



PORTFOLIO

STUDIE & LOOPBAAN

Jouw gegevens

| | |
|-----------------|-----------------|
| Student : | Tristan Janssen |
| Studentnummer : | 5236967 |
| Opleiding : | Informatica |
| Klas/Groep : | INF1B |
| Schooljaar : | 2022-2023 |

Inhoudsopgave

| | |
|--|-------------------------------------|
| Leren studeren | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Leerbiografie..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Effectief studeren..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Bij de les..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Geconcentreerd studeren..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Bestuderen van teksten..... | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Samenvatten..... | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Mindmappen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Toetsen voorbereiden en maken..... | Error! Bookmark not defined. |
| 9. De mindset voor studiesucces..... | Error! Bookmark not defined. |
| 10. Studievoortgang & achterstanden wegwerken..... | 6 |
| 11. Studie-strategiecheck..... | Error! Bookmark not defined. |
| Reflecteren | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Het belang van reflecteren..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Reflectiemodel: stap voor stap toepassen op eigen ervaring..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Reflectie op nieuwe betekenisvolle ervaring..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5. STARR(T)-methode..... | Error! Bookmark not defined. |
| 6. STARR(T) nieuwe situatie..... | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Reflecteren in interactie met anderen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Persoonlijke ontwikkelplan (POP)..... | Error! Bookmark not defined. |
| 9. Logboek..... | Error! Bookmark not defined. |
| 10. Portfolio..... | Error! Bookmark not defined. |
| Samenwerken | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Het belang van samenwerken..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Ervaringen met samenwerken tot nu toe..... | 7 |
| 3. Teamrollen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Samenwerkingsdoelen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Risico's van werken in groepen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Goed starten..... | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Voortgang bewaken..... | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Feedback..... | Error! Bookmark not defined. |
| 9. Conflicten..... