Wat heb ik hiervan geleerd?

-

Welke rol vervulde ik? Hoe
kan ik deze nog beter
vervullen?

-

Wél de inbrenger

Vragen	Jouw antwoord(en)
Wat was het praktijkvraagstuk aan het begin van de sessie?	-
In welke mate veranderde jouw kijk op het vraagstuk gedurende de intervisie?	-
Welke positieve feedback waardeer je het meest?	-
Wat waren de bruikbaarste suggesties die je kreeg?	-
Wat ga je hier concreet mee doen?	-

Coachee

Vragen	Jouw antwoord(en)
Goal	-
Reality	-
Options	-
Wrap-up	-
Wat zijn de belangrijkste leerpunten die je uit dit gesprek hebt gehaald? Welke acties ga je in de praktijk brengen?	-
Coach	
Hoe was het om een ander te coachen?	-
Hoe verging het toepassen van het GROW-model je?	-
Welke feedback kreeg je van de coachee?	-
Welke feedback kreeg je van de observator?	-
Wat is je belangrijkste leerpunt als coach?	-
Observator	
Wat viel je op aan hoe anderen coachen?	-

Wat kun jij van anderen leren?	-
Samenvatting	
Wat heb je geleerd over coaching?	-

Beantwoord tot slot deze vragen:

- Wat heb je geleerd van reflecteren in interactie met anderen?
- In hoeverre vormt deze manier van reflecteren een onderdeel van jouw (latere) praktijk?

-

8. Persoonlijke ontwikkelplan (POP)

Leeruitkomst








Je weet dat het stellen van concrete ontwikkeldoelen jouw leren stuurt en mede bepaalt welke ervaringen je opdoet. Je weet wat een persoonlijke ontwikkelplan (POP) is en stelt een POP op.

Welke (minimaal) twee punten ga je als eerste doen om dit verder te ontwikkelen? Formuleer dit als doelen voor jezelf.
Heeft deze manier van werken je geholpen om ontwikkeldoelen te stellen?

-

POP-tool 1

Wat wil ik ontwikkelen?	Waarom vind ik dat belangrijk?	Wat kan ik al wel?	Wat moet ik nog ontwikkelen?	Wat daarvan ga ik als eerste doen?
-	-	-	-	-

 SPECIFIEK	 MEETBAAR	 ACCEPTABEL	 REALISTISCH	 TIJDSEBONDE	 EVALUEREN	 RESULTAAT
-	-	-	-	-	-	-

Welke ervaring(en) kies ik om dit in de praktijk te oefenen?

-

POP-tool 2

Wat wil ik ontwikkelen?	Waarom vind ik dat belangrijk?	Wat kan ik al wel?	Wat moet ik nog ontwikkelen?	Wat daarvan ga ik als eerste doen?
-	-	-	-	-

Specifiek	Meetbaar	Acceptabel	Realistisch	Tijdsgebonden	Evalueren	Resultaat
-	-	-	-	-	-	-

Welke ervaring(en) kies ik om dit in de praktijk te oefenen?

-

POP-tool 3

Wat wil ik ontwikkelen?	Waarom vind ik dat belangrijk?	Wat kan ik al wel?	Wat moet ik nog ontwikkelen?	Wat daarvan ga ik als eerste doen?
-	-	-	-	-

Specifiek	Meetbaar	Acceptabel	Realistisch	Tijdsgebonden	Evalueren	Resultaat
-	-	-	-	-	-	-

Welke ervaring(en) kies ik om dit in de praktijk te oefenen?

-

Reflectie

Onderbouw wat het je heeft opgeleverd om een POP met concrete ontwikkeldoelen op te stellen en deze in de praktijk te brengen.

-

9. Logboek

Leeruitkomst

Je kent het nut van een logboek om periodiek ervaringen in vast te leggen zodat je daar in een later stadium gemakkelijker op kunt reflecteren.

Reflectie

Onderbouw **nadat je je reflecties** hebt gemaakt wat het je heeft opgeleverd om een logboek bij te houden.

-

10. Portfolio

Leeruitkomst

Je weet wat een portfolio is, waarvoor je het kunt gebruiken en kent de belangrijkste tips bij het opstellen van een portfolio.

Voor welk(e) doel(en) heb jij een portfolio nodig?

-

Welke stukken zullen in dit portfolio komen?

-

Welke tips uit dit onderdeel ga je benutten bij het samenstellen van je portfolio?

-

Samenwerken

1. Het belang van samenwerken

Leeruitkomst

Je hebt beargumenteerd waarom samenwerken een belangrijke competentie is voor professionals en in hoeverre samenwerken belangrijk is in jouw opleiding en (toekomstige) beroep. Je hebt geleerd wat de competentie samenwerken inhoudt en hebt een eerste inschatting gemaakt van wat jij hierin verder kunt ontwikkelen.

Wat versta jij onder samenwerken? Wat komt er allemaal bij kijken?

Samenwerken is samen een doel bereiken door taken te verdelen, goed te communiceren en elkaar te ondersteunen. Er komt duidelijk doelen stellen er bij, en veel vertrouwen in andere groepleden.

Hoeveel punten scoorde je?

In hoeverre speelt samenwerken een rol in jouw opleiding?

Is er sprake van samenwerkend of coöperatief leren en zo ja hoe zie je dit terug?

In welke onderwijsonderdelen wordt samengewerkt en waarom?

1. Ik scoorde een 8

2. Het speelt een grote rol aangezien de heel project gericht is om samen met andere mensen te kunnen werken en je professionele vaardigheden te ontwikkelen.

3. Ja, we werken heel veel in groepen om samen problemen op te lossen.

4. Projecten studenten werken samen aan complexe opdrachten om praktijkervaring op te doen en van elkaar te leren. Omdat samenwerken bevordert sociale vaardigheden, vergroot leerresultaten en bereidt studenten voor op teamwork in de beroepspraktijk.

Wat is het belang van samenwerken voor jouw (toekomstige) werk?

Komt samenwerken terug in de competenties en/of het beroepsprofiel van jouw opleiding?

Onderbouw je antwoorden met voorbeelden.

1. In mijn toekomstige werk is samenwerken essentieel, bijvoorbeeld bij IT-projecten waarin teams gezamenlijk software ontwikkelen en problemen oplossen.

2. Ja, in groepsprojecten zoals het bouwen van een applicatie.

3. Bij een databaseproject werden de taken verdeelt om te zorgen dat iedereen een rol heeft dat er voor zorgt dat we efficiënter konden werken. Dit laat zien hoe teamwork cruciaal is voor succes.

	Al sterk	Nog ontwikkelen (later)	Nu ontwikkelen
Kennis	Weet hoe conflicten ontstaan en hoe ze zijn te hanteren	Kent de criteria voor het geven van goede feedback	Drie niveaus samenwerking (inhoud, proces, relaties)
Vaardigheden	Communiqueert effectief met andere teamleden	Brengt samenwerkingsdoelen en individuele doelen met elkaar in	Stelt concrete individuele doelen

		overeenstemming	
Houding	Toont zich bewust van de eigen sterktes en zwaktes in een samenwerking	Neemt regelmatig initiatief in de samenwerking	Voert een evenredig deel van het werk uit

Welke onderdelen zijn voor jou zinvol om aan te werken?

Als ik een goed beeld heb van wat er gedaan, vind ik dat er een goeie start kan worden gemaakt want er is dan duidelijk wat er verwacht word en hoe.

2. Ervaringen met samenwerken tot nu toe

Leeruitkomst

Je hebt op basis van eerdere ervaringen eigen best practices en leerpunten voor toekomstige samenwerkingen geformuleerd.

Noem alle momenten die je je kunt herinneren waarin je met mensen samenwerkte

-

Definitie samenwerken

1. met twee of meer personen...
2. inspanningen verrichten...
3. om een bepaald doel te bereiken...
4. dit doel heeft gemeenschappelijke elementen – de groep als geheel heeft voordeel van het behalen van het doel...
5. dit doel heeft individuele elementen – jij als groepslid hebt voordeel van het behalen van het doel...
6. elk groepslid levert een bijdrage aan het doel...
7. en zet zijn persoon en zijn kwaliteiten in voor een zo goed mogelijk resultaat...
8. een goede samenwerking versterkt de betrokkenen: het geheel is meer dan de som der delen.

-

Beschrijf nu uitgebreid jouw leerzaamste ervaring met samenwerken. Maak er een lopend verhaal van waarin je ingaat op de volgende vragen.

1. Met hoeveel personen deed je iets samen?
2. Welke inspanningen verrichtten jullie?
3. Wat was het doel?
4. Welk voordeel hadden jullie als groep erbij om het doel te behalen?
5. Welk voordeel had jij als groepslid om het doel te behalen?
6. Wat was jouw bijdrage?
7. Welke kwaliteiten/eigenschappen zette jij in?
8. Hoe versterkten de groepsleden elkaar in deze samenwerking?

-

Jouw antwoord(en)

Kennis

-

Vaardigheden

-

Houding

-

Hoe kijk je terug op deze samenwerking?

Wat maakte dit tot een goede of minder goede samenwerking?

-

Welke elementen uit deze ervaring kun je toepassen op toekomstige samenwerkingen?

-

3. Teamrollen

Leeruitkomst

Je motiveert met behulp van de theorie over de teamrollen van Belbin jouw sterke en minder sterke punten in een samenwerking, hoe deze zich verhouden tot je samenwerkingspartners en past deze inzichten toe op een concrete samenwerking.

Wat is jouw belangrijkste gedrag in een samenwerking? Richt je je op actie, relatie of inhoud? Onderbouw je antwoord.

Ik wil graag altijd het beste werk presenteren en het beste van me tonen en doen in een samenwerking.

Welke teamrol koos je?

In hoeverre herken jij je in de toelichting bij deze teamrol? Onderbouw je antwoord.

-

Belbin-test	Jouw antwoord(en)
Welke teamrollen vervul jij volgens de test?	Voorzitter
	Vormer
	Groepswerker
Komt de uitslag van de test overeen met wat je op basis van de theorie had beschreven? Alles wat je in dit onderdeel hebt geleerd op een rijtje zettend, welke teamrollen passen dan het meest bij jou?	Voorzitter
	Bedrijfsman
	Groepswerker
Beargumenteer in welke eigenschappen van de teamrollen je je herkent en onderbouw met voorbeelden waarom.	Ik herken me zelf vaak als de vormer, want ik ben doel gericht en probeer altijd het beste te doen en voor het hoogste strijden.

Wat zijn jouw sterke punten in een samenwerking op basis van jouw teamrollen?	Wat zijn jouw minder sterke punten in een samenwerking op basis van jouw teamrollen?
Mijn sterke punten is het feit dat ik heel doelgericht ben en voor het hoogste strijft.	Ik kan vaak minder me beste doen als ik me lui voel. Waardoor mijn input kan verminderen
Ik werk goed samen in groepen en luister en neem iedereen hun mening voor het beste.	Ik kan dingen vaak als een aanval nemen als ik soms aangesproken word
Ik ben nieuwsgierig, dus zoek graag oplossing uit voor problemen.	Mijn nieuwsgierigheid kan vaak zorgen dat de probleem juist groter wordt waardoor het probleem juist groter.

Wat is de belangrijkste feedback die je kreeg?

Beschrijf hoe de verkregen feedback zich verhoudt tot de eigenschappen van de teamrollen die bij jou passen.

De belangrijkste feedback die ik kreeg, is dat ik moet werken aan het op tijd komen. Dit beïnvloedt niet alleen mijn eigen efficiëntie, maar ook de dynamiek en planning van het team. Dit hangt samen met mijn rol in het team, waar betrouwbaarheid en consistentie belangrijk zijn. Om dit te verbeteren, ga ik mijn tijd beter beheren, realistische marges inbouwen en op tijd communiceren als ik vertraagd ben. Zo zorg ik ervoor dat mijn bijdrage sterker en betrouwbaarder wordt binnen het team.

Welke **nieuwe informatie** over jouw sterke en mindere punten in een samenwerking heb jij met behulp van de feedback gekregen?

Ik kreeg te horen dat ik soms moeite heb met het vragen stellen of het vragen van hulp wat ik niet erg merk. Ik heb meestal het gevoel dat ik om hulp vraag wanneer ik het meestal niet zelf kon of zelf geen oplossing kon bedenken.

Met welke twee rollen kun jij **goed** samenwerken? Herken je dit in de samenwerking met bijvoorbeeld je projectgroep? Onderbouw je antwoord met een voorbeeld.

Ik kan goed samenwerken met mensen in de rollen van planner en kritische denker. Dit type persoon zorgt voor structuur en deadlines, wat mij helpt gefocust te blijven. In mijn projectgroep voor Sunny Socks bijvoorbeeld, heeft Dinand vaak de planning bewaakt. Hij gaf duidelijke richtlijnen, waardoor ik mijn bijdrage efficiënter kon leveren, zoals het verwerken van feedback in het design.

Met welke twee rollen kun jij **minder** samenwerken? Herken je dit in de samenwerking met bijvoorbeeld je projectgroep? Onderbouw je antwoord met een voorbeeld.

Ik vind het lastiger om samen te werken met mensen in de rollen van dominante leider en afwachtende volger. Deze rol kan problematisch zijn als iemand te veel controle overneemt en weinig ruimte laat voor anderen. In mijn projectgroep hebben we dit niet echt ervaren, maar als er iemand was geweest die alle beslissingen eenzijdig nam, zou dat voor frustratie hebben gezorgd.

Groepsopdracht

Welke teamrollen zijn in jullie team vertegenwoordigd? Benut voor je antwoord van elk groepslid de eerste en tweede voorkeursrol.

Dinand

Coördinator : Hij zorgt voor structuur in het team en verdeelt de taken op een efficiënte manier.

Zorgdrager : Hij bewaakt de voortgang en zorgt ervoor dat deadlines worden gehaald.

Pascal

Uitvoerder: Hij is praktisch ingesteld en vertaalt plannen naar actie.

Groepswerker: Hij bevordert samenwerking en zorgt voor een goede sfeer binnen het team.

Julian

Monitor: Hij analyseert kritisch en geeft waardevolle feedback.

Specialist: Hij brengt diepgaande kennis in op specifieke onderwerpen.

Robbin

Plant: Hij is creatief en bedenkt innovatieve oplossingen.

Vormer: Hij daagt het team uit en brengt energie om ideeën werkelijkheid te maken.

Hoe zijn de rollen verdeeld? Welke rol is oververtegenwoordigd? Wat mist er?

Er miste soms heel vaak iemand die de initiatief nam. Een voorzitter die niet bang was om aan te geven als er iets gedaan moet worden en groepsleden aanspreken op uitstel gedrag.

Vraag	Jouw antwoord(en)
In hoeverre is de verdeling van de rollen effectief?	De verdeling van rollen is grotendeels effectief, omdat we een breed scala aan competenties hebben.
Welke rollen versterken elkaar?	De Zorgdrager bewaakt de kwaliteit en let op details, terwijl de Vormer actiegericht is en ideeën snel in gang zet. Dit zorgt voor een balans tussen zorgvuldigheid en snelheid.
Welke rollen kunnen elkaar in de weg zitten?	De Monitor beoordeelt ideeën kritisch en kan een creatieve Plant ontmoedigen door constant haalbaarheidsvragen te stellen. Dit kan het innovatieproces vertragen.
Wat kunnen jullie veranderen om de samenwerking te verbeteren?	Door betere communicatie, duidelijkere taakverdeling en meer waardering voor verschillende rollen, kunnen we de samenwerking versterken en conflicten minimaliseren.

4. Samenwerkingsdoelen

Leeruitkomst

Je hebt beargumenteerd waarom het in een samenwerking essentieel is om gemeenschappelijke én individuele doelen SMART te formuleren en deze op elkaar te laten aansluiten. Je onderschrijft het belang dat groepsleden in een samenwerking gemeenschappelijke doelen boven individuele doelen stellen.

Beschrijf de gemeenschappelijk doelen van een samenwerkingsverband waar jij deel van uitmaakt.

-

Is dit gemeenschappelijke doel afgestemd in de groep?

Hebben alle groepsleden hetzelfde begrip van dit gemeenschappelijke doel?

-

Welke individuele doelen wil jij met deze samenwerking behalen?

-

Wat zijn de individuele doelen van de andere groepsleden?

-

Onderbouw in hoeverre jouw individuele doelen in overeenstemming zijn met de gemeenschappelijke doelen.

-

Gemeenschappelijk doel

-

Specifiek	Meetbaar	Acceptabel	Realistisch	Tijdsgebonden	Evalueren	Resultaat
-----------	----------	------------	-------------	---------------	-----------	-----------

-	-	-	-	-	-	-
---	---	---	---	---	---	---

Individueel doel

-

Specifiek	Meetbaar	Acceptabel	Realistisch	Tijdsgebonden	Evalueren	Resultaat
-----------	----------	------------	-------------	---------------	-----------	-----------

-	-	-	-	-	-	-
---	---	---	---	---	---	---

Reflectievraag: in hoeverre onderschrijf jij dat gemeenschappelijke doelen in een samenwerking boven individuele doelen gaan?

-

5. Risico's van werken in groepen

Leeruitkomst

Je kent de belangrijkste risico's van werken in groepen en bent je bewust van op welke manieren jij hiermee om kunt gaan. Je hebt met je groep afspraken gemaakt over wat jullie zullen doen als deze risico's optreden in de samenwerking.

#	Jouw rangorde
1.	Zelf harder gaan werken.
2.	Me mede student aanspreken over meelift gedrag.
3.	Het bespreken met me andere groepsleden maar niet met de meelifter zelf
4.	Alleen nog maar omgaan met de studenten die wat willen doen.
5.	Me mede student een bad review geven.

#	Samenwerkingsafspraken
1.	-
2.	-
3.	-

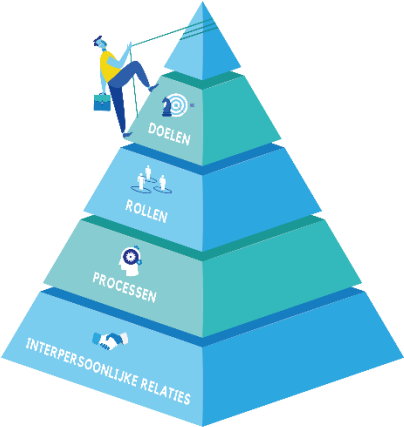
In hoeverre vind jij het lastig om andere mensen aan te spreken als ze de afspraken niet nakomen? Welke tips uit dit onderdeel ga je hiervoor benutten?

Ik vind het niet moeilijk om mensen aan te spreken als ze hun afspraken niet nakomen. Ik vind het heel belangrijk om me afspraken na te komen want dat brengt vertrouwen.

6. Goed starten

Leeruitkomst

Je kent de fasen van teamontwikkeling. Je onderschrijft voor een succesvol begin van de samenwerking het belang van een goede startmeeting waarin op verschillende vlakken samenwerkingsafspraken worden gemaakt.

Fasen van teamontwikkeling	Jouw antwoord(en)	
	Doelen	-
	Rollen	-
	Processen	-
	Interpersoonlijke relaties	-

7. Voortgang bewaken

Leeruitkomst

Je benut het teamoverleg om de voortgang van de samenwerking te bewaken. Je kent de drie niveaus die spelen in een samenwerking. Je bewaakt tijdens de samenwerking op elke niveau de voortgang en stuurt bij waar nodig.

Beargumenteer welke instrumenten je gaat gebruiken bij het bewaken van de voortgang van de samenwerking.

-

Na afloop:

- In hoeverre vond je het nuttig om op deze manier te werken?
- Wat doe je volgende keer weer zo? Wat doe je volgende keer anders?

-

8. Feedback

Leeruitkomst

Je kan gemotiveerd het belang aangeven van feedback voor leren en goed samenwerken en bent in staat om conform aangereikte (theoretische) regels feedback te geven en te ontvangen.

Beschrijf de situatie.

Tijdens de samenwerking aan het project voor Sunny Socks, heb ik feedback gegeven aan mijn groepsleden.

Top:

Dinand: Ik waardeer zijn rol als Coördinator. Hij zorgt voor duidelijke planning en structuur, waardoor we efficiënt hebben kunnen werken en deadlines zijn gehaald.

Tip:

Robbin: Soms kan hij te veel tijd besteden aan het perfectioneren van creatieve ideeën, waardoor we achterlopen in de uitvoering. Mijn tip zou zijn om sneller een tussenversie af te ronden en daar samen feedback op te geven.

Jouw antwoord(en)

Gedrag	Dinand, jij hebt tijdens ons project voortdurend de planning bijgehouden en de taken goed verdeeld.
Gevoel	Ik voelde me daardoor gesteund en had altijd duidelijk wat er van mij verwacht werd.
Gevolg	Dit zorgde ervoor dat we efficiënt konden werken en deadlines haalden, wat het project vlot liet verlopen.

Hier geef je de ander tijd om te reageren

Gewenst	Ik zou willen dat je deze rol in toekomstige projecten blijft vervullen, omdat het ons helpt gefocust en gestructureerd te blijven werken.
----------------	--

Hier vraag je wat de ander van jouw voorstel vindt.

Dit is nu je feedback.	Dinand, jij hebt tijdens ons project voortdurend de planning bijgehouden en de taken goed verdeeld. Ik voelde me daardoor gesteund en had altijd duidelijk wat er van mij verwacht werd. Dit zorgde ervoor dat we efficiënt konden werken en deadlines haalden, wat het project vlot liet verlopen. Ik zou willen dat je deze rol in toekomstige projecten blijft vervullen, omdat het ons helpt gefocust en gestructureerd te blijven werken.
-------------------------------	---

Voorwaarde

Beschrijvend	Ja
Specifiek	Ja
Rekeninghoudend met de behoeften van jezelf en de die van de ontvanger	Ja
Bruikbaar	Ja

Gewenst	Nee
Op het juiste moment	Ja
Duidelijk en precies geformuleerd	Ja
Correct	Ja

Feedback geven

- Hoe was het om feedback te geven aan de ander?
- In welke mate is het je gelukt om de kern van de feedback aan de ander over te brengen?
- Welke inzichten uit dit onderdeel hebben je daarbij geholpen?
- Gaat de ander iets met de feedback doen?

Het geven van feedback was waardevol maar uitdagend. De 4G-methode en ik-boodschap hielpen om de feedback duidelijk en respectvol over te brengen. De feedback zal leiden tot een betere balans tussen creativiteit en uitvoering. Door de feedback verder te bespreken, kunnen we de samenwerking verbeteren.

Feedback ontvangen

- Beschrijf zo duidelijk mogelijk welke feedback je hebt ontvangen.
- Hoe was het voor jou om deze feedback aan te horen?
- Wat ga je met deze feedback doen?

Ik heb heel veel feedback ontvangen over dat ik heel hardwerkend ben en mijn afspraken na kom en me deadlines meet. Ook dat ik vaak te laat kom, maar dat ben ik aan het aanpassen om eerder uit huis te gaan.

9. Conflicten

Leeruitkomst

Je kan gemotiveerd het belang aangeven van feedback voor leren en goed samenwerken en bent in staat om conform aangereikte (theoretische) regels feedback te geven en te ontvangen.

Jouw antwoord(en)	
Wat vind jij van conflicten? Kies de zin die het beste past. Als ik een conflict heb dan....	-
Onderbouw je keuze.	-

In welke conflicthanteringsstijl herken jij je het meest volgens de theorie?

-

- Welke conflicthanteringsstijl komt er uit de test?

- Hoe verhoudt de uitkomst zich tot wat jij op basis van de theorie had bepaald?

-

Conclusie:

- Wat is nu jouw voorkeursstrategie?

- Naar welke strategie zou je toe willen?

-

Extra

Jouw antwoord(en)	
1. Signaleren & tijdig adresseren	-
2. In gesprek gaan & goed communiceren	-
3. Erkennen & analyseren	-
4. Aanpak kiezen & oplossingen bedenken	-

5. Beslissen & verder gaan	-
-------------------------------	---

10. 360-graden feedback

Leeruitkomst

Je vergelijkt schriftelijke feedback op jouw vermogen tot samenwerken van meerdere teamgenoten met jouw eigen beoordeling daarvan. Op basis daarvan formuleer je leerpunten voor toekomstige samenwerkingen.

Vaardigheden		
Dat wat je <i>kunt</i>		
Toelichting		
Doelen stellen		
Stelt concrete samenwerkingsdoelen	-	-
Stelt concrete individuele doelen	-	-
Brengt samenwerkingsdoelen en individuele doelen met elkaar in overeenstemming	-	-
Realiseert de samenwerkingsdoelen	-	-
Realiseert de individuele doelen	-	-
Samenwerkingsproces vormgeven		
Organiseert een startmeeting waar op vier elementen afspraken worden gemaakt (goals, roles, processes, interpersonal relationships)	-	-
Overlegt periodiek op constructieve wijze over de voortgang en de naleving van de gemaakte afspraken	-	-
Stuurt de samenwerking tijdig bij waar nodig	-	-
Adresseert (sluimerende) taakconflicten tijdig en lost deze op	-	-
Feedback en communicatie		
Kan op een goede wijze feedback geven	-	-
Kan op een goede wijze feedback ontvangen	-	-

Communiceert effectief met andere teamleden	-	-
---	---	---

Houding Dat wat je <i>bent</i>		
Toelichting		
Samenwerkingsgericht		
Richt zich op het gezamenlijk doel/resultaat	-	-
Staat open voor ideeën van anderen	-	-
Neemt regelmatig initiatief in de samenwerking	-	-
Stelt het teambelang boven het eigenbelang	-	-
Helpt anderen bij het bereiken van hun doelen	-	-
Voert een evenredig deel van het werk uit	-	-
Helpt anderen bij de uitvoering van hun taken	-	-
Betrouwbaar		
Komt afspraken na	-	-
Draagt verantwoordelijkheid voor eigen inbreng	-	-
Durft op anderen te vertrouwen	-	-
Communiceert transparant en tijdig over de voortgang van de taken	-	-
Relatiegericht		
Draagt bij aan een prettige sfeer in het team	-	-
Leeft zich in teamgenoten in	-	-
Adresseert (sluimerende) relatieconflicten tijdig en probeert deze gezamenlijk op te lossen	-	-
Ontwikkelingsgericht		
Leert van teamgenoten	-	-

Toont zich bewust van de rol die hij/zij in een samenwerking inneemt	-	-
Toont zich bewust van eigen voorkeuren in een samenwerking	-	-
Toont zich bewust van eigen sterktes en zwaktes in een samenwerking	-	-
Formuleert concrete leerpunten voor elke samenwerking	-	-

Reflectie

- Wat is het belangrijkste wat jij hebt teruggekregen van de mensen met wie jij hebt samengewerkt?
- In hoeverre komen de beoordelingen van de verschillende teamleden overeen?
- Waarin verschillen de beoordelingen van de verschillende teamleden?
- In hoeverre komen de beoordelingen van de verschillende teamleden overeen met jouw zelfbeoordeling?

-

	Sterke punten	Ontwikkelpunten
Kennis	-	-
Vaardigheden	-	-
Houding	-	-

Algemene conclusie

-

11. Reflectie op samenwerken

Leeruitkomst

Je hebt gereflecteerd op een leerzame ervaring met samenwerken en de belangrijkste leerpunten daarvan voor volgende samenwerkingen geformuleerd. Je hebt gereflecteerd op jouw ontwikkeling op de competentie samenwerken. Je hebt beargumenteerd welke voorkeuren jij qua samenwerken hebt en wat jouw eigen samenwerkingsstijl is.

Conclusie:

- Wat is het belangrijkste leerpunt uit je ervaring met samenwerken?
- Wat moet jij qua kennis/vaardigheden/houding nog ontwikkelen voor de competentie samenwerken?
- Wat zijn jouw samenwerkingsvoorkeuren?
- Welke rol neem jij in een samenwerking in?
- Waar ben je goed in een samenwerking?
- Welke feedback kreeg je op jouw vermogen tot samenwerken en wat ga je ermee doen?

-

Plannen & organiseren

1. Waarom plannen en organiseren belangrijk is

Leeruitkomst

Je kunt het belang van goed plannen voor studie (en werk) beargumenteren en hebt gemotiveerd aangegeven in hoeverre plannen voor jou een ontwikkelthema vormt.

Waarom is plannen volgens jou belangrijk tijdens je studie? Neem in je antwoord de termen effectief en efficiënt mee.

Plannen is belangrijk tijdens je studie omdat het helpt met het vaststellen van wat er gedaan moet worden tijdens je studie, en vooral hoe je het beste kan aanpakken om zo effectief en efficiënt mogelijk te werken. Door te plannen maak je dealines duidelijker en kan effectief en efficiënt met je werk omgaan.

In hoeverre ben je tevreden met hoe je jouw tijd besteedt? Onderbouw je antwoord aan de hand van bovenstaande vragen.

Ik ben snel afgeleid. Ik vind het soms moeilijk om me te focussen aan meerdere dingen te gelijk. Aangezien ik nog maar bezig ben met school en nog geen andere buiten school activiteiten. Vindt ik het best moeilijk om een planning te volgen aangezien mijn planning maar bestaat uit school dagen en opdrachten volgen en op tijd in te leveren. Ik kan meestal en structuur volgen maar kom dat niet aan omdat ik me dan vaak afleid door dingen/mensen om me heen.

In welke mate moet of wil jij je planvaardigheden verder ontwikkelen? Onderbouw je antwoord met ten minste één voorbeeld.

Ik wil graag beter me tijd spenderen tussen school en andere interesses die ik heb zoals sporten en werken. Ik heb ook een vriendin dus moet ook kunnen plannen om me tijd te kunnen spenderen met haar en genoeg tijd aan me school werk en ook sport en werk buiten school. Als ik beter word in planning dan weet ik duidelijker hoe en waar ik meer mijn tijd moet instekken om school te kunnen balanceren met mijn prive leven.

2. Doelen stellen en behalen

Leeruitkomst

Je kunt het belang van goed plannen voor studie (en werk) beargumenteren en hebt gemotiveerd aangegeven in hoeverre plannen voor jou een ontwikkelthema vormt.

Onderbouw met behulp van een voorbeeld hoe het stellen van doelen jou helpt om belangrijke zaken te bereiken.

-

Jouw antwoord(en)	
Kortetermijndoel	-
Langetermijndoel	-
Persoonlijk doel	-
Professioneel doel	-
Relationeel doel	-

Specifiek	Meetbaar	Acceptabel	Realistisch	Tijdsgebonden	Evalueren	Resultaat
-	-	-	-	-	-	-

3. Prioriteiten stellen met de timemanagementmatrix

Leeruitkomst

Je hebt je activiteiten kritisch doorgelicht met behulp van de timemanagementmatrix en beargumenteerd aangegeven waaraan je meer en minder prioriteit wilt geven.

Beschrijf één waarde die zeer op jou van toepassing is en onderbouw je keuze met een persoonlijk voorbeeld.

-

Activiteit	Dringend/niet dringend	Belangrijk/niet belangrijk
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Hoe ging dit je af? Licht je antwoord toe met een paar voorbeelden van activiteiten waarvan je twijfelde over in welk kwadrant ze thuishoren.

-

Wat wil je veranderen in je prioriteiten? Motiveer waarom en beschrijf hoe.

-

Kwadrant twee: welke activiteiten zouden een enorm positief effect op je leven hebben als je er meer tijd aan zou besteden? Neem de belangrijkste hier op.

-

Nee zeggen:

- Waartegen had je de afgelopen periode nee willen zeggen?
- Waarom deed je het niet?
- Tegen welk eerstvolgend verzoek ga je nee zeggen?
- Welke van de drie opties uit de oefening kies je daarvoor?

-

4. Uitstelgedrag

Leeruitkomst

Je hebt een coherente samenvatting gemaakt van het type uitstelgedrag dat je vertoont, hiervan concrete voorbeelden gegeven en gemotiveerd aangegeven wat je hieraan gaat doen.

Beschrijf een situatie waarin je iets uitstelde. Waarom deed je dat?

Ik stelde uit om een oefententamen te maken die mij behoorlijk zou helpen met mijn definitief tentamen. Ik deed dat omdat ik hoorde dat het niet verplicht was en ik niet echt die 'zin' had om er aan te zitten want ik was bang dat ik het verkeerd kreeg.

Concreet uitstelgedrag	Reden
Huiswerk niet maken tenzij het gevraagd is.	Ik denk vaak dat het niet heel nodig is en dus stel het uit tot ik vind dat het nodig is.
Dingen doen op het laatste minuut omdat ik 'lui' ben	Ik zeg dat ik vaak moe ben maar wil dat niet echt gebruiken excuses is meer geen zin er in.
Projecten uitstellen omdat ik bang ben voor het verkeerde resultaat.	Ik vind vaak dat ik nog niet in de juiste mindset ben om dingen te doen of omdat ik nog niet een betere versie ben van mezelf om soortelijk dingen te kunnen.

Aan de hand van welke vier tips uit het artikel ga je werken aan jouw uitstelgedrag?

Vermijd taken moeilijker voor te stellen dan ze zijn

Verdeel grote taken in kleinere, overzichtelijke stappen

Committeer je aan beslissingen

Doe elke dag één ding dat je uitstelt

Motiveer op basis van bovenstaande theorie met welke twee typen uitstellers jij je het meest identificeert. Onderbouw je antwoord met voorbeelden.

De Peikeraar en De Dromer

Type uitsteller	
Uitsteller 1	De peikeraar
Uitsteller 2	De dromer

5. Jouw tijdsbesteding (1): meer inzicht in jouw tijd

Leeruitkomst

Je hebt een eerste indruk gekregen van jouw tijdsbesteding en mogelijke verbeteracties geïdentificeerd. Vervolgens heb je met behulp van een logboek in kaart gebracht welke activiteiten je in een representatieve week tijd ontplooit en hoeveel tijd jij daaraan besteedt.

Onderzoek je huidige tijdsbesteding.

- Waarover ben je tevreden?
- Wat zou je anders willen?

-

Onderzoek je ideale tijdsbesteding.

- Wat valt je op?
- Wat is er meer, minder of anders?

-

Vergelijk bovenstaande diagrammen met elkaar en beantwoord de volgende vragen:

- Wat valt je op aan jouw tijdsbesteding?
- Beschrijf één concrete verbeteractie voor jezelf. Waaraan ga je meer of minder tijd besteden?
- Hoeveel uur meer of minder?
- Wat komt ervoor in de plaats?
- Hoe weet je of het je is gelukt?

-

6. Jouw tijdsbesteding (2): meer controle over jouw tijd

Leeruitkomst

Je hebt een kritisch oordeel gevormd over welke aspecten van je tijdsbesteding je wilt veranderen en hebt beargumenteerd welke verschillende tips en theorieën je daartoe op welke wijze gaat toepassen.

Bekijk het logboek dat je in het vorige onderdeel hebt bijgehouden en beantwoord de volgende vragen.

- Wat valt je op?
- Wat doe je al goed?
- Wat kan beter?

-

Wat zijn je ergste tijdsverspillers? Wat ga je hieraan doen?

-

Wat zijn je ergste tijdsverslinders? Wat ga je hieraan doen?

-

Pareto-regel: kijk naar je logboek en beantwoord de volgende vragen:

- Welke activiteiten van deze week maken deel uit van de twintig procent inspanning die zeker bijdraagt aan het grootste deel van het resultaat?
- Welke activiteiten dragen zeker niet of minder bij aan het resultaat?

-

Bekijk je logboek met de wet van Parkinson in jouw achterhoofd en beantwoord de volgende vraag. Aan welke opdracht heb je meer tijd besteed dan nodig omdat de deadline verder in de toekomst lag?

-

Pas de wet van Parkinson toe:

- Bekijk wat je binnenkort moet opleveren.
- Stel een nieuwe deadline voor deze taak. Stel deze deadline veel eerder dan je normaal zou doen, bijvoorbeeld over 12, 24 of 48 uur.
- Deel deze deadline met anderen zodat je erop kunt worden aangesproken.
- Ga aan de slag en haal de nieuwe deadline!

-

Reflectie: wat heeft het toepassen van de wet van Parkinson jou opgeleverd?

-

7. Het maken van een studieplanning

Leeruitkomst

Je hebt voor je studie een blokplanning en een weekplanning opgesteld, deze uitgevoerd en waar nodig bijgesteld. Je hebt periodiek gereflecteerd op de mate waarin deze manier van werken je helpt en hoe jij je hier nog verder in kunt ontwikkelen.

Geef gemotiveerd aan in hoeverre aandacht besteden aan plannen voor jou zinvol is.

Ik vind aandacht besteden aan planning op zich wel belangrijk aangezien ik structuur leuk vind en het leuk vind om dingen te doen op orde en hoe ze gedaan moeten worden. Ik kan wel moeilijk en planning volgen want ik improviseer dan uiteindelijk om het zo snel mogelijk af te hebben anders dan de planning die een paar dagen/weken zou duren om het finaliseren.

In welke mate stemt het aantal uren dat je studeert overeen met de beoogde studiebelasting? Motiveer je antwoord.

De aantal uren dat ik studeer komt overeen met de beoogde studiebelasting uren door de manier dat ik mij studie aanpak. Ik probeer meestal na school me lessen te doorhalen thuis door een recap te maken van presentaties na kijken om me brien op de hoogte te houden van wat er verteld werd in de les. Ik probeer ook zo vaak mogelijk mijn huiswerk af te hebben op tijd waardoor ik meer tijd dan kan besteden aan het lezen van een paar paginas van de modulebook. En me meer focussen op dingen die ik meer moeite mee heb.

Vergelijk je blok-/semesterplanning met die van twee andere studenten en/of vraag feedback aan je docent. Wat kreeg je terug en wat heb je ermee gedaan?

Na het vergelijken van mijn blok-/semesterplanning met die van twee studiegenoten en het ontvangen van feedback van mijn docent, heb ik enkele aanpassingen gemaakt. Ik had te lange studieblokken zonder pauzes, waardoor mijn focus afnam, en ik had niet duidelijk uitgelegd welke lessen het allemaal waren en ik welke uren. Me uren kwamen soms ook minder in de weken.

Vergelijk je weekplanning met die van twee andere studenten en/of vraag feedback aan je docent. Wat kreeg je terug en wat heb je ermee gedaan?

Na het vergelijken van mijn weekplanning met die van twee studiegenoten en het vragen van feedback aan mijn docent, heb ik waardevolle inzichten gekregen dat ik meer kan inplanne kwam studeren om me uren van de week te bereiken en beter om te gaan met me pauze ne vrije dagen. Op basis van deze feedback heb ik mijn planning aangepast door moeilijkere vakken af te wisselen met makkelijkere taken en vaker korte pauzes van 10 minuten in te lassen. Hierdoor werk ik nu efficiënter en kan ik mijn energie en concentratie beter verdelen over de week.

Vraag na één week:

- Hoe is het gegaan?
- Wanneer heb jij je wel aan de planning gehouden? Wanneer niet?
- Heb je tussentijds bijgestuurd?
- Wat ga je voor de planning van de komende week anders doen?
- Maak de planning voor de nieuwe week

-

Vraag na ongeveer vijf weken:

- Hoe is het gegaan?
- Wanneer heb jij je wel aan je planning gehouden? Wanneer niet?
- Heb je tussentijds bijgestuurd?
- Wat ga je voor de planning van de komende week anders doen?
- Maak de planning voor de nieuwe week

-

Vraag na één blok/semester:

- Hoe is het gegaan?
- Hoe was het om een heel blok/semester lang volgens een planning te werken?
- Is het gelukt je globaal aan je planning te houden?
- Wanneer heb jij je wel aan je planning gehouden? Wanneer niet?
- Heb je tussentijds bijgestuurd?
- Wat ga je voor de planning van het komende blok/semester anders doen?
- Maak de planning voor het nieuwe blok/semester.

-

8. Dagelijks effectief werken

Leeruitkomst

Je onderbouwt wat het in de praktijk brengen van de aangereikte tips je heeft opgeleverd om je dagen effectief en efficiënt te besteden.

Beschrijf aan de hand van minimaal twee voorbeelden hoe de tips uit deze module jou hebben geholpen om dagelijks je doelen te realiseren.

De tips uit deze module hebben mij geholpen mijn doelen efficiënter te behalen. Zo maak ik nu dagelijks een to-dolijst en rangschik ik taken op prioriteit, waardoor ik belangrijke opdrachten op tijd afrond. Daarnaast plan ik mijn dag in blokken, zoals 's ochtends focussen op complexe taken en 's middags op praktische zaken. Dit heeft mijn productiviteit sterk verbeterd.

9. Plannen 2.0: goed van start in het nieuwe studiejaar

Leeruitkomst

Je hebt onderzocht en onderbouwd in hoeverre jouw plangedrag vorige studiejaar effectief en efficiënt was. Vervolgens heb je een overzicht gemaakt van wat je dit jaar voor jouw studie moet doen en op basis daarvan drie tot vijf doelen uitgebreid beschreven.

Analyseer een situatie waarin je goed hebt gepland:

- Beschrijf zo concreet mogelijk een situatie uit een vorig studiejaar waarin je goed plande.
- Hoe deed je dat?
- Wat maakte het de moeite waard om goed te plannen?
- Wat leverde het op?

-

Analyseer een situatie waarin je minder goed hebt gepland:

- Beschrijf zo concreet mogelijk een situatie uit een vorig studiejaar waarin je niet goed plande.
- Wat deed je (niet)?
- Wat had je moeten doen?
- Waarom lukte het niet om goed te plannen?
- Wat kostte het?

-

Was je plangedrag vorig jaar effectief en efficiënt? Wat leer je hiervan voor de aanpak van je studie het komende jaar?

-

Hoe sta je er momenteel voor?

- Welke vakken heb je nog niet gehaald?
- Waarom niet?
- In welke periode vallen deze vakken?
- Lijkt het je haalbaar om deze vakken te halen en daarnaast jouw reguliere programma af te werken?

-

Hoe ziet het komende studiejaar eruit?

- Welke vakken en studieonderdelen worden wanneer aangeboden?
- Welke belangrijke meetmomenten zijn er/wat moet je halen (denk aan propedeuse, BSA, stagenorm, minornorm, ingangseisen, et cetera)?
- Naar welk studieonderdeel kijk je uit?
- Tegen welk vak zie je op?

-

Stap 1. Terugkijken vanuit de toekomst: een jaar verder. Beantwoord de volgende vragen:

- Wat heb je allemaal bereikt?
- Welke vakken heb je gehaald?
- Wat heb je geleerd?
- Hoe waren je resultaten?
- Wat heb je anders gedaan dan vorige studie jaren?
- Hoe is je dit gelukt?
- Wat heb je nog meer gedaan?

-

Stap 2. Welke doelen wil je dit jaar behalen? Dit mogen professionele, persoonlijke en/of relationele doelen zijn.

Jouw doel + antwoord	
1.	-
2.	-
3.	-
4.	-
5.	-

Ken je kwaliteiten

1. Waarom het belangrijk is om je kwaliteiten te kennen

Leeruitkomst

Je weet wat kwaliteiten, uitdagingen en mindere punten zijn. Je weet waarom het zinvol is om jouw kwaliteiten te kennen en daarvan voorbeelden te kunnen geven. Je kent verschillende manieren om te onderzoeken waar jouw kwaliteiten liggen.

Kun jij al een kwaliteit van jezelf benoemen?

-

Onderbouw met behulp van bovenstaande punten waarom het voor jou relevant is om jouw kwaliteiten te kennen.

-

Welke manieren van ontdekken van kwaliteiten spreken jou aan?

-







Kun jij een voorbeeld bedenken van een situatie waarin jij de eerder genoemde kwaliteit demonstreerde?

-

2. Intern: succeservaringen als bron van kwaliteiten

Leeruitkomst

Door het analyseren van succeservaringen heb je meer zicht gekregen op jouw kwaliteiten.

 SITUATIE	 TAAK	 ACTIE	 RESULTAAT	 REFLECTIE	 TOEKOMST
-	-	-	-	-	-

Tip: lees het hele verhaal terug **alsof** het over iemand anders gaat en niet over jou.

Welke kwaliteit(en) haal jij hieruit? Beschrijf deze in één woord.

-

-

Beschrijf per kwaliteit uitgebreider wat ze voor jou precies betekent.

-

-

In welke situaties kun je deze kwaliteiten nog meer inzetten?

-

Laat je beschrijving van je positieve ervaring aan iemand lezen. Welke kwaliteiten herkent de ander hierin?

-

3. Intern: Kwaliteiten analyseren in contexten

Leeruitkomst

Door verschillende contexten te analyseren heb je kwaliteiten van jezelf ontdekt of bevestigd gekregen en een uitspraak gedaan over in hoeverre je deze kwaliteiten ook in andere contexten kunt toepassen.

Ben jij wel eens in een nieuwe situatie terecht gekomen waarin iets je vrij snel gemakkelijk afging?

Of in een situatie waarin je jezelf of anderen verraste omdat je iets snel oppakte?

Beschrijf de situatie en de kwaliteit die jij denkt dat je daar demonstreerde.

-

Context 1

Vraag

Jouw antwoord(en)

Beschrijf een context waarin jij opereert.

-

Welke activiteiten gaan jou hierin gemakkelijk af?

-

Wat geeft jou energie?

Wat neem jij telkens weer op je?

Waarvoor krijg je complimenten/waardering van anderen?

Wat doe je graag?

Waar bied jij actief jouw hulp voor aan?

Waar vragen mensen jou vaak voor?

Welke kwaliteit blijkt hieruit?

-

Vertoon jij in de ene context bepaalde positieve eigenschappen wel en in een andere context helemaal niet?

Hebben mensen in de ene context een heel ander beeld van jou dan in de andere?

Wat is het belangrijkste verschil tussen deze twee contexten?

-

Heb jij wel eens geconcludeerd dat je ergens niet goed in was terwijl het mogelijk aan de context lag?

-

Context 2

Vraag

Jouw antwoord(en)

Beschrijf een context waarin jij opereert.

-

- Welke activiteiten gaan jou hierin gemakkelijk af?	-
- Wat geeft jou energie?	
- Wat neem jij telkens weer op je?	
- Waar krijg je complimenten/waardering van anderen voor?	
- Wat doe je graag?	
- Waar bied jij actief jouw hulp voor aan?	
- Waar vragen mensen jou vaak voor?	
- Hoe doe je dat?	-
- Welke acties onderneem je?	
- Welk gedrag demonstreer je?	
Welke kwaliteit blijkt hieruit?	-

Welke kwaliteit demonstreer jij in meerdere contexten? Noem de kwaliteit en beschrijf de contexten.

-

Conclusie

Welke kwaliteiten ontdek je hier?

	Kwaliteit in één woord	Beschrijf wat deze kwaliteit voor jou inhoudt	In welke context(en) demonstreer je deze kwaliteiten?
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-
In welke andere/nieuwe contexten kan je deze kwaliteiten ook inzetten?			
1.	-		
2.	-		
3.	-		
In welke context vind jij het lastig om je kwaliteiten te demonstreren? Waarom is dat?			
1.	-		
2.	-		
3.	-		

4. Intern: Kwaliteiten herkennen in mensen die je waardeert

Leeruitkomst

Je hebt kwaliteiten en/of uitdagingen van jezelf ontdekt of bevestigd gekregen door één of meerdere personen te analyseren die jij waardeert of bewondert.

Wat doet deze persoon precies? Omschrijf concreet het gedrag dat deze persoon vertoont.

-

Welke sterke eigenschap(pen) van deze persoon waardeer je het meest?

-

Beschrijf waarom je juist deze eigenschap(pen) zo waardeert.

-

Wat van deze eigenschappen heb je zelf ook in huis?

Wat zegt jouw blik op deze persoon over jouw kwaliteiten?

-

Welke van deze eigenschappen zou je graag verder willen ontwikkelen?

Wat is jouw uitdaging? Beschrijf deze in één woord en geef een toelichting.

-

Wat ga je concreet doen om jouw uitdaging verder te ontwikkelen?

In welke situaties zou je dit in de praktijk kunnen brengen?

-

5. Intern: Kwaliteiten ontdekken in mensen die jou irriteren

Leeruitkomst

Je hebt uitdagingen en/of kwaliteiten van jezelf ontdekt of bevestigd gekregen door één of meerdere personen te analyseren die jou irriteren.

Omschrijf concreet het gedrag dat deze persoon vertoont.

-

Benoem het effect van dat gedrag op jou.

-

Beschrijf de kwaliteit die jij vindt dat deze persoon **mist**.

-

In hoeverre beschik jij wel over deze kwaliteit?

-

Beschrijf de positieve kant van de vervelende eigenschap.

Als deze persoon dit gedrag iets minder zou vertonen, welke kwaliteit zit daar dan in?

-

Welk aspect van de positieve kant van de vervelende eigenschappen zou jij meer willen hebben?

Beschrijf wat jij van deze persoon kunt leren. Beschrijf dit in één woord en geef een toelichting.

-

Wat ga je concreet doen om dit verder te ontwikkelen?

In welke situaties zou je dit in de praktijk kunnen brengen?

-

6. Intern: verken je mindere punten

Leeruitkomst

Je hebt een eerste inzicht verkregen in jouw zwakke punten en uitdagingen en in wat je wilt en kunt doen om ze te ondervangen.

Wat zijn jouw echt uitgesproken zwakke punten?

Zwak punt	Voorbeeld	Klopt je mindset? - Probeer twee redenen te bedenken waarom je het wel zou kunnen leren. - Vraag anderen of zij denken dat jij dit kunt leren.
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Wat kun jij doen om jouw zwakke punten te omzeilen?

Zwak punt	Jouw antwoord(en)
-	-
-	-
-	-

Met welke zwakke punten wil jij wel aan de slag omdat ze belangrijk zijn?

-

Wat kan je doen om ze verder te ontwikkelen?

-

	Valkuil in één woord	Wat betekent dit voor jou?
1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-

	Jouw valkuil	Beschrijf per valkuil een situatie waarin deze naar voren kwam.	Welke kwaliteiten overdrijf je op dat moment?
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-

Wat zijn jouw uitdagingen? Welk eigenschap zou je op dat moment meer willen inzetten? Welk gedrag past daarbij?	
1.	-
2.	-
3.	-

7. Negatieve ervaringen als bron van mindere punten

Leeruitkomst

Door het analyseren van één of meerdere negatieve ervaringen heb je meer inzicht gekregen in je zwakke punten en uitdagingen.

Situatie	Taak	Actie	Resultaat	Reflectie	Toekomst
-	-	-	-	-	-

Mindere punten ontdekken

Tip: lees het hele verhaal terug **alsof** het over iemand anders gaat en niet over jou.

Welke mindere punt(en) haal jij hieruit? Beschrijf deze in één woord.

1. -

2. -

Beschrijf per minder punt uitgebreider wat het voor jou precies betekent.

Zijn dit zwakke punten of uitdagingen?

1. -

2. -

Als je je uitdagingen omdraait: welke kwaliteiten blijken dan uit deze ervaring?

1. -

2. -

Wat van deze punten wil je verder gaan ontwikkelen?

Wat kun je concreet doen om deze punten verder te ontwikkelen?

-

In welke situaties of omgevingen zouden deze mindere punten naar boven kunnen komen?

-

Laat je beschrijving van je negatieve ervaring aan een ander lezen. Welke mindere punten herkent hij hierin? En welke kwaliteiten?

-

8. Kernkwadranten van Ofman

Leeruitkomst

Met behulp van de kernkwadranten van Ofman heb je jouw kwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen in kaart gebracht, inclusief voorbeelden.

Maak jouw kernkwadrant

Kernkwaliteit	Valkuil
-	-
Allergie	Uitdaging
-	-

Checkvragen:	Ja / nee
1. Kwaliteit vergelijken met valkuil: is dit inderdaad bij mij de overtreffende trap van mijn kwaliteit?	-
2. Uitdaging vergelijken met valkuil: is jouw uitdaging het positief tegenovergestelde van mijn valkuil?	-
3. Uitdaging vergelijken met allergie: is de overtreffende trap van jouw uitdaging jouw allergie, dus teveel van jouw uitdaging?	-
4. Kwaliteit vergelijken met allergie: is je kwaliteit het positief tegenovergestelde van je allergie?	-
5. Kwaliteit vergelijken met uitdaging: zou het ontwikkelen van deze uitdaging jouw kwaliteit inderdaad versterken?	-

Schrijf een korte toelichting waarin je duidelijk maakt hoe jouw kwaliteit in de praktijk eruitziet en wat het verband is met de valkuil, uitdaging en allergie.

-

Conclusie

Beschrijf je kwaliteit met één voor jou passend woord.

-

Wat betekent dit precies? Wat houdt deze kwaliteit voor jou in?

-

Beschrijf een voorbeeldsituatie waarin je deze kwaliteit in de praktijk bracht.

-

Wat is je uitdaging? Wat wil je graag verder ontwikkelen?

-

Hoe kun je dat doen? Welke omgeving/situatie/context is hier geschikt voor?

-

9. Groepsopdracht kernkwadranten tussen mensen

Leeruitkomst

Met behulp van de kernkwadranten van Ofman heb je in kaart gebracht hoe jouw kwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen zich verhouden tot die van anderen.

Stap 1. Bespreek eerst een aantal oriënterende vragen.

Oriënterende vragen.

In welke opzichten lijken jullie op elkaar?

-

In welke opzichten zijn jullie verschillend?

-

Waar ontstaat spanning of frictie?

-

Wat kunnen jullie van elkaar leren?

-

Stap 2. Maak nu allemaal een eigen kernkwadrant.

Kernkwaliteit	Valkuil
-	-
Allergie	Uitdaging
-	-

Stap 3. Benut de volgende vijf checkvragen om te kijken of je kernkwadrant voor jou klopt.

Checkvragen:	Ja / nee
1. Kwaliteit vergelijken met valkuil: is dit inderdaad bij mij de overtreffende trap van mijn kwaliteit?	-
2. Uitdaging vergelijken met valkuil: is jouw uitdaging het positief tegenovergestelde van mijn valkuil?	-
3. Uitdaging vergelijken met allergie: is de overtreffende trap van jouw uitdaging jouw allergie, dus teveel van jouw uitdaging?	-
4. Kwaliteit vergelijken met allergie: is je kwaliteit het positief tegenovergestelde van je allergie?	-

5. Kwaliteit vergelijken met uitdaging: zou het ontwikkelen van deze uitdaging jouw kwaliteit inderdaad versterken?

-

Stap 4. Vergelijk jullie kernkwadranten met elkaar en beantwoord de volgende vragen.

Vragen

Wat valt jullie op als jullie de kernkwadranten vergelijken?

-

Hoe verhouden de kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën zich tot elkaar?

-

Wat kunnen jullie van elkaar leren?

-

Wat spreken jullie concreet met elkaar af om elkaar te helpen dit te ontwikkelen?

-

10. Feedback vragen aan anderen

Leeruitkomst

Met behulp van de kernkwadranten van Ofman heb je in kaart gebracht hoe jouw kwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen zich verhouden tot die van anderen.

Vragen

Welke kwaliteiten die anderen jou toekennen herken jij?

-

Welke kwaliteiten die anderen jou toekennen herken jij **niet**?

Passen deze ook echt niet bij jou of zien anderen mogelijk iets waarvan jij je niet bewust was?

-

Welke aandachtspunten die anderen suggereren herken jij wel?

-

Welke aandachtspunten die anderen suggereren herken jij **niet**?

Passen deze ook echt niet bij jou of zien anderen mogelijk iets waarvan jij je niet bewust was?

-

Wat heb je geleerd van de feedback die je kreeg op welke rollen en werkzaamheden wel/niet bij jou passen?

-

Wat heb je geleerd van de feedback die je kreeg op welke werkomgevingen wel/niet bij jou passen?

-

11. Extern: kwaliteiteninterview

Leeruitkomst

Je hebt je laten interviewen door iemand anders en op basis van dat gesprek enkele kwaliteiten en uitdagingen van jezelf beschreven.

Wat heb jij geleerd van het gesprek waarin jij werd geïnterviewd?

Vragen

Opdracht 1A. Succeservaring

-

Opdracht 1B. Succeservaring en de toekomst

-

Opdracht 2. Kwaliteiten

-

Opdracht 3. Mindere punten

-

Hoe was het om iemand anders te interviewen?

-

In welke delen van het verhaal van de ander herkende je jezelf en jouw kwaliteiten/uitdagingen?

-

12. Kwaliteiten ontdekken in spelvorm

Leeruitkomst

Je hebt met anderen in een spelvorm kwaliteiten inclusief onderbouwing uitgedeeld en ontvangen en samengevat welke kwaliteiten (en uitdagingen) hier voor jou uitkwamen.

Kwaliteiten	Voorbeeld	Valkuilen	Voorbeeld
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-		
-	-		

Vragen

Welke kwaliteiten kreeg jij van anderen en wat was de onderbouwing?

-

Waarin herkende jij jezelf het meest?

-

Waarin herkende je je niet? Klopt dit niet voor jou of is dit een kwaliteit waarvan je je nog niet zo bewust was?

-

Welke valkuilen/uitdagingen kreeg jij van anderen en wat was de onderbouwing?

-

Waarin herkende jij jezelf het meest?

-

Waarin herkende je je niet? Klopt dit niet voor jou of is dit een kwaliteit waarvan je je nog niet zo bewust was?

-

13. Test

Leeruitkomst

Je hebt met behulp van een test jouw belangrijkste kwaliteiten en mindere punten gerangschikt. Je hebt deze kwaliteiten en mindere punten nader uitgelegd en voorbeelden beschreven van situaties waarin je die demonstreerde. Tot slot heb je je belangrijkste uitdagingen die je wilt ontwikkelen benoemd.

Kwaliteiten		
Kwaliteit in één woord	Korte uitleg	Voorbeeld van een situatie waarin je die kwaliteit demonstreerde.
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Mindere punten			
Minder punt in één woord	Korte uitleg	Voorbeeld	Is dit een zwak punt of een valkuil (overtreffende trap van een kwaliteit)?
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

Samenhang: welke verband zie jij tussen jouw kwaliteiten, valkuilen en uitdagingen?

-

Wat zijn jouw belangrijkste uitdagingen? Wat kun en wil je verder ontwikkelen?

Uitdaging in één woord	Korte uitleg	Wat kan je concreet doen om deze uitdaging verder te ontwikkelen?
-	-	-
-	-	-
-	-	-

-	-	-
---	---	---

14. Persoonlijke SWOT

Leeruitkomst

Je hebt in een voorlopige conclusie jouw kwaliteiten, zwakke punten, uitdagingen (kansen) en valkuilen (bedreigingen) samengevat en onderbouwd met voorbeelden.

Strengths / Kwaliteiten

Jouw kwaliteiten	Voorbeelden van situaties/ervaringen waarin je je kwaliteiten liet zien
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Weaknesses / Zwakke punten

Jouw zwakke punten Waar in ben je uitgesproken slecht en kan of wil je nooit echt goed worden?	Hoe ga je je zwakke punten vermijden? - In welk situaties moet of wil je wel iets met je zwakke punten? - Hoe ga je dat aanpakken?
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Threats / Valkuilen

Jouw valkuilen Waar in schiet je door als je je kwaliteiten te veel inzet?	Voorbeelden van situaties/ervaringen waarin je valkuilen zich openbaarden
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Kansen / Uitdagingen

Jouw uitdagingen Wat kun je ontwikkelen om je kwaliteiten te versterken?	Hoe kun je je uitdagingen verder ontwikkelen? - In welke situaties/contexten kun je je uitdagingen verder ontwikkelen? - Formuleer concrete acties (SMARTER) hoe je je uitdagingen gaat versterken.
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Ken je motivatie

1. Wat is motivatie en waarom is het belangrijk?

Leeruitkomst

Je weet wat motivatie is en waarom het voor studie en werk zinvol is om inzicht te hebben in wat jou motiveert.

Element van studiesucces	Jouw antwoord(en)
Kunnen (capaciteiten)	-
Kennen (sociaal)	-
Willen (interesse)	-
Doen (inzet)	-

Verkenning motivatie

Wat zet jou in beweging? Wat brengt jou ertoe om iets te gaan doen?

Welke onderwerpen in studie, werk en vrije tijd interesseren je het meest?

Onder welke omstandigheden functioneer je optimaal?

-

2. Motivatie opleiding: van binnenuit of van buitenaf?

Leeruitkomst

Je kent het verschil tussen autonome en gecontroleerde motivatie en kunt daarin zes verschillende vormen van motivatie onderscheiden. Je hebt deze inzichten toegepast op jouw motivatie voor je studie.

Ben jij over het algemeen meer intrinsiek of extrinsiek gemotiveerd?

-

Welke beloning werkt voor jou motiverend?

Bij welke activiteit motiveert deze beloning jou?

-

Geef aan in hoeverre jouw motivatie voor je opleiding meer gecontroleerd (van buitenaf) of meer autonoom (vanuit jezelf) is.

-

Welke van de zes vormen van motivatie motiveert jou het meest om je opleiding te volgen? Onderbouw je antwoord.

-

Beargumenteer in hoeverre je jezelf herkent in de uitslag van de test.

-

Onderbouw wat jij kunt doen om de kwaliteit van je motivatie te verbeteren.

Formuleer concreet (SMARTER) welke acties je gaat ondernemen om dit te bereiken.

-

3. Motivatie opleiding: kwaliteit van je motivatie verbeteren

Leeruitkomst

Je hebt onderzocht in hoeverre jouw studiemotivatie aan de drie voorwaarden voor autonome motivatie voldoet en concreet beschreven wat je gaat doen om hierin verbetering aan te brengen.

Herken je je in de uitslag?

Aan welke voorwaarde(n) wordt in voldoende mate voldaan?

Aan welke voorwaarde(n) kan beter worden voldaan?

-

Voorwaarde	Tips die ik in de praktijk ga brengen	Wat ga je precies doen? Maak dit zo concreet (SMARTER) mogelijk.
-	-	-
-	-	-
-	-	-

4. Motivatie opleiding: afnemende motivatie na verloop van tijd

Leeruitkomst

Je hebt met behulp van twee tests de oorzaken geanalyseerd van jouw afnemende motivatie en concrete acties geformuleerd om jouw motivatie te verbeteren.

Autonome/gecontroleerde motivatie: herken je je in de uitslag?

-

Hoe verhoudt deze uitslag zich tot de uitslag aan het begin van je studie?

-

Voorwaarden: herken jij je in de uitslag?

-

Wat zijn belangrijke oorzaken van jouw afnemende motivatie?

Aan welke voorwaarde(n) wordt onvoldoende voldaan?

-

Welke tips ga jij in de praktijk brengen op het gebied van jouw competentie om zo je motivatie te verbeteren?

Beschrijf dit zo concreet (SMARTER) mogelijk.

-

Welke tips ga jij in de praktijk brengen om de voorwaarde verbondenheid te verbeteren?

Beschrijf ze zo concreet (SMARTER) mogelijk.

-

Welke tips ga jij in de praktijk brengen om de voorwaarde autonomie te verbeteren?

Beschrijf dit zo concreet (SMARTER) mogelijk.

-

5. Jouw motivatie: wat doe je allemaal en wat is je motivatie hiervoor?

Leeruitkomst

Je hebt in kaart gebracht wat je buiten je opleiding aan activiteiten doet, wat je motivatie daarvoor is en hebt geconcludeerd welke activiteiten jij echt uit jezelf doet.

Nr.	Activiteit die je buiten je opleiding doet	Soort motivatie	Toelichting: waarom geldt deze soort motivatie voor jou voor deze activiteit?
1	-	-	-
2	-	-	-
3	-	-	-
4	-	-	-
5	-	-	-
6	-	-	-
7	-	-	-
8	-	-	-
9	-	-	-
10	-	-	-

Wat valt je op als je kijkt naar de verdeling van jouw activiteiten over de verschillende soorten motivatie?

-

Welke activiteiten wil jij echt zelf?

-

Welke activiteiten wil je zelf eigenlijk niet?

-

Wat leer jij hiervan over jouw motivatie?

Wat wil je meer gaan doen?

Wat wil je minder gaan doen?

-

6. Jouw motivatie: motiverende activiteiten

Leeruitkomst

Je hebt beschreven welke activiteiten jou motiveren, wat daarin jou precies in motiveert en hoe je deze kennis kunt toepassen op andere terreinen in je leven.

Beschrijf een activiteit die voldoet aan zoveel mogelijk van de volgende elementen:

De activiteit...

- ... geeft voldoening;
- ... kost je geen of nauwelijks moeite om eraan te beginnen;
- ... maakt dat je voor even alles om je heen vergeet;
- ... kun je best goed, vind je zelf;
- ... doet iets met je tijdsbesef: de tijd staat stil of gaat juist heel snel voorbij.

-

Nr.	Motiverende activiteit (uit longlist en eigen activiteiten)	Wat motiveert jou hierin?	Waar kan je dit nog meer toepassen?
1	-	-	-
2	-	-	-
3	-	-	-
4	-	-	-
5	-	-	-

7. Jouw motivatie: motiverende onderwerpen

Leeruitkomst

Je hebt beschreven welke onderwerpen jou motiveren, wat jou daar precies in motiveert en of je deze motiverende onderwerpen op de één of andere manier wilt terugzien in je werkende leven.

Wat vind jij interessante onderwerpen? Benut de hulpvragen.

- Welke vakken vond je het leukst op de basisschool? Welk onderdelen specifiek?
- Welke vakken vond je het leukst op de middelbare school? Welke onderdelen specifiek?
- Waarmee speelde je als kind (tot je twaalfde)? Wat vond je hier zo leuk aan?
- Waarnaar ga je uit jezelf op zoek op internet?
- Heb je wel eens een cursus gedaan of iets anders geleerd buiten school? Wat vond je daaraan leuk?
- Welke onderwerpen trekken je aandacht op social media?
- Kijk je wel eens naar documentaires? Zo ja, waar gaat je interesse naar uit?

-

Nr.	Motiverend onderwerp (Motiverende activiteit uit longlist en eigen onderwerpen)	Wat interesseert jou hierin? Wat vind je hier motiverend aan?	Hobby of werk? In hoeverre wil of hoop je dat dit onderwerp terugkomt in je (toekomstige) werk? Onderbouw je antwoord.
1	-	-	-
2	-	-	-
3	-	-	-
4	-	-	-
5	-	-	-

8. Jouw motivatie: motiverende personen

Leeruitkomst

Je beschrijft welke personen jou inspireren of motiveren, waarom deze mensen jou precies motiveren en wat dit zegt over wat jou motiveert.

Motiverende persoon 1

1. Welke persoon motiveert of inspireert jou? Het mag iedereen zijn (bekend/onbekend, dichtbij/verder weg).

-

2. Wat vind jij motiverend of inspirerend aan deze persoon?

-

3. Wat drijft deze persoon volgens jou? Waarom doet deze persoon wat hij/zij doet?

-

4. Wat heb jij daar ook van? Waarin lijken jullie op elkaar?

-

5. Wat zou je meer van willen hebben? Wat leert deze persoon jou?

-

6. Conclusie: wat zegt dit over jouw motivatie? Wat wil je hiervan terugzien in studie en werk?

-

Motiverende persoon 2

1. Welke persoon motiveert of inspireert jou? Het mag iedereen zijn (bekend/onbekend, dichtbij/verder weg).

-

2. Wat vind jij motiverend of inspirerend aan deze persoon?

-

3. Wat drijft deze persoon volgens jou? Waarom doet deze persoon wat hij/zij doet?

-

4. Wat heb jij daar ook van? Waarin lijken jullie op elkaar?

-

5. Wat zou je meer van willen hebben? Wat leert deze persoon jou?

-

6. Conclusie: wat zegt dit over jouw motivatie? Wat wil je hiervan terugzien in studie en werk?

-

Motiverende persoon 3

1. Welke persoon motiveert of inspireert jou? Het mag iedereen zijn (bekend/onbekend, dichtbij/verder weg).

-

2. Wat vind jij motiverend of inspirerend aan deze persoon?

-

3. Wat drijft deze persoon volgens jou? Waarom doet deze persoon wat hij/zij doet?

-

4. Wat heb jij daar ook van? Waarin lijken jullie op elkaar?

-

5. Wat zou je meer van willen hebben? Wat leert deze persoon jou?

-

6. Conclusie: wat zegt dit over jouw motivatie? Wat wil je hiervan terugzien in studie en werk?

-

9. Motivatie in werk: carrièreankers van Schein

Leeruitkomst

Je hebt met behulp van de carrièreankers van Schein beargumenteerd wat voor jou belangrijke motiverende elementen zijn in werk.

Reflecteer op de uitslag:

- Wat valt je op?
- Waar scoor je hoog op?
- Waar scoor je minder hoog op?
- Klopt dit voor jou? Geeft de uitslag weer wat jou motiveert?

-

Factor/anker	Hoe belangrijk is dit voor jou?	Onderbouw je antwoord
Materiële beloning/rijkdom	-	-
Macht en invloed	-	-
Persoonlijke waarden en normen	-	-
Expertise/specialisme	-	-
Creativiteit	-	-
Sociale contacten	-	-
Vrijheid/onafhankelijkheid	-	-
Zekerheid/stabiliteit	-	-
Status/aan zien	-	-

Bij welke soort werk, op welke werkplek en in welke organisatie verwacht jij de voor jou belangrijke ankers aan te treffen?

Tip: laat je opdracht aan iemand anders zien en vraag welk antwoord hij/zij voor jou zou geven.

-

10. Motivatie in werk: motiverende factoren

Leeruitkomst

Je hebt beschreven welke factoren jou in werk motiveren en hebt onderbouwd uitgelegd waarom.

Nr.	Motiverende factor	Waarom vind ik dit belangrijk?
1	-	-
2	-	-
3	-	-
4	-	-
5	-	-

Bij welk werk, op welke werkplek en in welke organisatie verwacht jij jouw motiverende factoren aan te treffen?

Tip: laat je opdracht aan iemand anders zien en vraag welk antwoord hij/zij voor jou zou geven.

-

11. Samenvatting: jouw motivatiekaart

Leeruitkomst

Je vat alles wat je hebt uitgevonden over wat jou motiveert samen in één overzicht, zodat je dit kunt benutten voor het vinden van passende functies.

Jouw motivatiekaart	
	Jouw antwoord(en)
Wat doe je allemaal en wat is jouw motivatie hiervoor?	-
Motiverende activiteiten	-
Motiverende onderwerpen	-
Motiverende personen	-
Carrièreankers	-
Motiverende factoren na werk	-

Ken jezelf

2. Verleden. Levenslijn

Leeruitkomst

Je hebt de belangrijkste momenten uit je persoonlijke geschiedenis in kaart gebracht, enkele belangrijke ervaringen beschreven en aangegeven hoe deze jou hebben gevormd.

Belangrijkste gebeurtenissen	Waarom belangrijk?	Hoe heeft deze gebeurtenis mij gevormd?	Wat heb ik ervan geleerd?
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

Conclusie

Wat heb jij over jezelf geleerd door het maken van deze levenslijn?

Hoe heeft jouw geschiedenis je gemaakt tot wie je nu bent?

Wat kan je daaruit meenemen voor de toekomst op privé- en school/werkgebied?

-

3. Verleden. Werkbiografie

Leeruitkomst

Je hebt in kaart gebracht wat je (over jezelf) hebt geleerd van eerdere werkervaringen.

Werkervaring 1

-

Werkervaring 2

-

Werkervaring 3

-

4. Cultuur. Hoe heeft jouw cultuur jou gevormd?

Leeruitkomst

Je hebt in kaart gebracht van welke culturen jij deel uitmaakt en welke elementen uit jouw thuiscultuur maken wie jij bent.

Cultuur	Waarde	Norm, leefregel	Gewoonten, gebruiken, tradities
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

Cultuur algemeen:

- Wat weet je over je eigen land, geschiedenis en cultuur?
- Wat weet je van de geschiedenis en structuur van je familie?
- Van welke elementen uit jouw cultuur houd je (eten, muziek, sport, et cetera)?
- Welke taal spreek je thuis?
- Waar komt je naam vandaan?

-

Waarden en normen:

- Welke elementen zijn voor jou(w cultuur) vanzelfsprekend?
- Welke waarden krijg jij van huis uit mee?
- Welke normen/leefregels passen daarbij?
- Wat zijn de voor- en nadelen van jouw cultuur?
- Waar botst het weleens?

-

Gewoonten, gebruiken, tradities:

- Wat zijn jullie gewoonten, gebruiken en tradities?
- Hebben jullie bepaalde rituelen die jij mooi/goed vindt?

-

Familie:

- Welke spreekwoorden horen bij jouw familie?
- Wie heeft het thuis het meest voor het zeggen?
- Zijn in jouw familie mannen of vrouwen de baas?
- Welke eigenschappen deel jij met je familieleden?
- Als jij goed studeert, wie maak jij dan trots?
- Welke familieleden (of vrienden) zijn gelinkt aan het beroep dat je hebt gekozen?

-

Krantenkop 1

Wat zijn voor jou heilige huisjes (onaantastbare waarheden)?

-

Krantenkop 2

Wat zijn voor jou heilige huisjes (onaantastbare waarheden)?

-

Conclusie

Hoe heeft jouw (thuis)cultuur jou gevormd? Wat zijn belangrijke elementen die maken wie jij bent?

-

5. Cultuur. Verbondenheid met meerdere landen, de cultuurdimensies van Hofstede

Leeruitkomst

Met behulp van de cultuurdimensies van Hofstede heb je beargumenteerd hoe jij je verhoudt tot de landen waarmee jij je verbonden voelt.

Met welke landen voel jij je verbonden?

Noem minimaal één verschil dat jij regelmatig ervaart.

-

Wat valt jou op aan de verschillen tussen de dimensies per land waarbij jij je betrokken voelt?

Machtsafstand	-
Individualisme	-
Masculiniteit	-
Onzekerheidsvermijding	-
Langetermijngerichtheid	-

Hoe kijk jij hier zelf tegenaan? Benut per dimensie de hulpvragen.

Machtsafstand	-
Individualisme	-
Masculiniteit	-
Onzekerheidsvermijding	-
Langetermijngerichtheid	-

Conclusie

Wat leer jij van de cultuurdimensies van Hofstede over de verschillende landsculturen waar jij deel van uitmaakt?

In hoeverre verenig jij die verschillen in je? Wat heb je in dit onderdeel over jezelf geleerd?

-

6. Cultuur. Verken samen culturele verschillen

Leeruitkomst

Met behulp van de driestappenmethode van Pinto heb je je verdiept in andermans cultuur.

Ga in gesprek met een medestudent. Bekijk onderstaande vragen en wissel de antwoorden met elkaar uit.

- Generaliseer of stereotypeer jij weleens? Gebruik jij weleens de woorden **alle**, **altijd**, **nooit**, **iedereen**, **niet**, of **alleen** voor bepaalde (groepen) mensen? Geef van beide een voorbeeld.
- Hoe kijken jullie tegen elkaars voorbeelden aan?
- Hoe kunnen jullie dit beeld nuanceren? Geldt dit echt voor iedereen? Wanneer geldt het niet? Ken je iemand van een andere groep die dit kenmerk ook heeft?

-

Cultuur algemeen:

- Wat weet je over je eigen land, geschiedenis en cultuur?
- Wat weet je van de geschiedenis en structuur van je familie?
- Van welke elementen uit jouw cultuur houd je (eten, muziek, sport, et cetera)?
- Welke taal spreek je thuis?
- Waar komt je naam vandaan?

-

Waarden en normen:

- Welke elementen zijn voor jou(w cultuur) vanzelfsprekend?
- Welke waarden krijg jij van huis uit mee?
- Welke normen/leefregels passen daarbij?
- Wat zijn de voor- en nadelen van jouw cultuur?
- Waar botst het weleens?

-

Gewoonten, gebruiken, tradities:

- Wat zijn jullie gewoonten, gebruiken en tradities?
- Hebben jullie bepaalde rituelen die jij mooi/goed vindt?

-

Familie:

- Welke spreekwoorden horen bij jouw familie?
- Wie heeft het thuis het meest voor het zeggen?
- Zijn in jouw familie mannen of vrouwen de baas?

- Welke eigenschappen deel jij met je familieleden?
- Als jij goed studeert, wie maak jij dan trots?
- Welke familieleden (of vrienden) zijn gelinkt aan het beroep dat je hebt gekozen?

-

- Op welk vlak hebben jullie overeenkomsten met elkaar?
- Op welk vlak verschillen jullie van elkaar?
- Wat kunnen jullie van elkaar leren?

-

- Hoe was het om je in een andere cultuur te verdiepen?
- Wat leerde je over de ander?
- Wat leerde je over jezelf?

-

7. Cultuur. Thuis, school en straat, verschillen in het dagelijks leven

Leeruitkomst

Je hebt onderzocht in hoeverre de (ongeschreven) regels thuis, op school/werk en onder vrienden van elkaar verschillen en op welke vlakken jij moeite hebt om hiertussen te schakelen.

	Thuis	School	Straat
Welke regels gelden hier?	-	-	-
Hoe gedraag je je hier?	-	-	-
Waarmee heb je moeite?	-	-	-

	Thuis	School	Straat
Vrijheid	-	-	-
Openheid en kwetsbaarheid	-	-	-
Regels en autoriteit	-	-	-
Taal en taalgebruik	-	-	-
Discipline en plannen	-	-	-

Heb jij weleens moeite om te schakelen tussen wat er thuis, onder vrienden of op school van je wordt verwacht? Onderbouw je antwoord met voorbeelden.

-

Conclusie

Wat leer jij hiervan over jezelf?

-

8. Waarden. Wat zijn jouw waarden?

Leeruitkomst

Je weet wat waarden zijn en waarom het kennen van je eigen waarden van belang is. Verder kun je enkele van jouw eigen waarden noemen en beargumenteren waarom ze voor jou gelden.

Denk eens na over een voorbeeld waar jij (bewust of onbewust) een keuze hebt gemaakt gebaseerd op jouw waarden. Beschrijf de situatie en beargumenteer waarom dit een voorbeeld is van het toepassen van jouw waarden. Licht ook toe hoe jouw waarden dus behulpzaam waren in deze situatie.

-

Welke waarden vind jij zo belangrijk dat je ervoor in actie zou komen? Aan wat voor demonstratie of petitie zou jij deelnemen?

-

Als jij centraal zou staan in een uitzending van College Tour en je zou jonge mensen een advies mogen geven, wat zou je hen dan mee willen geven? Welke waarden zijn aan dat advies verbonden?

-

Oefening 1. Bevraag jezelf

Welke waarden heb je in deze oefening ontdekt?

-

Oefening 2. Kies uit een lijst met waarden

Welke waarden heb je in deze oefening ontdekt?

-

Waarde	Uitleg	Voorbeeld
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

9. Waarden. Jouw waarden in de praktijk brengen

Leeruitkomst

Je hebt voor jezelf een of meerdere acties geformuleerd waarmee je jouw waarden meer in de praktijk brengt.

Mijn waarden top drie:

-

-

-

Met welke waarde wil jij aan de slag? Welke actie ga jij daarvoor ondernemen? Hoe draagt dit volgens jou bij aan jouw waarden?

-

Welke keuze heb jij gemaakt op basis van deze waarden? Beargumenteer waarom dit voor jou de beste keuze is.

-

10. Waarden. Omgaan met morele dilemma's

Leeruitkomst

Je hebt geleerd wat morele dilemma's zijn, hoe je ze kunt herkennen en hebt een weloverwogen ethische afweging gemaakt met behulp van ethische theorieën, jouw waarden en verschillende testen.

Stappenplan 1

Vragen	Jouw antwoord(en)
Stap 1. Verkennen	-
Stap 2. Analyseren	-
Stap 3. Je opties in kaart brengen	
Wat betekenen de volgende mogelijkheden in deze casus?	
Niets doen	-
Meedoen	-
Samenwerking zoeken	-
Aankaarten op een hoger niveau	-
De daartoe bestemde afdeling of persoon inschakelen	-
Klokkenluiden	-
Stap 4. Beslissen	
1. Welk perspectief kies je voor je beslissing?	-
2. Welke optie past het best bij jouw 104arden?	-
3. Welke test(s) gebruik je om je opties op de proef te stellen?	-
Beslissing:	-
Stap 5. Reflectie	-

Om welk dilemma gaat het? Kopieer ook de link naar de bron.

-

Waarom is dit dilemma relevant voor jouw beroep?

-

Waarom is dit een moreel dilemma? Welke waarden zijn in het geding?

-

Stappenplan 2

Vragen	Jouw antwoord(en)
--------	-------------------

Stap 1. Verkennen	-
-------------------	---

Stap 2. Analyseren	-
--------------------	---

Stap 3. Je opties in kaart brengen

Wat betekenen de volgende mogelijkheden in deze casus?

Niets doen	-
------------	---

Meedoen	-
---------	---

Samenwerking zoeken	-
---------------------	---

Aankaarten op een hoger niveau	-
--------------------------------	---

De daartoe bestemde afdeling of persoon inschakelen	-
---	---

Klokkenluiden	-
---------------	---

Stap 4. Beslissen

1. Welk perspectief kies je voor je beslissing?	-
---	---

2. Welke optie past het best bij jouw 105arden?	-
---	---

3. Welke test(s) gebruik je om je opties op de proef te stellen?	-
--	---

Beslissing:	-
-------------	---

Stap 5. Reflectie	-
-------------------	---

11. Persoonlijkheid. Vijf keer wie ben ik?

Leeruitkomst

Je hebt een samenvatting gemaakt van wie jij bent door te benoemen welke kenmerkende eigenschappen jij laat zien in de rollen die jij in het leven vervult.

Nr.	Wie ben ik	Wat vind ik hierin het belangrijkste?
		Wat in deze rol zegt het meest over hoe en wie ik ben?
1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-
4.	-	-
5.	-	-

Wat zegt de volgorde waarin jij je verschillende rollen hebt gezet over waar jouw prioriteiten liggen? Maak jij de rollen die je bovenaan hebt gezet ook de belangrijkste in het dagelijks leven?

-

Welke kenmerkende eigenschappen ben je van jezelf tegengekomen in de verschillende rollen?

-

Wat zijn de overeenkomsten in wat jij belangrijk vindt in de verschillende rollen/identiteiten?

-

Wat zou je in andere rollen meer willen inzetten?

-

Vat samen wie jij bent.

Ik ben...

-

12. Persoonlijkheid. Wat typeert jou?

Leeruitkomst

Met behulp van een aantal stellingen en voorbeelden heb je samengevat wat jou als mens typeert.

Nr.	Ik ben iemand die:	Een goed voorbeeld daarvan is:
1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-
4.	-	-
5.	-	-

13. Persoonlijkheid. Wie ben ik? Vraag het een ander

Leeruitkomst

Je hebt meer over jezelf geleerd door aan anderen feedback op jouw persoonlijke kenmerken te vragen, de uitkomsten hiervan te vergelijken met je zelfbeeld en te reflecteren op de verschillen en overeenkomsten.

Kenmerk	Mijn antwoord(en)	Wat zeggen de anderen?
anderen helpt	-	-
anderen niet snel veroordeelt	-	-
beschouwend, filosofisch naar dingen kijkt	-	-
de top wil bereiken	-	-
dingen kan verkopen	-	-
dingen ontwerpt of vormgeeft	-	-
dingen organiseert en regelt	-	-
dingen uitlegt aan anderen	-	-
graag dingen uitrekent	-	-
door veel mensen aardig gevonden wordt	-	-
doorzet tot het resultaat bereikt is	-	-
echt een gevoelsmens is	-	-
een sterke eigen mening heeft	-	-
erkenning en respect van anderen wil	-	-
flexibel is	-	-
geconcentreerd werkt, ook in een rumoerige omgeving	-	-
goed dingen zelf kan	-	-
goed kan samenwerken	-	-
graag alleen is	-	-
graag kwaliteit levert	-	-
graag nieuwe dingen leert	-	-
hard werkt	-	-
heel praktisch is	-	-
het initiatief neemt	-	-

het vaak beter weet dan anderen	-	-
goed luistert naar anderen	-	-
makkelijk de leiding neemt	-	-
makkelijk dingen onthoudt	-	-
makkelijk contacten legt met anderen, ook onbekenden	-	-
mensen aan het lachen maakt	-	-
nauwkeurig is	-	-
niet kan stilzitten, die altijd bezig is	-	-
niet snel in de stress schiet	-	-
niet snel opgeeft	-	-
ondernemend is	-	-
op zoek gaat naar nieuwe ervaringen	-	-
ordelijk en netjes is	-	-
problemen weet op te lossen	-	-
respectvol is naar anderen	-	-
rustig blijft onder alle omstandigheden	-	-
tot oplossingen komt	-	-
uitdagingen opzoekt	-	-
vaak een goed humeur heeft	-	-
vaak originele ideeën heeft	-	-
vriendelijk is	-	-
zelden bang is	-	-
zich goed in anderen kan verplaatsen	-	-
anderen kan overtuigen	-	-
waar anderen naar luisteren	-	-
zich kwetsbaar opstelt	-	-

Overeenkomsten

Welke eigenschappen zie jij bij jezelf die anderen ook bij jou zien?

-

Verschillen

Wat zijn de grootste verschillen tussen hoe jij jezelf ziet en hoe anderen jou zien?

- Welke kenmerken van jezelf zie jij wel die anderen niet zien? Anders gezegd: welke eigenschappen laat je minder zien aan anderen?

- Welke kenmerken van jou zien anderen wel maar jij niet? Wat vind je hiervan? Zijn dit voor jou blinde vlekken?

-

Wat leer jij hiervan?

-

Kenmerk	Voorbeeld waaruit dat blijkt
-	-
-	-
-	-
-	-

14. Persoonlijkheid. Jezelf in beelden

Leeruitkomst

Je hebt een verzameling van beelden samengesteld die iets over jou zeggen en hierop een toelichting gegeven.

Upload een foto van jouw bundeling van beelden hier.

Geef een toelichting op je de foto's

Vraag	Jouw antwoord
1. Dit beeld zegt over mij ...	-
2. Dit beeld zegt over mij ...	-
3. Dit beeld zegt over mij ...	-
4. Dit beeld zegt over mij ...	-
5. Dit beeld zegt over mij ...	-
6. Dit beeld zegt over mij ...	-
7. Dit beeld zegt over mij ...	-
8. Dit beeld zegt over mij ...	-
9. Dit beeld zegt over mij ...	-
10. Dit beeld zegt over mij ...	-

Conclusie

- Hoe vond je het om deze opdracht te doen?
- Wat valt je op als je de bundeling van beelden in zijn geheel bekijkt?
- Achter welke nieuwe dingen ben je gekomen?
- Wat vond(en) de persoon/personen aan wie je je bundeling hebt laten zien ervan?
- Wat zijn de belangrijkste dingen die iets over jou zeggen?

-

15. Persoonlijkheid. Testen

Leeruitkomst

Met behulp van verschillende online testen heb je geanalyseerd welke persoonlijkheidskenmerken op jou van toepassing zijn.

Test 1

Welke test heb je gemaakt?

-

Wat is de uitslag?

-

Waar herken je je wel in?

-

Waar herken je je niet in?

-

Test 2

Welke test heb je gemaakt?

-

Wat is de uitslag?

-

Waar herken je je wel in?

-

Waar herken je je niet in?

-

Test 3

Welke test heb je gemaakt?

-

Wat is de uitslag?

-

Waar herken je je wel in?

-

Waar herken je je niet in?

-

Test 4

Welke test heb je gemaakt?

-

Wat is de uitslag?

-

Waar herken je je wel in?

-

Waar herken je je niet in?

-

In hoeverre hebben deze testen geholpen jouw zelfkennis uit te breiden?

-

Waar herkende je je in?

-

Wat was nieuwe nuttige informatie?

-

16. Persoonlijkheid. Belemmerende overtuigingen

Leeruitkomst

Je hebt onderzocht welke regelmatig terugkerende belemmerende overtuigingen jij ervaart. Je hebt hiervoor positieve statements (affirmaties) geformuleerd die je kunnen helpen deze overtuigingen te ontkrachten.

Nr.	Belemmerende overtuiging	Voorbeeld van een situatie waarin dit speelde	Hoe waar is deze overtuiging? Noem alles wat deze overtuiging ontkracht	Positieve affirmatie
1	-	-	-	-
2	-	-	-	-
3	-	-	-	-

Welke lastige situatie uit het verleden of in de nabije toekomst komt er bij je op?

-

Welke belemmerende overtuigingen spelen of speelden hier een rol?

Hoe kan je met behulp van de positieve affirmaties deze situatie in het vervolg aanpakken?

-

17. Persoonlijkheid. Boek/podcast/talk naar keuze

Leeruitkomst

Je hebt samengevat wat je over jezelf leerde van het lezen van één of meerdere boeken, podcasts of talks naar keuze.

Vraag	Jouw antwoord
Welk boek heb je gelezen/welke podcast heb je beluisterd/welke talk heb je bekeken?	-
Waarom heb je dit gekozen? Wat wekte je interesse? Wat was je verwachting?	-
Waarom heb je dit gekozen? Wat wekte je interesse? Wat was je verwachting?	-
Waar gaat het over? Vat in ongeveer honderd woorden de essentie samen.	-
Wat vond je er goed/interessant/boeiend/leerzaam aan?	-
Wat vond je minder goed?	-
Wat heb je hiervan over jezelf geleerd?	-
Stel, je denkt over een paar jaar aan je keuze. Wat wil je er dan van hebben onthouden?	-
Beschrijf één ding dat je in de praktijk gaat brengen. Maak dit zo concreet/SMARTER mogelijk.	-

Optioneel

Vraag	Jouw antwoord
Welk boek heb je gelezen/welke podcast heb je beluisterd/welke talk heb je bekeken?	-
Waarom heb je dit gekozen? Wat wekte je interesse? Wat was je verwachting?	-
Waarom heb je dit gekozen? Wat wekte je interesse? Wat was je verwachting?	-
Waar gaat het over? Vat in ongeveer honderd woorden de essentie samen.	-
Wat vond je er goed/interessant/boeiend/leerzaam aan?	-
Wat vond je minder goed?	-
Wat heb je hiervan over jezelf geleerd?	-
Stel, je denkt over een paar jaar aan je keuze. Wat wil je er dan van hebben onthouden?	-

Beschrijf één ding dat je in de praktijk gaat brengen.
Maak dit zo concreet/SMARTER mogelijk.

-

Optioneel

Vraag

Jouw antwoord

Welk boek heb je gelezen/welke podcast heb je beluisterd/welke talk heb je bekeken?

-

Waarom heb je dit gekozen? Wat wekte je interesse?
Wat was je verwachting?

-

Waarom heb je dit gekozen? Wat wekte je interesse?
Wat was je verwachting?

-

Waar gaat het over? Vat in ongeveer honderd woorden de essentie samen.

-

Wat vond je er goed/interessant/boeiend/leerzaam aan?

-

Wat vond je minder goed?

-

Wat heb je hiervan over jezelf geleerd?

-

Stel, je denkt over een paar jaar aan je keuze. Wat wil je er dan van hebben onthouden?

-

Beschrijf één ding dat je in de praktijk gaat brengen.
Maak dit zo concreet/SMARTER mogelijk.

-

18. Toekomstbeeld. Als geld geen rol speelt

Leeruitkomst

Je hebt in kaart gebracht hoe jouw ideale toekomst eruit zou zien als geld geen rol zou spelen en op basis van daarvan enkele belangrijke conclusies voor jezelf getrokken.

Bezit:

- Wat wil je hebben?
- Wat zou je allemaal kopen?

-

Wens:

- Welke grote wens wordt mogelijk nu geld geen rol meer speelt?

-

Leven:

- Waar woon je?
- Hoe woon je?

-

Geven:

- Zou je het aan andere mensen laten weten?
- Met wie zou je het geld delen?
- Wat zou je voor anderen kopen of realiseren?
- Waaraan zou jij geld geven dat jij belangrijk/de moeite waard vindt (bepaald doel, bepaalde organisatie, bepaald maatschappelijk probleem)?

-

Werk:

- Werk je? Zo ja, wat doe je?
- Wat doe je niet omdat het geld oplevert maar omdat het je op de één of andere manier voldoening geeft?

-

Tijd:

- Waaraan besteed je je tijd?
- Wat doe je voor de lol?
- Wat doe je omdat je het belangrijk vindt?

-

Relaties:

- Hoe ziet je privéleven eruit?
- Met wie leef je?

-

Zin:

- Wat maakt jouw leven de moeite waard, zinvol, betekenisvol?

-

Kom nu weer terug naar de huidige situatie. Vat samen wat je over jezelf leerde van deze opdracht met behulp van de hulpvragen.

- Wat valt je op aan je antwoorden?
- Achter welke nieuwe dingen ben je gekomen?
- In hoeverre laat jij je in leven en denken door geld beperken?
- Welke personen zijn het belangrijkste voor jou?
- Wat is nog meer belangrijk voor jou?
- Welke rol speelt (zinvol) werk in jouw leven?
- Wat is ook mogelijk **zonder** dat je alle geld van de wereld hebt?

-

19. Toekomstbeeld. Als je alles kunt

Leeruitkomst

Je hebt in kaart gebracht hoe jouw ideale toekomst eruit zou zien als talent of vaardigheden geen rol zouden spelen en op basis daarvan enkele voor jou belangrijke conclusies getrokken.

Met welke activiteit testte je of je inderdaad alles heel goed kunt?

-

Nu je de mogelijkheid hebt de beste van de wereld te worden in iets, wat wordt het dan?

-

Je kunt dus beter worden dan iemand die jij heel goed vindt (topsporter, wereldster, succesvolle ondernemer, et cetera).

Welke persoon of personen wil jij graag overtreffen?

Waarom kies je voor deze perso(n)en(en)?

-

Welke grote wens wordt mogelijk nu gebrek aan talent geen rol meer speelt?

-

Waarvoor zou jij je talenten inzetten (bepaald doel, bepaalde organisatie, bepaald maatschappelijk probleem)?

-

Hoe ga je je geld verdienen? Wat voor werk ga je doen?

-

Hoe besteed je je vrije tijd?

-

Kom nu weer terug naar de huidige situatie. Vat samen wat je over jezelf leerde van deze opdracht met behulp van de hulpvragen.

- Wat valt je op aan je antwoorden?

- Wat zou je graag heel goed kunnen?

- In hoeverre kan jij dat al? Is dit iets wat je al (een beetje) kunt (een kwaliteit) of juist iets wat je helemaal niet kunt maar graag wilt leren (uitdaging)?

- Welke nieuwe kennis over jezelf ben je te weten gekomen?
- In hoeverre laat jij je in leven en denken beperken door (het geloof in) jouw capaciteiten?
- Wat is ook mogelijk **zonder** dat je de beste van de wereld bent?

-

20. Toekomstbeeld. Als je alles durft

Leeruitkomst

Je hebt in kaart gebracht hoe jouw ideale toekomst eruit zou zien als je nergens bang voor was en op basis daarvan enkele belangrijke conclusies getrokken.

Verandert deze situatie iets voor jou?

-

Wat zou je nu als eerste proberen?

-

Wat van alles wat je al een keer gedaan hebt zou je nu opnieuw proberen of vaker doen?

-

Wat wordt voor jou nu aantrekkelijker om te doen?

-

Van welke bezigheid krijg je energie, nu faalangst geen issue is? Waarin heb je zin?

-

Kom nu weer terug naar de huidige situatie. Vat samen wat je over jezelf leerde van deze opdracht met behulp van de hulpvragen.

- Wat valt je op aan je antwoorden?
- In hoeverre laat jij je in leven en denken beperken door de angst voor mislukking?
- Wat doe je niet omdat je bang bent dat het mislukt?
- Hoe erg is het als iets fout gaat?
- Waarin krijg je zin om te proberen? Waarom doe je dat niet gewoon?
- Wat ga je nu proberen? Wat breng je in de praktijk?

-

21. Toekomstbeeld. Beelden van jouw gewenste toekomst

Leeruitkomst

Je hebt een verzameling beelden samengesteld van jouw gewenste toekomst en hier een toelichting op gegeven.

Upload een foto van jouw bundeling van beelden hier.

Geef een toelichting op je de foto's

Vraag	Jouw antwoord
1. Dit beeld beschrijft mijn gewenste toekomst omdat...	-
2. Dit beeld beschrijft mijn gewenste toekomst omdat...	-
3. Dit beeld beschrijft mijn gewenste toekomst omdat...	-
4. Dit beeld beschrijft mijn gewenste toekomst omdat...	-
5. Dit beeld beschrijft mijn gewenste toekomst omdat...	-
6. Dit beeld beschrijft mijn gewenste toekomst omdat...	-
7. Dit beeld beschrijft mijn gewenste toekomst omdat...	-
8. Dit beeld beschrijft mijn gewenste toekomst omdat...	-
9. Dit beeld beschrijft mijn gewenste toekomst omdat...	-
10. Dit beeld beschrijft mijn gewenste toekomst omdat...	-

Conclusie

- Hoe vond je het om deze opdracht te doen?
- Wat valt je op als je de bundeling van beelden van jouw toekomst in zijn geheel bekijkt?
- Achter welke nieuwe dingen ben je gekomen?
- Wat vond(en) de persoon/personen aan wie je je bundeling hebt laten zien ervan?
- Wat is wat jou betreft een goede samenvatting van jouw gewenste toekomst?

-



22. Toekomstbeeld. Wat wil je in je studie bereiken?

Leeruitkomst

Je hebt je ingebeeld hoe je tot een belangrijke mijlpaal in je studie bent gekomen en hebt hieruit lessen getrokken voor het heden.

Welke resultaten heb je bereikt? Hoe heb je dat gedaan?

-

Waar ben je trots op?

-

Welke tegenslagen heb je overwonnen?

-

Wat zou je willen dat begeleiders/docenten over je zeggen?

Wat zou je willen dat medestudenten over je zeggen? Hoe was je als samenwerkingspartner?

Wat zouden je familieleden of vrienden leuk vinden om te horen over jou?

-

Welke voor jou kenmerkende eigenschappen zouden mensen herkennen?

-

Wat aan je studie gaf je voldoening en/of plezier?

-

Welke mogelijkheden biedt het behalen van deze mijlpaal jou? Welke deuren gaan nu open?

-

Kom nu weer terug naar de huidige situatie. Vat samen wat je over jezelf leerde van deze opdracht met behulp van de hulpvragen.

Wat zeggen jouw antwoorden over...

- ... welke eigenschappen van jezelf jij belangrijk vindt?

- ... hoe je bij andere mensen bekend wilt staan?

- ... hoe belangrijk jij je studie vindt?
- ... wat je graag wilt bereiken?
- ... welke doelen je nu kunt stellen om deze gewenste toekomst te bereiken?
- ... mogelijke obstakels die je hiervoor moet overwinnen?

-

23. Toekomstbeeld. Wat wil je als professional bereiken?

Leeruitkomst

Je hebt je ingebeeld hoe een mooie loopbaan eruit ziet en welke elementen deze loopbaan voor jou de moeite waarde maken. Op basis daarvan heb je lessen getrokken voor wat je nu belangrijk vindt en welke doelen je wilt stellen.

Wat voor (soort) werk deed je?

-

Deed je tijdens je loopbaan steeds weer andere dingen (generalist)? Zo ja welke?

Of ben je ergens heel goed in geworden (specialist)? Zo ja wat?

-

Waar ben je trots op?

Wat heb je allemaal bereikt?

-

Wat was er nodig om dat te bereiken?

Wat heb je moeten doen?

Wat heb je moeten laten?

Welke tegenslagen heb je overwonnen?

-

Wat zeggen collega's over je?

Wat zeggen leidinggevenden over je?

Gaf je leiding? Wat zeggen de mensen aan wie je leiding gaf over je?

-

Welke voor jou kenmerkende eigenschappen zouden mensen herkennen?

-

Wat maakte het werkende leven de moeite waard?

-

Werkte je hard? Hoe was je balans tussen werk en privé?

-

Kom nu weer terug naar de huidige situatie. Vat samen wat je over jezelf leerde van deze opdracht met behulp van de hulpvragen.

Wat zeggen jouw antwoorden over...

- ... welke eigenschappen van jezelf jij belangrijk vindt?
- ... hoe je bij andere mensen bekend wilt staan?
- ... hoe belangrijk jij je werk vindt?
- ... wat je graag wilt bereiken?
- ... welke doelen je kunt stellen om de gewenste toekomst te bereiken?
- ... welke mogelijke obstakels je moet overwinnen om dit te bereiken?

-

24. Toekomstbeeld. Wat wil je in je leven bereiken?

Leeruitkomst

Je hebt je ingebeeld hoe een mooi leven eruit ziet en welke elementen jouw leven de moeite waard maken. Op basis daarvan heb je lessen getrokken voor wat je nu belangrijk vindt en welke doelen je wilt stellen.

Waardering

Wat zou je willen dat mensen over je zeggen?

Waarom word je gewaardeerd?

Om welke eigenschappen (kwaliteiten, waarden) word je door anderen geprezen?

-

Relaties

Welke mensen zijn er sowieso? Wat heb je voor hen betekend?

Wat voor zoon/dochter was je?

Wat voor partner was je?

Wat voor vader/moeder was je?

Wat voor vriend(in) was je?

-

Resultaten en prestaties

Waar ben je trots op?

Wat heb je allemaal bereikt? Welke bijdragen of prestaties heb je geleverd?

Wat was er nodig om dat te bereiken?

Wat heb je moeten doen?

Wat heb je moeten laten?

Welke tegenslagen heb je overwonnen?

-

Werk

Wat deed je voor werk?

Wat heb je daarin bereikt?

Wat zeggen collega's, leidinggevenden en/of ondergeschikten over je?

-

Kom nu weer terug naar de huidige situatie. Vat samen wat je over jezelf leerde van deze opdracht met behulp van de hulpvragen.

Wat zeggen jouw antwoorden over...

- ... welke eigenschappen van jezelf jij belangrijk vindt?
- ... hoe je bij andere mensen bekend wilt staan?
- ... wat jij belangrijk vindt in het leven?
- ... wat je graag wilt bereiken?
- ... welke doelen je nu kunt stellen om deze gewenste toekomst te bereiken?
- ... welke mogelijke obstakels je hiervoor moet overwinnen?

-

25. Toekomstbeeld. Vacature voor jouw droombaan

Leeruitkomst

Door een droomvacature te beschrijven heb je meer inzicht gekregen in wat jij in werk belangrijk vindt.

Soort organisatie

- Wil je bij een grote, middelgrote of kleine organisatie werken?
- Werk je in loondienst of voor jezelf?
- Profit/non-profit? Wil je bij een organisatie met of zonder winstoogmerk werken?
- Wil je bij een Nederlandse of een meer internationaal georiënteerde organisatie werken?

-

Locatie

- Waar wil je werken?
- Internationaal of nationaal?
- Waar zitten interessante organisaties?

-

Soort dienstverband

- Wil je ergens (vast) in dienst?
- Wil je meer flexibel werken (detachering, uitzendwerk, consultancy, et cetera)?
- Wil je ondernemen/freelancen?

-

Soort functie

- Wat voor soort functie ambieer je (lijn- of staffunctie, leidinggevend/coördinerend of uitvoerend, binnendienst of buitendienst, et cetera)?
- Welke taken spreken je aan?
- Welke activiteiten voer je graag uit?

-

Eisen aan de functie

- Wat moet je kunnen voor de functie?
- Welke diploma's of kwalificaties worden gevraagd?

-

Mensen

- Wat doen je collega's?
- Werk je voor anderen (klanten, patiënten, studenten, et cetera)? Zo ja, voor wat voor mensen werk je?
- Geef je leiding?

-

Arbeidsvoorwaarden

- Wat voor arbeidsvoorwaarden wil jij?
- wat voor primaire arbeidsvoorwaarden (salaris, arbeidsduur etc.);?
- wat voor secundaire arbeidsvoorwaarden (scholing, flexibele arbeidstijden, extra's etc.)?

-

Waarden

- Waarvoor staat de organisatie waarvoor jij werkt?

-

Conclusie

Wat zeggen jouw antwoorden over

- ...wat qua werk voor jou belangrijk is?
- ...welke prioriteiten je wilt stellen?
- ...welke doelen je wilt stellen?
- ...welke keuzes je wilt maken?

-

26. Toekomstbeeld. Jouw ideale werkdag

Leeruitkomst

Door een ideale werkdag te beschrijven heb je meer inzicht gekregen in wat jij in werk belangrijk vindt.

Omgeving

Hulpvragen

- Hoe ziet de omgeving van de ideale werkplek eruit?
- Welke sfeer ademt deze omgeving uit? Geur, kleur, geluid, dynamiek, temperatuur? Hoe voel je je?
- Wat zie je als je naar buiten kijkt?
- Met wat voor mensen werk je? Hoe zien zij er uit? Waar staan zij voor? Hoe staan zij in het werk?
- Voor wie of wat werk je? Wie zijn je klanten of opdrachtgevers?
- Wat voor een leidinggevende heb je of ben je wellicht zelf?

-

Activiteiten

Hulpvragen

- Wat zijn de activiteiten, op welke terreinen liggen ze? Kunst, educatie, gezondheidszorg, media, wetenschap, sport, financiële wereld?
- Waar ben je precies mee bezig?
- Lever je diensten of producten of ben je iets aan het ontwikkelen/uitvinden?

-

Organisatie

Hulpvragen

- Hoe is het werk georganiseerd?
- Werk je alleen of met anderen? Geef je leiding of voer je uit?
- Ben je eigen baas of in loondienst?
- Maak je veel reizen?
- Maak je vele uren? Hoeveel?

-

Mensen

Hulpvragen

- Met wat voor mensen werk je?
- Werk je voor anderen (klanten, patiënten, studenten, et cetera)? Zo ja, voor wat voor mensen werk je?
- Wat is je leidinggevende voor iemand?
- Aan wat voor mensen geef jij leiding?

-

Competenties/Talenten

Hulpvragen

- Welke competenties/talenten/eigenschappen zet je in bij je ideale werk?
- Welke uitdagingen zitten er in je ideale werkdag?
- Wat ga je verder nog ontwikkelen?

-

Waarden

Hulpvraag

- Welke waarden zijn belangrijk voor je ideale baan?

-

Beloning

Hulpvraag

- Hoe word je beloond en gewaardeerd in je ideale baan, zowel materieel (geld, etc.) als immaterieel (waardering, voldoening, etc.)?

-

Diversen

Hulpvraag

- Wat zou je nog kunnen toevoegen om het beeld compleet te maken?

-

Conclusie

Wat zeggen jouw antwoorden over...

- ...wat qua werk voor jou belangrijk is?
- ...welke prioriteiten je wilt stellen?
- ...welke doelen je wilt stellen?
- ...welke keuzes je wilt maken?

-

27. Toekomstbeeld. Bepaal jouw prioriteiten

Leeruitkomst

Je hebt jouw prioriteiten in het leven bepaald en onderzocht of je je tijd ook voldoende aan deze prioriteiten besteedt.

Vul nu het onderstaande schema in. Wat is/zijn in jouw leven...

Jouw antwoord(en)	
Golfballen	-
Kiezers	-
Zand	-

Conclusie

Hoe ging het bepalen van jouw prioriteiten je af?

-

Hoe is het nu?

- Besteed je je tijd ook aan jouw grootste prioriteit?

- In hoeverre geef jij prioriteiten aan onbelangrijke dingen of dingen die voor anderen belangrijk zijn?

-

Hoe wil je dat het is?

- Wat ga je vanaf nu belangrijker maken? Waaraan ga je meer tijd besteden?

- Wat ga je vanaf nu minder belangrijk maken? Waaraan ga je minder tijd besteden?

-

Stel minimaal één concreet (SMARTER) doel voor iets wat je vanaf vandaag meer prioriteit gaat geven.

-

28. Toekomstbeeld. Stel een bucketlist op

Leeruitkomst

Je hebt door het opstellen van een bucketlist in kaart gebracht wat je heel graag in je leven wilt realiseren en toegelicht waarom je dit wilt.

Bucket list item	Toelichting: - Waarom wil ik dit? - Wat spreekt mij hierin aan?	Hoe lastig is dit te bereiken?	Bedenk één actie die je (iets) dichterbij het bereiken van dit item kan brengen
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

Conclusie

- Hoe was het om deze opdracht te doen?
- Tot welke nieuwe inzichten ben je gekomen?
- Wat is het eerste item van je bucketlist dat je gaat realiseren?
- Laat je bucketlist eens aan iemand anders zien. Wat valt hem/haar op?

-

29. Welzijn. Stress

Leeruitkomst

Je hebt basale kennis van hoe stress werkt, hebt beoordeeld welke stressfactoren voor jou een rol spelen en bedacht wat jij tegen stress kunt doen.

In hoeverre ervaar jij momenteel stress? Beschrijf je huidige stressniveau en geef ook aan in hoeverre dat afwijkt van hoeveel stress je in het afgelopen jaar hebt ervaren.

-

Wat is jouw persoonlijke stress-alarmbel? Waaraan merk jij dat je gestrest bent?

-

Mijn stress top drie

Benoem hier de factoren die jou de meeste (studie)stress opleveren. Licht je antwoord toe.

1. -

2. -

3. -

Wat verzuim jij te doen bij stress waarvan je weet dat het goed voor je is?

-

Welke tips ga jij in de praktijk brengen?

Onderbouw waarom jij denkt dat juist deze tips jou helpen om je stressniveau te verlagen. Formuleer vervolgens concreet (SMARTER) wat je precies in gaat doen om deze tip in de praktijk te brengen.

-

30. Welzijn. Energie

Leeruitkomst

Je hebt jouw energievreters en energiebronnen in kaart gebracht en daarbij een onderscheid gemaakt tussen fysieke, emotionele en mentale energie. Verder heb je uitgezocht of jij aanleiding ziet om je energieniveau te verbeteren.

Probeer je een (recent) moment te herinneren waarop je voor jouw gevoel veel energie had. Beschrijf het moment kort en benoem welke dingen bijdroegen aan deze positieve energie.

Doe hetzelfde voor een moment waarop je weinig energie had. Wat was de situatie en wat maakte je zo futloos?

Jouw antwoord(en)	
Veel energie	-
Weinig energie	-

Waarvan lopen jouw batterijen snel leeg? Wat zijn voor jou energievreters?

Waarmee laad jij jouw batterijen op? Wat zijn jouw energiegevers?

1. Fysieke batterij (FQ)	Jouw energievreters
	-
	Jouw energiegevers
	-
2. Emotionele batterij (EQ)	Jouw energievreters
	-
	Jouw energiegevers
	-
3. Mentale batterij (IQ)	Jouw energievreters
	-
	Jouw energiegevers
	-

Welke vijf energietips heb jij gekozen? Waarom koos je voor deze tips?

-

Activiteit	IQ/FQ/EQ?	Energie + +/- -
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
Mijn energiecijfer: ...		-

Wat is jouw conclusie over je huidige energiebalans?

Welke batterij loopt met name leeg?

Is actie nodig en zo ja: wat ga je uitproberen?

-

Conclusie:

In hoeverre heeft dit onderdeel je geholpen jouw zelfkennis uit te breiden? Ben je je bewuster geworden van aspecten van jezelf met betrekking tot je energiebalans?

-

Verken je mogelijkheden

1. Het verkennen van mogelijkheden: een belangrijk onderdeel van studiesucces

Leeruitkomst

Je onderschrijft het belang van het oriënteren op keuzes en (beroeps)mogelijkheden tijdens je studie.

In hoeverre vind jij het zinvol om op onderzoek uit te gaan of deze opleiding bij je past en wat je allemaal voor (beroeps)mogelijkheden hebt met deze opleiding? Onderbouw je antwoord.

-

2. Verdiep je in je opleiding

Leeruitkomst

Je onderschrijft het belang van het oriënteren op keuzes en (beroeps)mogelijkheden tijdens je studie.

Beargumenteer in hoeverre jouw opleiding specifiek of breed is.

Ik volg de opleiding Informatica, en ik merk dat het een erg breed vakgebied is vanwege de vele mogelijkheden en toepassingen die ermee verbonden zijn. Hoewel ik de opleiding interessant vind, zie ik mezelf niet per se in een typische IT-rol terecht komen.

Beschrijf hoe jouw opleiding in het algemeen over de leerjaren is opgebouwd.

De opleiding is zeer projectgericht opgezet. Dit helpt ons als studenten om een realistisch beeld te krijgen van hoe het is om in de IT-wereld te werken. Door te werken in groepen en samen te werken aan projecten, ontwikkelen we niet alleen onze technische vaardigheden, maar ook onze professionele en samenwerkingsvaardigheden. De projectgerichte aanpak van de opleiding is door de jaren heen geëvolueerd om steeds beter aan te sluiten bij de IT-praktijk. Dit is bereikt door het integreren van methodologieën zoals Agile en Scrum, waardoor studenten leren werken in iteratieve processen en omgaan met veranderende eisen. Daarnaast worden projecten vaak gebaseerd op realistische casussen in samenwerking met bedrijven, zodat we praktijkervaring opdoen.

Wat vind je van het beeld dat jij hebt van je opleiding?

Op welke punten vind jij het zinvol om je nog verder te verdiepen?

De beeld dat ik heb over de opleiding is goed. Ik vind het interessant dat ik nieuwe kennis opbouw op iets dat ik altijd interessant vondt maar nog nooit echt begreep.

Ik vind het zinvol om me te verdiepen in het programmeren gedeelte aangezien ik nog wat moeite der mee hebt, en ook professionele vaardigheden vind ik heel interessant.

Opleidingsprogramma

- Wat ga je leren tijdens je opleiding?
- Hoe is de opleiding opgebouwd?
- Wat zijn de uitstroomrichtingen van jouw opleiding?
- Wanneer kan je hiervoor kiezen?
- Kan je tijdens jouw studie naar het buitenland?

1. Tijdens me opleiding leer ik hoe producten kan bouwen voor klanten en dat doe ik samen met groep leden, tergelijktijd werken aan me professionele vaardigheden.
2. De opleiding is zeer projectgericht in gebouwd met een diepe focus op professionele skills en samenwerken.
3. De uitstroomrichtingen zijn vele want de IT wereld is breed maar om een paar te benoemen zijn : Software Engineer , Full-stack developer en DevOps engineer.
4. Als ik me niet vergis kan dat in het derde jaar voor het lopen van stage.
5. Ja, er kan een buitenlandse stage worden gevolgd in het derde jaar via het Erasmus programma.

Opleidingseisen

- Wat zijn de beroepsspecifieke competenties die je tijdens deze opleiding gaat ontwikkelen?
- Welke kennis is belangrijk voor je toekomstige beroep?
- Welke vaardigheden zijn belangrijk voor je toekomstige beroep?
- Welke houdingsaspecten zijn belangrijk voor je toekomstige beroep?

1. Software ontwikkeling en creatief en probleemoplossend vermogen.
2. Kennis van verschillende programmeertalen, databases, besturingssystemen en webtechnologie is essentieel.
3. Samenwerking en communicatie, probleemoplossend denken, Zelfstandigheid en onderzoeksvaardigheden.
4. Flexibiliteit en aanpassingsvermogen, Verantwoordelijkheid en ethiek.

Inrichting van de omgeving

- Weet je jouw weg te vinden in het gebouw?
- Weet je jouw weg te vinden in de elektronische leeromgeving?

1. Ja, ik weet waar meeste lokalen zitten aangezien de lessen worden gehouden in de zelfde lokalen.
2. Soms, af en toe nog moeite hier en daar maar ligt meer aan mijn organisatie skills.

Relevante mensen tijdens je opleiding

- Ken je de belangrijkste docenten?
- Weet je jouw (studieloopbaan)coach/begeleider te vinden?
- Bij wie kan je terecht met problemen?

1. Ja, Ik weet wie mijn principale docenten zijn.
2. Ja, ik weet wie mij studieloopbaan begeleider is.
3. Ik kan naar Albert toe als er een probleem is.

Beroepsmogelijkheden

- Welke uitstroomrichtingen kent je studie?
- Wat kan je allemaal voor werk doen met je studie?

1. De studie informatica kent veel uitstroomrichtingen zoals software engineer etc.
2. Je kan veel kanten op gaan en software engineer worden, cyber security analyst etc.

Beroepsoriëntatie

- Tijdens welke onderwijsonderdelen kun je je oriënteren op de verschillende beroepsmogelijkheden?
- Wanneer ga je stage lopen en wat voor stages zijn mogelijk?

1. Tijdens je studie er is niet perse een specifieke periode waarbij je kunt oriënteren op beroepsmogelijkheden.
2. Je gaat de 3de jaar stage lopen en je kan stage lopen in het buitenland en ook in Nederland zelf. Er zijn veel stage mogelijkheden en als het goed is kan je ook een pre-master volgen als je minor.

Werkwijze/onderwijsvisie van mijn opleiding

- Wat ben je te weten gekomen over de werkwijze van je opleiding?

1. Ik ben er achter gekomen dat het heel praktisch is terwijl ik dacht het heel theoretisch zou zijn.

3. Breng de keuzemomenten tijdens jouw opleiding in kaart

Leeruitkomst

Je hebt een overzicht samengesteld met de belangrijkste keuzemomenten van jouw opleiding en toegelicht welke keuzes voor jou belangrijk zijn.

Maak nu met behulp van voorgaande opdracht een samenvatting van alle keuzes en keuzemomenten tijdens jouw opleiding.

-

Geef toelichting op welke keuzemomenten jij belangrijk vindt. Benut hiervoor de volgende hulpvragen:

- Met welke keuzes ben je al bezig? Op welke manier ben je hiermee bezig?
- Met welke keuzes wil je aan de slag?
- Naar welke keuzemomenten kijk je uit?
- Wat heb je qua informatie nodig om straks passende keuzes te kunnen maken?

-

Bekijk de inhoudsopgave van de module Verken je mogelijkheden.

Welke onderdelen zijn zinvol voor jou om te bestuderen?

-

4. Evalueer je studiekeuze (op je plek-check)

Leeruitkomst

Je hebt geanalyseerd hoe je studiekeuze tot stand is gekomen en beargumenteerd hoe de keuze tot nu toe heeft uitgedaakt.

Waarom heb je voor deze opleiding gekozen?

Ik heb gekozen voor deze opleiding omdat het een nieuwe omgeving voor me is. Ik was altijd leergierig en wilde altijd weten hoe programmeren in elkaar zit er mee wou groeien met de technologie.

Hoe is je keuze tot stand gekomen?	Klopt helemaal niet voor mij / Klopt niet voor mij / Klopt voor mij / Klopt helemaal voor mij
Ik heb mijn studiekeuze tijdig gemaakt.	Klopt voor mij
Ik heb vooraf voldoende informatie verzameld over deze opleiding (internet, open dagen, et cetera).	Klopt voor mij
Ik ben goed begeleid bij mijn keuze (door een mentor, decaan, et cetera).	Klopt niet voor mij
Ik heb vooraf concrete ervaringen opgedaan over deze opleiding	Klopt niet voor mij
Ik heb andere mensen geraadpleegd bij mijn keuze (familie, vrienden, etc.).	Klopt voor mij
Ik heb uiteindelijk gekozen uit twee of drie opleidingen waarvan ik dacht dat ze pasten.	Klopt niet voor mij
Ik heb mijn gevoel gevolgd bij het maken van mijn keuze.	Klopt voor mij
Ik heb mijn verstand gevolgd bij het maken van mijn keuze.	Klopt voor mij
Ik heb de keuze voor deze opleiding echt zelf gemaakt.	Klopt voor mij
Ik heb na inschrijving deelgenomen aan de studiekeuzeactiviteiten van de opleiding.	Klopt niet voor mij
Ik was bij de start overtuigd dat deze opleiding een passende keuze was.	Klopt voor mij

Met de kennis van nu: beargumenteer met behulp van bovenstaande stellingen de volgende twee vragen:

1. In hoeverre vind jij dat je keuze voor deze opleiding zorgvuldig tot stand is gekomen?
2. In hoeverre was jij bij de start van de opleiding overtuigd van je keuze hiervoor?

1. Ik heb er een paar dagen op geslapen om zeker te zijn van mijn keuzen en ik heb veel met mijn ouder der over gesproken over wat zij vind van em keuze en hoe zij der bij zit.
2. Na de eerste prorammeer les voelde ik me heel overtuigd over het feit dat het echt is dat ik wou leren ookal is het nog even wennen.

Hoe pakt je keuze tot nu toe uit? Beargumenteer per element.

Kunnen (capaciteiten)	Ik kan best omgaan met de niveau en snap het stof wel redelijk genoeg
Kennen (sociaal)	Soms is het wat moeilijker omdat ik de enigste donker jongen in mijn klas en qua mijn klasgenoten zijn we best verschillend
Doen (interesse)	Ik ga zeker altijd mijn best doen om het te halen, ik ben er eenmaal ben mee begonnen dus ga het sowieso afmaken.
Willen (inzet)	Het meest van de inhoud interesseert me wel omdat het nog best van alles is maar ik dnek dat als het met specificatie was dat ik me meer in zo verdiepen om te specializeren in een specifiek aspect van Informatica.

Welke conclusie trek jij uit deze opdracht?

- Op welke vlakken zit het goed?
- Op welke vlakken zit het (nog) niet goed?
- bWat kun je doen om dit aan te pakken?
- Wat is je oordeel: past deze opleiding voldoende bij jou?
- nWat zijn voor jou de belangrijkste punten om te bespreken met een begeleider?

* Ik vind dat ik goed zit in het gebied qua documenten en het samenwerken met mijn klasgenoten, Ik vind mij sociale vaardigheden goed en kan zeker me aanpassen met iedereen.

* Ik moet zeker werken en hoe snel ik mijn opdrachten afronden en dealines meet. Ik stel het heel vaak tot het laatste moment zoals deze opdrachten.

* Ik kan zeker meer toegankelijk doelen stellen, meer prioriteiten stellen aangezien het halen van mij propedeuse hogstaat in mijn lijst voor dit jaar.

* Ik vind zeker dat de opleiding dat mij een voldoende achtergrond geeft om me verder te gaan verdienen in de wereld van technologie want software engineer is niet echt wat ik wil worden.

* Zeker mijn studie voortgaan, en hoe ik het best kan aanpakken en het behalen van mijn diploma na vier jaar of het nou is met extra begeleiding of als ik me echt harder me beste doen.

5. Oriënteer je op het werkveld

Leeruitkomst

Je hebt vanuit verschillende vindplaatsen beroepsmogelijkheden van jouw opleiding in kaart gebracht. Je hebt per mogelijkheid beargumenteerd wat deze inhoudt en in hoeverre deze mogelijkheid je aanspreekt en past bij jouw eigenschappen, kwaliteiten en voorkeuren.

Hoe beoordeel jij jouw huidige inzicht in de mogelijkheden van het werkveld?

-

Beroepsmogelijkheid 1: met je studie (functie, beroep, richting)	-
Vindplaats:	-
Inhoud van het werk:	-
Organisatie:	-
Link met de opleiding:	-
Persoonlijke match: in hoeverre paste deze functie bij je:	-
Conclusie:	-
Netwerk:	-
Vervolgstappen:	-

Beroepsmogelijkheid 2: met je studie (functie, beroep, richting)	-
Vindplaats:	-
Inhoud van het werk:	-
Organisatie:	-
Link met de opleiding:	-






Persoonlijke match: in hoeverre paste deze functie bij je:	-
Conclusie:	-
Netwerk:	-
Vervolgstappen:	-

Beroepsmogelijkheid 3: met je studie (functie, beroep, richting)	-
Vindplaats:	-
Inhoud van het werk:	-
Organisatie:	-
Link met de opleiding:	-
Persoonlijke match: in hoeverre paste deze functie bij je:	-
Conclusie:	-
Netwerk:	-
Vervolgstappen:	-

6. Verdiep je in actuele ontwikkelingen in jouw (toekomstige) werkveld

Leeruitkomst

Je hebt verschillende actuele ontwikkelingen beschreven en bepaald wat de impact is op het werkveld waarvoor jij wordt opgeleid. Je hebt de belangrijkste kansen en bedreigingen beschreven.

	Ontwikkeling	Impact op het werkveld
 DEMOGRAFISCH	-	-
 ECONOMISCH	-	-
 SOCIAAL	-	-
 TECHNOLOGISCH	-	-
 ECOLOGISCH	-	-



-

-

Kansen

Bedreigingen

-

-

-

-

Hoe beoordeel jij jouw huidige inzicht in de mogelijkheden van het werkveld?

-

Vergelijk jouw analyse met die van studiegenoten. Welke kansen en bedreigen zien zij die voor jou ook de moeite waard zijn om je in te verdiepen?

-

7. Loop een korte stage

Leeruitkomst

Je hebt je georiënteerd of je een korte stage wilt lopen, en zo ja waar. Na afloop van deze korte stage heb je de belangrijkste leerpunten beschreven.

Stap 1. Oriëntatie

Zijn er formele eisen vanuit de opleiding?

- Duur, start- en eindmoment
- Ingangseisen
- Soort organisatie
- Begeleiding
- Wat wordt vanuit de opleiding van je verwacht tijdens de korte stage (meekijken/meelopen/meewerken)?
- Is er een opdracht aan verbonden?
- Beoordelingscriteria

-

Wat zoek je precies in de korte stage?

- Soort organisatie
- Soort functie
- Eisen aan de functie
- Locatie

-

Welke interessante organisaties en functies kwam je al eerder tegen?

-

Op basis van wat je tot nu toe weet: naar welke drie organisaties/afdelingen/functies gaat je voorkeur uit?

- | | |
|----|---|
| 1. | - |
| 2. | - |
| 3. | - |

Stap 2. Bemachtigen van een korte stage met behulp van je netwerk

Wie ken je die jou kan helpen? Noem minimaal drie personen.

- | | |
|----|---|
| 1. | - |
|----|---|

2.	-
3.	-

Stap 3. Leerdoelen formuleren en stage lopen

Formuleer voor jezelf twee leerdoelen waaraan je in je korte stage wilt werken. Daarbij kun je denken aan:

- Wat wil je leren over het werk, de organisatie of de branche waarin je stage loopt?
- Wil je iets oefenen of uitproberen waarin je je persoonlijk verder kunt ontwikkelen? Bijvoorbeeld: initiatief nemen, vragen stellen, afspraken nakomen, op mensen afstappen, et cetera.

Leerdoel 1

-

Leerdoel 2

-

Stap 4. Verslaglegging en reflectie

Beschrijving **organisatie**

-

Beschrijving van de **functie** van de medewerker bij wie je hebt meegelopen

-

Beschrijving van een **werkdag**

-

Beschrijf jouw **indruk** van de organisatie, de afdeling en de werkzaamheden

-

Wat heb je **geleerd** van deze korte stage?

-

8. Verdiep je in een stage-ervaring van een ouderejaars student

Leeruitkomst

Je hebt informatie ingewonnen over de stage door een ouderejaars student te interviewen.

Vat hier het gesprek samen dat je had met de ouderejaarsstudent

-

Wat zijn de belangrijkste dingen die je uit dit gesprek wilt meenemen?

1. -

2. -

3. -

9. Oriënteer je op extra activiteiten binnen en buiten je opleiding

Leeruitkomst

Je hebt je georiënteerd op extra activiteiten binnen en buiten je opleiding die jou nieuwe leerzame ervaringen kunnen bieden. Je hebt de voor jou interessantste mogelijkheden beschreven en concrete acties geformuleerd om hier werk van te maken.

Interessante activiteit binnen/buiten je opleiding	Deze mogelijkheid interesseert je omdat...	Je gaat het volgende ondernemen om hier meer werk van te maken (maak dit SMARTER)
-	-	-
-	-	-
-	-	-

10. Oriënteer je op studiemogelijkheden in het buitenland

Leeruitkomst

Je hebt je georiënteerd op de mogelijkheden om een deel van jouw opleiding in het buitenland te volbrengen. Je hebt de voor jou interessantste mogelijkheden beschreven en concrete acties geformuleerd om hier werk van te maken.

- Ben jij geïnteresseerd om tijdens je opleiding kortere of langere tijd in het buitenland te verblijven? Zo ja, wat spreekt je hierin aan?
- Naar welk land gaat je interesse uit? Binnen of buiten Europa? Wat is je top drie?
- Is er een vast/verplicht buitenlandonderdeel in jouw opleiding?
- Welke onderdelen van jouw opleiding kun je in het buitenland volgen?
- Wie in jouw opleiding is het aanspreekpunt voor studeren in het buitenland?
- Waar kun je binnen jouw hogeschool terecht met vragen over buitenlandstudie (International Office, Bureau Internationalisering, et cetera)?
- Met welke hogescholen/universiteiten/organisaties heeft jouw hogeschool afspraken/connecties/partnerships?
- Voor welke datum moet je je aanmelden?
- Denk je dat je studeren in het buitenland financieel kan organiseren? Stel alvast een budget op.
- Wat zijn de belangrijkste redenen om niet in het buitenland te gaan studeren?
- Weerleg één voor één deze redenen en beargumenteer waarom je het toch graag wilt.
- Wie ken je die in het buitenland heeft gestudeerd? Wat zegt deze persoon van die periode? Heeft hij/zij nog tips?

-

Studieonderdeel	Land	Stad	Onderwijsinstelling/ organisatie	Gevonden via	Wat ga je concreet doen om hier werk van te maken?
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-

11. Bereid je voor op de stage

Leeruitkomst

Je hebt je zowel inhoudelijk als qua procedure georiënteerd en voorbereid op waar je stage wilt gaan lopen en concrete vervolgacties geformuleerd om hier werk van te maken.

Welke formele eisen stelt de opleiding?

-

Wat moet je vanuit de opleiding precies doen tijdens de stage?

-

Wat zoek je precies in de stage?

-

Welke eisen stel je aan jouw stage en hoe belangrijk zijn deze?

-

Netwerk: wie ken je die jou kan helpen?

1. -

2. -

3. -

Persoonlijk

-

Interessante stagemogelijkheid

Deze mogelijkheid interesseert je omdat ...

Je gaat het volgende ondernemen om hier meer werk van te maken (maak dit SMARTER)

-

-

-

-

-

-

-

-

-

12. Kies een minor

Leeruitkomst

Je hebt je zowel inhoudelijk als procedureel georiënteerd en voorbereid op welke minor je wilt gaan doen en concrete acties geformuleerd om hier werk van te maken.

- Organiseert jouw school een voorlichting voor minoren? Zo ja, wanneer is deze?
- Welke ingangseisen stelt jouw opleiding aan het mogen volgen van een minor (een bepaald aantal EC's bijvoorbeeld)?
- Wanneer kun jij starten met je minor?
- Als je complete keuzevrijheid had, wat zou je dan willen leren tijdens je minor?
- Wil je je tijdens je minor *verdiepen*, dus nog meer leren over een bepaald onderdeel van je toekomstige beroep?
- Of wil je jezelf *verbreden*, dus kennis en vaardigheden leren die niet direct iets met je toekomstige beroep te maken hebben maar jou wel interessant lijken?
- Welke minoren *binnen jouw instituut/faculteit/opleiding* kun je volgen met jouw opleiding? Kijk hiervoor op intranet en informeer ook bij docenten en coaches.
- Welke minoren buiten jouw instituut/faculteit/opleiding *maar binnen jouw hogeschool* kun je volgen met jouw opleiding? Kijk hiervoor op intranet en informeer ook bij docenten en coaches.
- Welke minoren kun je volgen buiten jouw hogeschool? Kijk hiervoor op <https://www.kiesopmaat.nl/>. Welke spreken je het meest aan?
- Ken je ouderejaars studenten of andere mensen die een interessante minor hebben gedaan? Welke was dat?

-

Minor	Land	Stad	Onderwijsinstelling / organisatie	Gevonden via	Voldoe je aan de eisen?	Wat ga je concreet doen om hier werk van te maken?
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-

13. Bereid je voor op de afstudeerstage

Leeruitkomst

Je hebt je zowel inhoudelijk en als qua procedure georiënteerd en voorbereid op waar je je afstudeerstage wilt gaan lopen en concrete acties geformuleerd om hier werk van te maken.

Welke formele eisen stelt de opleiding?

-

Wat moet je vanuit de opleiding precies doen tijdens het afstuderen?

-

Wat zoek je precies in de afstudeerstage?

-

Welke eisen stel je aan jouw afstudeerstage en hoe belangrijk zijn deze? Maak onderscheid tussen

-

Netwerk: wie ken je die jou kan helpen?

1. -

2. -

3. -

Persoonlijk

-

Interessante stagemogelijkheid

Deze mogelijkheid interesseert je omdat ...

Je gaat het volgende ondernemen om hier meer werk van te maken (maak dit SMARTER)

-

-

-

-

-

-

-

-

-

14. Onderzoek of je wilt doorstuderen

Leeruitkomst

Je hebt voor jezelf gemotiveerd onderbouwd of je na deze opleiding verder wilt studeren. Als dit het geval is dan heb je in kaart gebracht welke concrete mogelijkheden je aanspreken en concrete acties geformuleerd om hier werk van te maken.

Wat zeggen deze scores jou over of doorstuderen voor jou een serieuze optie is?

-

Past een vervolgopleiding bij jouw ambities?

-

Hoe beoordeel jij de toegevoegde waarde van een vervolgstudie ten opzichte van je bachelor diploma?

-

Studie	Land en stad	Onderwijs instelling	Gevonden via...	Voldoe ik aan de eisen?	Ik ga het volgende ondernemen om hier meer werk van te maken (maak dit SMARTER)
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-

Conclusie

In hoeverre is het volgen van vervolgopleiding voor jou een serieuze optie?

- Beargumenteer dit aan de hand van de elementen willen, kunnen en doen.

- Past een vervolgopleiding bij jouw ambities en bij de loopbaan die je wenst?

- Is een vervolgopleiding in jouw branche van voldoende toegevoegde waarde dat het de investering in tijd en geld rechtvaardigt?

- Welke vervolgopleidingen die aansluiten op jouw huidige opleiding vind jij het interessantst?

- Welke concrete acties ga je ondernemen om hier werk van te maken?

-

15. Verken je toekomst

Leeruitkomst

Je hebt teruggeblikt op de belangrijkste ervaringen van deze opleiding en op basis daarvan een toekomstplan opgesteld inclusief concrete vervolgstappen voor de nabije toekomst.

Blik terug op je studietijd en beschrijf vervolgens hoe jouw nabije toekomst eruit gaan zien.

-

Interessante stagemogelijkheid	Deze mogelijkheid interesseert je omdat ...	Je gaat het volgende ondernemen om hier meer werk van te maken (maak dit SMARTER)
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Netwerken

1. Wat is netwerken en waarom is het belangrijk?

Leeruitkomst

Je hebt in eigen woorden uitgelegd wat netwerken globaal inhoudt en onderbouwd waarom netwerken een belangrijke vaardigheid is voor jou als professional nu en in de toekomst.

Welke van de verschillende netwerken (persoonlijk, sociaal, online of professioneel) heb jij al eens benut? Je kunt meerdere opties kiezen.

-

Beschrijf per gekozen optie: hoe pakte je het aan en wat leverde het op?

-

Kies drie functies van netwerken waarmee je zelf praktische ervaring hebt.

Functie	Voorbeeld
-	-
-	-
-	-

Welke ontwikkelingen in jouw (toekomstige) werkveld ondersteunen de stelling dat netwerken steeds belangrijker wordt?

-

2. Tien basislessen voor succesvol netwerken

Leeruitkomst

Je kent de belangrijkste uitgangspunten van succesvol netwerken, kunt aangeven welke je hiervan al in de praktijk brengt en aan welke je nog moet werken.

Nr.	Jouw gekozen basisles(sen)	Jouw antwoord(en)
1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-

Nr.	Jouw gekozen basisles(sen)	Jouw antwoord(en)
1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-

3. Zelfevaluatie: ben ik (al) een goede netwerker?

Leeruitkomst

Je hebt voor jezelf gemotiveerd onderbouwd op welke gebieden je al een goede netwerker bent en een opsomming gemaakt, inclusief uitleg, van welke aspecten je nog verder wilt ontwikkelen.

Sterke punten

Nr.	Eigenschap	Voorbeeld van hoe ik deze eigenschap benut bij het netwerken of hoe ik dit kan gaan doen
1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-

Ontwikkelpunten

Nr.	Eigenschap	Actie die ik kan ondernemen om deze eigenschap te oefenen (maak SMARTER).
1.	-	-
2.	-	-

4. LinkedIn benutten voor netwerken

Leeruitkomst

Je hebt gemotiveerd aangegeven op welke wijze LinkedIn jou kan ondersteunen bij het netwerken en hebt beschreven welke van de mogelijkheden van LinkedIn je gaat benutten.

Je hebt nu verschillende voordelen van LinkedIn leren kennen. Wat vind jij de belangrijkste voordelen van LinkedIn voor jezelf en je netwerk? Je kunt meerdere opties kiezen.

Leg per voordeel kort uit waarom jij dit van toegevoegde waarde vindt voor jou en je netwerk.

-

Als je LinkedIn niet wilt gebruiken: waarom is dat?

-

Op welke wijze ga jij zonder LinkedIn je professionele netwerk vormgeven?

-

Ervaringen met LinkedIn

Ervaringen	Jouw antwoord(en)
Ervaring 1	-
Ervaring 2	-
Ervaring 3	-
Welke nieuwe mogelijkheden van LinkedIn heb jij ontdekt in deze submodule? Onderbouw hoe je deze gaat benutten voor jouw netwerk.	
-	

5. Breng je netwerk in kaart

Leeruitkomst

Je brengt je huidige netwerk in kaart door een lijst samen te stellen van je belangrijkste contacten en onderzoekt welke interessante tweedegraads en derdegraads contacten je via jouw netwerkcontacten kunt bereiken.

Jijzelf	Eerstegraads contact	Tweedegraads Contact	Derdegraads contact
			-
			-
		-	-
	-	-	-
-			
	-	-	-
		-	-
			-
			-

	Interessant contact	Mogelijk doel	Hoe en wanneer benaderen?
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-
4.	-	-	-
5.	-	-	-



6. Zet je netwerk in: contacten benaderen en netwerkgesprekken voeren

Leeruitkomst

Je hebt kennism gemaakt met twee verschillende manieren waarop je je netwerkcontacten kunt benutten en met beide manieren geoefend.

Opdracht 1. Benader een contact

Wat is je doel?

-

Wie zou je hierbij kunnen helpen?

- Hoe dichtbij is dit contact (1^e of 2^e-graads)?

- Hoe bereidwillig is dit contact? (warm, lauw of koud)?

-

Beschrijf hier de vragen die je aan dit contact wilt stellen

1. -

2. -

3. -

Benader nu het contact

Reflectie na afloop

- Hoe was het om te doen?

- Heb je je doel bereikt?

- Wat heeft het gesprek verder opgeleverd (nieuwe contacten/informatie)?

- Hoe ga je dit contact onderhouden?

-

Opdracht 2. Voer een netwerkgesprek

Stap 1. Voorbereiding voor het gesprek

- Wat is je doel?

- Kun je in enkele zinnen beschrijven wie je bent en wat je op dit moment zoekt/wilt bereiken?

- Wat weet je over deze persoon?

- Wat hoop je uit dit gesprek te halen?

- Bij welke contacten kan deze persoon jou introduceren?

-

Welke vragen wil je in ieder geval beantwoord hebben?

1. -

2. -

3. -

Stap 3. Reflectie na het gesprek

- Hoe ging het?
- Heb je je doel voor het gesprek bereikt/ben je dichterbij je doel gekomen?
- Welke feedback kreeg je?
- Welke nieuwe contacten kun je benaderen via deze persoon?
- Wat ga je de volgende keer hetzelfde of juist anders doen?

-

7. Zet je netwerk in: relevante contacten vinden voor een concreet doel

Leeruitkomst

Voor een bepaald doel heb je stap voor stap in kaart gebracht welke van jouw netwerkcontacten jou kunnen helpen om het te bereiken.

Stap 1. Formuleer zo concreet mogelijk het doel dat je wilt bereiken.

-

Stap 8. Bereid je voor

Een goede voorbereiding van een netwerkgesprek is noodzakelijk. Beantwoord per contact de volgende vragen:

1. Hoe ga ik met deze persoon in contact komen?
 - via wie?
 - welk medium ga ik gebruiken (bellen/mailen/LinkedIn)?
2. Wat ga ik hem vragen?

	Jouw contacten	Hoe ga ik met deze persoon in contact komen?	Wat ga ik hem vragen?
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-
4.	-	-	-
5.	-	-	-

Evaluatie: bevindingen tot nu toe

Wat hebben deze vijf contacten je opgeleverd? Maak per contact een korte notitie.

Jouw contacten	Notitie
----------------	---------

1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-
4.	-	-
5.	-	-

Vervolgstappen

- Heb je je doel bereikt?
- Zo nee, pak de volgende vijf relevante contacten en bereid je opnieuw voor.

Onthoud, netwerken is een intensief proces dat inzet en lef vereist. Houd vol. Je zult dingen bereiken die je nooit had verwacht.

-

8. Onderhoud je netwerk

Leeruitkomst

Je kent verschillende manieren om je netwerk te onderhouden en hebt beargumenteerd welke je daarvan wilt benutten.

Mogelijkheid	In hoeverre spreekt dit mij aan om mijn netwerk te onderhouden?
Klein onderhoud: update elke maand je netwerk	-
Houd je LinkedIn-profiel en contacten goed bij	-
Groot onderhoud: update je netwerk bij elke nieuwe stap in je studie of loopbaan	-
Treed proactief in contact met mensen	-
Geef! Breng mensen met elkaar in contact	-
Geef! Wijs je contacten op informatie die voor hen nuttig kan zijn	-
Schrijf bijdragen via LinkedIn	-
Geef! Reageer op LinkedIn-bijdragen van anderen	-

Kies nu (maximaal) drie mogelijkheden die jou het meest aanspreken en beschrijf wat je gaat doen om de voordelen hiervan te benutten. Maak deze zo SMARTER mogelijk!

Nr	Mogelijkheid die mij aanspreekt	Actie die ik ga ondernemen (SMARTER)
1.	-	-
2.	-	-
3	-	-

9. Breid je netwerk uit

Leeruitkomst

Je hebt je verdiept in verschillende bronnen waaruit je nieuwe, relevante contacten kunt toevoegen aan je netwerk en hebt onderbouwd welke daarvan voor jou interessant zijn.

Beschrijf voor elke bron het volgende:

- In hoeverre vind jij dit voor jezelf een passende bron van nieuwe contacten?
- Wat ga je doen om hier meer uit te halen?

Mogelijkheid	Voor mij een interessante bron voor nieuwe contacten?	Concrete actie waarmee ik hier meer uit ga halen.
Bron 1. Vakgenoten, mede-beroepsbeoefenaren	-	-
Bron 2. Alumni, (oud-) studiegenoten en docenten	-	-
Bron 3. Netwerken in je (stage)organisatie	-	-
Bron 4. Netwerkbijeenkomsten	-	-
Bron 5. Verenigingen en netwerkorganisaties	-	-
Bron 6. LinkedIn	-	-

10. Uitvoeren activiteit voor je opleiding of organisatie

Leeruitkomst

Je hebt vastgelegd wat je leerde van een activiteit die je voor je opleiding of werk uitvoerde en wie je daar hebt leren kennen die mogelijk relevante is voor je netwerk.

Activiteit

Beschrijf in tien à vijftien regels je ervaring. Benut als je dat wilt één of meerdere van onderstaande hulpvragen.

1. Beschrijf de activiteit waaraan je deelnam.
2. Op wiens initiatief vond deze activiteit plaats?
3. Hoe vond je het om te doen? Wat vond je (minder) leuk?
4. Wat is het belangrijkste dat je leerde van deze activiteit?
5. Hoe presenteer jij je op zo'n activiteit?
6. Heb je nieuwe mensen ontmoet? Hoe maakte je met hen contact? Hoe ging dat je af?
7. Heb je mensen gesproken die nuttig kunnen zijn voor jouw netwerk?
8. Wat ga je doen met deze contacten?

-

Jezelf verkopen

1. Solliciteren = jezelf verkopen

Leeruitkomst

Je onderschrijft dat solliciteren naar werk vergelijkbaar is met jezelf verkopen en je hebt geleerd welke stappen hierbij komen kijken.

Welke uitspraken vind jij herkenbaar? Waarom?

Uitspraken	Wel/niet herkenbaar	Jouw antwoord(en)
Waarom zou ik mijzelf moeten verkopen?	-	-
Ik kan helemaal niet verkopen.	-	-
Ik heb een hekel aan verkopen.	-	-
Hoe kun je jezelf nou verkopen?	-	-
Solliciteren en verkopen zijn totaal verschillende dingen.	-	-
Verkopen is in mijn toekomstige beroep niet aan de orde.	-	-
Ik vind verkopen eng.	-	-
Ik vind verkopen fout.	-	-
Ik ben een mens en geen product.	-	-

Neem een of meerdere banen in gedachten die je ooit zou willen hebben.

In hoeverre verwacht je dat ze aan verandering onderhevig zijn?

-

Wat betekent dat voor het verkopen van jezelf op de korte en de langere termijn?

-

In welke fase van het werkzoekproces bevind jij je?

-

Welke onderdelen heb je niet gekozen? Beargumenteer waarom deze momenteel niet relevant voor jou zijn.

-

2. Wat zoek ik?

Leeruitkomst

Je begrijpt dat het vinden van werk begint met het in kaart brengen van wat jij zoekt en hebt een eigen zoekprofiel opgesteld.

Persoonlijk zoekprofiel

Element	Jouw wensen / zoekcriteria	Essentieel / Belangrijk / Wenselijk
Organisatie		
1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-
4.	-	-
5.	-	-
Functie		
1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-
4.	-	-
5.	-	-
Voorwaarden		
1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-

4.	-	-
5.	-	-
Toekomstperspectief		
1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-
4.	-	-
5.	-	-

Samenvatting

Stel: je treft op een feestje iemand die precies de functie kan regelen die jij ambieert. Het enige wat je moet doen is zo duidelijk mogelijk aangeven wat die functie inhoudt. Vat op basis van de informatie uit dit onderdeel in maximaal vijftig woorden samen wat voor functie jij zoekt. Betrek daarbij wat essentieel, belangrijk en wenselijk is.

-

3. Hoe vind ik wat ik zoek?

Leeruitkomst

Je kent zeven manieren om werk te vinden en hebt hiermee meerdere mogelijk interessante vacatures gevonden.

Is je antwoord veranderd na het lezen van dit onderdeel? Zo ja, welke andere manieren van werk vinden ga jij benutten?

-

Ga nu op zoek naar vacatures waarvan jij denkt dat ze passend zijn. Benut zo veel mogelijk van de in dit onderdeel beschreven manieren.

Noteer hieronder per vacature korte functiebeschrijving (10 tot 20 woorden), de vindplaats en (indien beschikbaar) een link naar de vacature.

Let op: in het onderdeel 'Is er een match' vergelijk je deze vacatures met jouw zoekprofiel uit het onderdeel 'Wat zoek ik?'.

Nr	Korte beschrijving (10-20 woorden)	Vindplaats	Link
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-
4.	-	-	-
5.	-	-	-

4. Vacatureanalyse: is er een match?

Leeruitkomst

Je hebt enkele interessante vacatures vergeleken met jouw zoekprofiel en beargumenteerd welke het meest bij jou passen en waarom.

Op welke vacatures ga jij reageren?

Beschrijf per vacature:

1. kort de functie;
2. **pluspunten**: onderbouw waarom je gaat reageren door te beschrijven in welke mate de vacature voldoet aan de criteria uit jouw zoekprofiel;
3. **minpunten**: beschrijf de criteria waaraan niet wordt voldaan maar die je kunt compenseren of bereid bent te accepteren;
4. **vraagtekens**: omschrijf wat je nog niet weet en waar je dus tijdens de procedure achter moet zien te komen.

Vacature	Korte beschrijving functie	Pluspunten: voldoet aan de volgende criteria uit mijn zoekprofiel	Minpunten: voldoet niet aan de volgende criteria uit mijn zoekprofiel maar die kan ik accepteren/compenseren	Vraagtekens: dit weet ik nog niet en moet ik onderzoeken tijdens de sollicitatieprocedure
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

5. Verdiep je in de sollicitatieprocedure

Leeruitkomst

Je weet uit welke onderdelen sollicitatieprocedures kunnen bestaan en hebt bepaald in welke jij je verder wilt verdiepen.

Welke onderdelen zijn voor jouw sollicitatieprocedure de moeite waard om je verder in te verdiepen?

Selectiemiddel	Jouw antwoord(en)
Persoonlijke samenvatting & pitch	-
Cv	-
LinkedIn-profiel	-
Sollicitatiebrief	-
Sollicitatiegesprek	-
Videosollicitatiegesprek	-
STARR(T)-methode	-

6. Reageren

Leeruitkomst

Je weet dat het belangrijk is om, voorafgaand aan het solliciteren, informatie in te winnen over de functie en de sollicitatieprocedure.

Bereid je telefoongesprek aan de organisatie voor en geef per onderdeel weer hoe je het gesprek gaat aanpakken.

Vragen

Wat is je doel?

Welke aanvullende informatie wil je verkrijgen over de:

- vacature/de functie;
- organisatie;
- sollicitatieprocedure.

-

Wie is je gesprekspartner

Verdiep je vooraf in degene die je gaat opbellen.

- Wat kun je te weten komen over hem of haar?
- Welke rol speelt hij of zij in de sollicitatieprocedure?
- Hoe kun je je gesprekspartner leren kennen en/of een goede relatie met hem/haar opstarten?

-

Hoe pak je het aan?

- Van welke vragen is het belangrijk dat ze worden beantwoord?
- Formuleer de vragen open of gesloten op basis van wat je nodig hebt.
- Hoe houd je het gesprek gaande zonder dat het resulteert in een vragenvuur?

-

Nadat je gebeld hebt: hoe ging het? Wat heeft het opgeleverd?

Vragen

Heb je je doelen bereikt?

-

Heb je een goede relatie met de gesprekspartner kunnen opstarten?

-

Ben je tevreden over je aanpak? Wat ging goed en wat kan beter?

-

Als je niet wordt uitgenodigd: beschrijf dan hier de uitleg/reden van de organisatie hiervoor.

-

Wat leer je hiervan voor volgende sollicitaties?

--

7. De eerste indruk

Leeruitkomst

Je bent je bewust van het belang van een goede eerste indruk bij een sollicitatie, hebt geleerd hoe je in eerste instantie op anderen overkomt en hebt verbeteracties geformuleerd.

Eerste indruk

Vraag een bekende:

- Kun je je nog herinneren dat je mij voor het eerst ontmoette?
- Wat dacht je toen? Welke indruk maakte ik op jou?
- Wat daarvan is hetzelfde gebleven?
- Wat is veranderd nu je mij beter kent?

-

Online eerste indruk

Googel jezelf. Bekijk de eerste vijf à tien hits. Wat vind jij van de indruk die je maakt?

-

Online eerste indruk

Vraag twee mensen die jou goed kennen jou te googelen.

Welke indruk krijgen zij van jou? Komt deze overeen met hoe ze jou kennen?

-

Online eerste indruk

Vraag iemand die je niet goed kent jou te googelen.

Wat is diens eerste indruk van jou?

-

Film jezelf

Je kunt deze opdracht alleen doen of in tweetallen.

Stel je de volgende situatie voor. Je mag op sollicitatiegesprek komen bij een manager.

De manager zegt: "Voordat ik jou wat vragen ga stellen, ben ik benieuwd hoe jij als persoon bent. Kun je mij in één minuut antwoord geven op de volgende vragen?"

- Wie ben je?
- Wat doe je?
- Waar ben je goed in?
- Wat is je ambitie?"

Beantwoord deze vragen terwijl je jezelf filmt. Als je in tweetallen werkt, film elkaar dan.

Kopieer hier een link naar je filmpje.

-

Bekijk alleen of in tweetallen de video van jezelf terug. Doe dit drie keer.

1. Eerste keer: bekijk alleen het beeld.
2. Tweede keer: beluister alleen het geluid.
3. Derde keer: bekijk en beluister zowel beeld als geluid.

Beantwoord de vragen:

1. Wat valt je op aan jouw non-verbale communicatie?
2. Zie je iets wat je nog niet eerder is opgevallen?
3. Indien je in tweetallen werkt: welke feedback krijg je van de ander? Wat valt hem/haar op aan jouw presentatie?
4. Congruentie: straal je uit wat je wilt overbrengen? Anders gezegd: zijn inhoud en presentatie met elkaar in overeenstemming?
5. Welke twee punten vind je goed van jezelf?
6. Welke twee punten kun je nog verbeteren?

-

Bepaal je uitstraling

Mijn drie meest typerende kenmerken zijn:

Toelichting

-

-

-

-

-

-

Conclusie

1. Wat is het belangrijkste wat jij hebt geleerd over de indruk die jij op anderen maakt?
2. Kom je over zoals je wilt? Waarover ben je tevreden?
3. Welke onderdeel is nog niet zoals je het wilt? Waarover ben je ontevreden?
4. Waarvan was je je nog niet bewust? Heb je 'blinde vlekken' ontdekt?
5. Wat zou je anders kunnen doen?
6. Wat ga je oefenen?
7. In welke concrete situatie kun je dit laten zien?

-

8. Persoonlijke samenvatting en pitch

Leeruitkomst

Je hebt een kort stukje tekst opgesteld waarin jouw belangrijkste eigenschappen, kwaliteiten, ervaring en (werk)voorkeuren naar voren komen. Je hebt geleerd wat een elevator pitch inhoudt en aan welke criteria een goede pitch voldoet. Je hebt je eigen pitch opgenomen en hier feedback op gevraagd van anderen.

Opdracht 1. Omschrijf jezelf in een aantal woorden

In een online sollicitatieprocedure word je gevraagd: wat zou je over jezelf opschrijven als je maximaal vijftig woorden had?

-

Opdracht 2. Omschrijf jezelf in 280 tekens

Jouw Twitter-samenvatting: hoe zou je jezelf omschrijven in 280 tekens?

-

Persoonlijke samenvatting

Vat nu samen wat je over jezelf hebt opgeschreven. Maak hier een lopend verhaal van.

-

Film jouw elevator pitch

Film een eigen elevator pitch van maximaal één minuut. Kopieer hier de link naar je pitch.

- Bereid je goed voor.
- Oefen eerst een paar keer in de spiegel, met iemand anders of maak eerst een paar proefopnames.

-

Beoordeel jezelf met het beoordelingsformulier.

	Criteria pitch	Score (O / V / G)	Toelichting (welk gedrag zie je?)
1.	Niet langer dan één minuut	-	-
2.	Trekt onmiddellijk de aandacht	-	-
3.	In gewone mensentaal	-	-
4.	Geeft een positieve indruk	-	-
5.	Maakt nieuwsgierig	-	-
6.	Afgestemd op de doelgroep	-	-

7.	Is persoonlijk	-	-
8.	Maakt duidelijk wat je kunt en wat je te bieden hebt	-	-
9.	Maakt gebruik van voorbeelden	-	-
10.	Authentiek en kloppend	-	-

Wat vind je van je eigen pitch?

Wat is goed?

Wat kan beter?

-

Vraag anderen om jouw pitch ook te beoordelen. Welke feedback kreeg je?

-

9. Hoe stel ik een goed cv op?

Leeruitkomst

Je hebt geleerd aan welke voorwaarden een goed opgesteld cv voldoet en deze lessen toegepast bij het samenstellen van jouw eigen cv.

Maak je cv voor een concrete sollicitatie in onderstaande cv-builder

cv-builder

Personalia

Naam	-
------	---

Adresgegevens	-
---------------	---

Geboortedatum	-
---------------	---

Telefoonnummer	-
----------------	---

E-mailadres	-
-------------	---

LinkedIn	-
----------	---

Profiel/persoonlijke samenvatting	-
-----------------------------------	---

Werkervaring

Jaartal	Werkervaring
---------	--------------

-	-
---	---

-	-
---	---

-	-
---	---

-	-
---	---

Opleiding

Jaartal	Opleidingen
---------	-------------

-	-
---	---

-	-
---	---

-	-
---	---

-	-
---	---

Nevenactiviteiten

-	
Talenkennis	
Taal 1	-
Taal 2	-
Taal 3	-
Taal 4	-
Interesses/hobby's	
-	

10. Maak een goed LinkedIn-profiel

Leeruitkomst

Je hebt geleerd waarom LinkedIn belangrijk is bij het vinden van werk en hebt aan de hand van de aangereikte tips een goed LinkedIn-profiel gemaakt.

Schrijf nu je LinkedIn-summary. Je hebt maximaal 2600 tekens.

-

Als je LinkedIn niet wilt gebruiken: waarom niet?

-

Op welke wijze profileer jij jezelf op de arbeidsmarkt zonder LinkedIn?

-

Jouw LinkedIn-profiel

Plak hier de link naar jouw openbare profiel.

-

11. Hoe schrijf ik een goede sollicitatiebrief?

Leeruitkomst

Je kent de functie van een sollicitatiebrief in het sollicitatieproces, weet uit welke elementen een goede sollicitatiebrief bestaat en hebt deze kennis toegepast in een eigen brief.

Beschrijf hier in enkele punten waarom je geschikt bent voor deze functie.

De vacature vraagt:

Onderbouwing waarom ik hierover beschik

-

-

-

-

-

-

-

-

Beschrijf hier jouw persoonlijke motivatie voor de functie.

-

Beschrijf hier jouw persoonlijke motivatie voor de organisatie.

-

Kopieer de link naar de vacature.

-

Beantwoord na het schrijven van je sollicitatiebrief de volgende vragen:

1. Voldoet de brief aan de elementen uit de checklist?
2. Lees de brief terug in de rol van ontvanger/werkgever. Heb je je genoeg in hem/haar verplaatst?

-

Wat was de belangrijkste feedback die je kreeg?

Wat ga je hiermee doen?

-

12. Het sollicitatiegesprek

Leeruitkomst

Je hebt geleerd wat er allemaal komt kijken bij een sollicitatiegesprek en hebt deze lessen benut om je er zo goed mogelijk op voor te bereiden.

Wat voor soort gesprek ga jij hebben? Je kunt meerdere dingen kiezen. Licht je antwoord toe.

Soort gesprek	Toelichting
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Wat heb je met deze informatie gedaan? Noem enkele concrete voorbeelden van wat jij gaat doen om je op praktisch gebied goed voor te bereiden.

-

Wie zijn je gesprekspartners? Vermeld in ieder geval hun functie en wat je van ze weet.

Naam	Functie	Interessante informatie
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Oefening sellogram

Maak een sellogram voor een concrete vacature.

1. Maak op basis van een interessante vacature een lijst van de behoeften van de werkgever (o.a. belangrijkste functie-eisen en de gezochte persoonlijke eigenschappen/kwaliteiten).

2. Zet de drie belangrijkste in de bovenste rij van de tabel hieronder. Zet de belangrijkste behoefte op één.

3. Doe hetzelfde met de persoonlijke kenmerken die jou typeren én passen bij deze behoeften. Zet die eveneens in volgorde van belangrijkheid.

Behoefte werkgever	1 -	2 -	3 -
Kenmerken van mij	-	-	-

1	-			
2	-	-	-	-
3	-	-	-	-

Kun je deze vragen beantwoorden voor de komende sollicitatie?

Hoofdvraag	Jouw antwoord
1. Waarom ben je hier?	-
2. Wat kun je voor ons doen?	-
3. Wat voor iemand ben je?	-
4. Wat onderscheidt jou van al die andere kandidaten?	-
5. Kan ik je betalen?	-

Heb je een antwoord klaar? Beantwoord twee van bovenstaande vragen naar keuze.

Vraag	Jouw antwoord
-	-
-	-

Welke twee dingen wil jij écht graag te weten komen tijdens jouw aankomende sollicitatie?

1.	-
2.	-

Welke vragen ga je stellen om deze informatie boven water te krijgen?

1.	-
2.	-

13. Videosollicitatiegesprekken

Leeruitkomst

Je hebt de overeenkomsten en verschillen geleerd tussen fysieke en videosollicitatiegesprekken, hebt jouw voorkeur voor een van beide beargumenteerd en hebt aangegeven welke tips jij in de praktijk gaat brengen.

Openingsoefening

In hoeverre vind jij een videosollicitatiegesprek lastiger dan een fysiek sollicitatiegesprek? Geef per element aan of jou dit lastiger lijkt en onderbouw je antwoord.

Element	Maak een keuze	Onderbouw je antwoord
Techniek	-	-
Ruimte	-	-
Kleding	-	-
Praktische voorbereiding	-	-
De eerste indruk en de eerste minuten	-	-
Contact	-	-
Jezelf verkopen	-	-
Afsluiten	-	-

Formuleer voor jezelf per onderdeel één actie die je gaat ondernemen om je videosollicitatiegesprek goed voor te bereiden. Maak deze zo SMARTER mogelijk!







Element	Tip die ik ga benutten (SMARTER)
Techniek	-
Ruimte	-
Kleding	-
Praktische voorbereiding	-
De eerste indruk en de eerste minuten	-
Contact	-
Jezelf verkopen	-
Afsluiten	-

14. De STARR(T)-methode in sollicitaties

Leeruitkomst

Je hebt geleerd wat de STARR(T)-methode inhoudt en hoe je haar kunt inzetten tijdens sollicitaties. Tevens heb je een concrete STARR(T) uitgewerkt om een bepaalde competentie, kwaliteit of eigenschap aan te tonen.

STARR(T) 1

 SITUATIE	 TAAK	 ACTIE	 RESULTAAT	 REFLECTIE	 TOEKOMST
-	-	-	-	-	-

STARR(T) 2 - optioneel

Situatie	Taak	Actie	Resultaat	Reflectie	Toekomst
-	-	-	-	-	-

STARR(T) 3 - optioneel

Situatie	Taak	Actie	Resultaat	Reflectie	Toekomst
-	-	-	-	-	-

Ondernemer van je loopbaan

1. Wat maakt je een ondernemer van je loopbaan?

Leeruitkomst

Je weet wat het inhoudt om een ondernemer van je loopbaan te zijn en hebt geïnterviewd op welke vlakken jij je hier verder in kunt ontwikkelen.

Over welke elementen van een ondernemende houding beschik jij al? Onderbouw je antwoord.

-

Welke elementen kun jij nog verder ontwikkelen? Onderbouw je antwoord.

-

Welke onderdelen zijn voor jou interessant om te bestuderen? Betrek in de onderbouwing jouw eerdere analyse van de mate waarin jij al over een ondernemende houding beschikt.

-

2. Proactief handelen

Leeruitkomst

Je onderschrijft het belang van proactief handelen, hebt geanalyseerd in hoeverre jij dit al regelmatig doet en hebt op verschillende manieren geoefend om vaker proactief gedrag te vertonen.

In hoeverre beschouw jij jezelf als iemand die proactief gedrag vertoont? Onderbouw je antwoord met behulp van wat je in bovenstaande opdracht hebt geantwoord.

-

Wat zou je graag verder willen ontwikkelen? Onderbouw je antwoord met behulp van wat je in bovenstaande opdracht hebt geantwoord.

-

Oefening: analyseer betrokkenheid en invloed

Neem een probleem, vraag of situatie in je werk of privéleven waar je nu mee zit of last van hebt. Beschrijf deze hieronder kort.

-

In welke cirkel bevindt dit probleem zich?

Op welke wijze ben jij betrokken bij het probleem?

-

Maak een lijst met alles wat hiermee te maken heeft, wat je hieraan bezig houdt, stoort, et cetera. Bepaal vervolgens per element of jij hier **wel of geen** invloed op hebt.

Elementen	Wel of geen invloed
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Wat valt je op na het doen van deze oefening?

-

Hoe zou je het liefst met dit probleem, deze vraag of lastige situatie willen omgaan?

Wat kun je wel oplossen?

Waar ga je nu als eerste op richten om aan te pakken?

-

Omgevingsanalyse

In welke omgeving voel jij je prettig om initiatieven te ontplooiën?

- Hoe zijn de mensen?
- Hoe reageren ze op jouw ideeën?
- Hoe is de (organisatie)cultuur?
- Op welke wijze stimuleert een leidinggevende of ander belangrijke persoon je?
- Hoe zouden ze reageren op een idee dat ze minder goed vinden?
- Wat maakt dat jij vertrouwen hebt in jouw vermogen om zelf actie te ondernemen?

-

Welke van bovenstaande belemmerende gedachten of overtuigingen belemmeren jou om proactief te zijn? Je mag ook je eigen belemmerende gedachte beschrijven als je je niet herkent in de gegeven uitspraken.

-

Probeer deze belemmerende overtuiging nu te ontkrachten met behulp van de volgende hulpvragen.

- Hoe redelijk of rationeel is deze gedachte?
- Van wie heb je die meekregen?
- Geldt ze eigenlijk wel voor jou?
- Is de gedachte ook weleens niet waar?
- Wanneer had je er geen last van?
- Stel: iemand anders zegt deze belemmering te hebben. Wat zou je hem zeggen?
- Leg je belemmerende overtuiging eens aan iemand anders voor? Wat zegt die?

-

Reflectie keuzeopdrachten

Wat heb ik geleerd over proactief handelen?

- Vat hier per opdracht samen wat je geleerd hebt over proactief handelen.
- Beschrijf wat het in de praktijk brengen van de oefeningen je heeft opgeleverd.
- Betrek in je antwoord of proactief handelen je goed af gaat en wat je nog kunt ontwikkelen.

Opdracht	Jouw antwoord(en)
Gemiste kansen	-
Mijn beste/leukste/ origineelste idee	-
De tien dagen initiatief challenge	-
Be a Yes Man	-

Sollicitatievoorbereiding	-
---------------------------	---

3. Werkwaarden

Leeruitkomst

Je weet wat werkwaarden zijn en weet waarom het kennen van je eigen werkwaarden van belang is. Je kunt enkele werkwaarden benoemen die voor jou op dit moment belangrijk zijn en beargumenteren waarom deze voor jou gelden. Je weet je hoe je kunt zoeken naar een match tussen een werkplek en jouw werkwaarden.

Jouw werkwaarden

Jij hebt jouw opleiding waarschijnlijk, zonder dat je je ervan bewust was, gekozen vanwege jouw werkwaarden. Bij de keuze had je immers (in meer of mindere mate) een beeld van het werk dat je met de opleiding kunt gaan doen, en heb je dus bedacht of dat werk je aantrekkelijk lijkt.

Wat waren voor jou de belangrijkste redenen om voor deze opleiding te kiezen? Wat trok je aan in het beroep dat je ermee wilt uitoefenen?

-

Bekijk de uitkomsten van de werkwaardenoefeningen die je hebt gedaan. Licht kort toe wat jij met deze werkwaarden bedoelt en hoe jij ze in een baan zou willen zien terugkomen.

Mijn werkwaarde	Toelichting: wat versta ik hieronder en waarom is dit belangrijk voor mij?	Hoe zou ik deze werkwaarde graag terugzien in een baan?
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Kies één van je werkwaarden. Bedenk een vraag die je zou kunnen stellen tijdens een sollicitatiegesprek om erachter te komen of de werkplek aansluit bij jouw betreffende werkwaarde. Het gaat dus om een vraag die jij als sollicitant zou stellen aan de werkgever. Let erop dat je een open vraag stelt, zodat de werkgever niet 'wegkomt' met "ja hoor, dat doen wij inderdaad". Denk tot slot ook na over het antwoord waarop je hoopt. Van welk antwoord word je zo blij dat je nog liever wilt dat je de baan krijgt?

Ter inspiratie tref je hier drie voorbeeldvragen aan:

- Werkwaarde 'relaties op het werk': "Hoe zou u de sfeer tussen collega's omschrijven?" "Bij welke gelegenheden kom ik in deze functie in contact met collega's?"
- Werkwaarde 'zekerheid': "Hoe lang werken mensen hier gemiddeld? Waarom zou dat zijn?"
- Werkwaarde 'zelfontplooiing': "Op welke manieren zou ik in deze functie dingen kunnen bijleren? Welke opleidingsmogelijkheden zijn er?"

Mijn werkwaarde	De vraag die ik zou stellen:	Het antwoord waarop ik dan hoop:
-	-	-

4. Keuzes maken

Leeruitkomst

Je hebt meer inzicht verkregen in waarom het lastig kan zijn om keuzes te maken en hoe jij zelf met keuzes omgaat. Je hebt met behulp van een stappenplan passende mogelijkheden in kaart gebracht en één of meerdere instrumenten benut om keuzes te maken.

Voor welke (lastige) keuze sta jij op dit moment?

-

Herken je je in deze uitslag?

-

Wat levert jouw huidige manier van kiezen je op? En wat kost het je?

-

Werk een keuze uit met behulp van het stappenplan

1. Je denkt na over je doel of doelen:

- Wat voor soort keuze is het?
- Wat wil je bereiken?

-

2. Je denkt na over het belang van de onderliggende doelen:

- Waaruit bestaat wat je wilt bereiken allemaal?
- Een hulpmiddel hierbij is de eisenui.

Essentieel

Dit zijn eisen die je niet naast je neer kunt leggen omdat die van **essentieel** belang zijn voor jou, wil het een passende keuze zijn. Het ontbreken van een vitale eis kan niet worden gecompenseerd door iets anders. Vitale eisen hebben te maken met waar jouw hart ligt.

-

-

-

Belangrijk

Er zijn eisen die erg **belangrijk** voor je zijn, maar hier kan het ontbreken van een belangrijke eis worden gecompenseerd door de aanwezigheid van een andere belangrijke eis.

-

-

-

Wenselijk

Dit zijn die eisen die je graag ingewilligd zou hebben, maar die niet noodzakelijk zijn.

-

-

-

3. Je zet de mogelijkheden op een rijtje:

- Ga op zoek naar drie passende mogelijkheden.
- Neem niet te snel genoegen met de resultaten.
- Waak voor maximaliseren en voor het verkennen van te veel opties.

-

-

-

4. Je bekijkt in hoeverre de verschillende mogelijkheden aansluiten op je doel(en):

- Vergelijk je drie mogelijkheden met je onderliggende doelen uit stap 2.

-

5. Je kiest de beste optie:

- Weet je nu wat je moet kiezen?
- Welke keuze zorgt bij jou voor het grootste gevoel van/kans op tevredenheid?
- Vind je het beslissen te lastig? Kijk verderop naar enkele hulpmiddelen:
 1. visualiseer met behulp van een mindmap;
 2. weegschaal;
 3. ambivalentieanalyse.

-

Upload je mindmap hier.

Wat leverde het maken van een mindmap je op voor het maken van je keuze?

-

Weegschaal: als je alles op een rijtje zet, kies je keuze één of keuze twee? Onderbouw je antwoord.

-

Ambivalentieanalyse: als je alles op een rijtje zet, waartoe neig je dan? Ga je het wel of niet doen? Onderbouw je antwoord.

-

Later gebruik je de uitkomsten van jouw keuze om je doelen bij te stellen en neem je ze mee in het nadenken over toekomstige mogelijkheden.

Hoe is je keuze uitgepakt? Ben je tevreden met je keuze?

- Wat leerde je van hoe je deze keuze hebt gemaakt?
- Wat hiervan kan je benutten bij het maken van toekomstige keuzes?

-

5. Onderhandelen

Leeruitkomst

Je weet wat onderhandelen inhoudt en welke elementen belangrijk zijn voor een succesvolle onderhandeling. Je hebt deze lessen toegepast op een casus en/of een eigen onderhandeling.

Oefencasus

Voer de onderhandeling uit in een viertal. Elke partij heeft eigen doelen die je kunt afleiden uit de informatie hierboven.

Tip: in de docentenhandleiding van het Edubook staan extra doelen per partij. Vraag je docent hiernaar!

Probeer de doelen te behalen met oog voor de relatie en de continuïteit van de onderneming.

Hoe heb je het aangepakt? Betrek in je antwoord de volgende hulpvragen:

- Hoe heb je je voorbereid?
- Hoe maakte je onderscheid tussen inhoud en relatie?
- Hoe maakte je onderscheid tussen belangen en posities?
- Welke oplossingsrichtingen hebben jullie bedacht?
- Op welke manier heb je gezorgd dat jullie zo feitelijk en objectief mogelijk waren?
- Wat was je BAZO?

-

Wat is de uitkomst? Is dit voor alle partijen een win-winsituatie?

-

Wat is het belangrijkste dat je van deze casus hebt geleerd over onderhandelen?

-

Bereid een eigen onderhandeling voor die je binnenkort moet voeren. Reflecteer achteraf op hoe het is gegaan.

Vorbereitung

Doel:

- Wat is je doel?
- Wat wil je uiteindelijk bereiken?
- Wat word je openingsbod?

-

Inhoud en relatie:

- Hoe is je relatie met de persoon met wie je gaat onderhandelen?
- Hoe wil je dat de relatie met deze persoon in de toekomst is?
- Hoe ga je tijdens de onderhandeling de relatie bewaken?

-

Posities en belangen:

- Wat zijn jouw belangen?
- Wat zegt de ander dat hij wil?
- Wat zouden belangen van de ander kunnen zijn?

-

Houd het bij de feiten:

- Welke objectieve/feitelijke informatie weet je?
- Welke feitelijke informatie moet je nog te weten komen?

-

Mogelijke oplossingen:

- Welke minimaal vijf oplossingen kun je bedenken?
- In hoeverre dienen deze oplossingen de belangen van beide partijen?

-

Zelfbescherming:

- Wat is je BAZO? Dus wat ga je doen als jullie er niet uitkomen?
- Versteekt jouw BAZO jouw onderhandelingspositie?
- Wat is de BAZO van de andere partij?

-

Reflectie

Hoe is het gegaan?:

Betrek in je antwoorden volgende hulpvragen

- Hoe heb je je voorbereid?
- Hoe maakte je onderscheid tussen inhoud en relatie?
- Hoe maakte je onderscheid tussen belangen en posities?
- Welke oplossingsrichtingen heb je bedacht?
- Op welke manier heb je gezorgd dat jullie zo feitelijk en objectief mogelijk waren?
- Op welke wijze heeft je BAZO je beschermd?

-

6. Jobcraften

Leeruitkomst

Je weet wat jobcraften is en kunt vier verschillende jobcraft-technieken onderscheiden. Je kunt deze technieken toepassen door enkele concrete acties te bedenken die jouw stage of baan aantrekkelijker maken voor je.

Welke actie kun jij ondernemen om meer bezig te zijn met taken die je energie opleveren?

-

Wat voor mensen heb jij graag om in je werkomgeving?

Wat kun je doen om meer met deze (type) mensen te werken?

-

Aan welke taak in jouw stage of werk beleefde jij weinig plezier?

Hoe zou je deze taak een positieve betekenis kunnen geven? Wat maakt de taak bijvoorbeeld nuttig voor anderen (collega's, klanten, cliënten, patiënten, et cetera)? Of welke vaardigheid ontwikkel je met deze taak?

-

Wat zijn voor jou fijne werkomstandigheden, die je kunt proberen te creëren? Denk hierbij aan werktijden, werkplek en sfeer.

-

Loop de vier jobcrafting-technieken nog eens langs en bepaal: welke twee acties kun jij voor jezelf bedenken om jouw huidige stage of werk leuker te maken? Licht ook toe waarom je denkt dat deze acties een positief effect zullen hebben.

-

7. Leven Lang Leren

Leeruitkomst

Je bent bekend met het belang van leren tijdens je loopbaan en kunt onderbouwen hoe jij hier in het werkveld invulling aan wilt geven. Je ontwerpt een eigen leertraject om je te ontwikkelen op een voor jou relevante competentie.

Trek deze lijn in gedachten eens verder door naar de toekomst: welke ontwikkelingen in jouw beroep zullen het in de toekomst nodig maken om bij te leren?

-

Welke vorm van leren spreekt jou het meeste aan? Hoe zou jij je het liefst blijven ontwikkelen tijdens je loopbaan?

-

Ik wil graag het volgende leren:

-

Mijn leerdoel:

-

Kies minimaal twee leeractiviteiten die jou zullen helpen om je leerdoel te bereiken. Beargumenteer je keuze. Bijvoorbeeld door te verwijzen naar jouw eigen voorkeuren in leeractiviteiten.

De volgende leeractiviteiten gaan mij helpen om mijn leerdoel te behalen:		Beargumenteer je keuze
1.	-	-
2.	-	-
3.	-	-
4.	-	-
5.	-	-

Ga online op zoek naar een voor jou relevante beroepsvereniging, LinkedIn-groep, nieuwssite, alumni netwerk en/of blog, oftewel een professionaliseringsplatform. Bekijk de artikelen, berichten en activiteiten. Vermeld hieronder twee websites waarvan je denkt dat je daar straks, als je aan het werk bent, interessante tips kunt vinden voor de uitoefening van jouw beroep.

URL

Professionaliseringsplattform 1:	-
Professionaliseringsplattform 2:	-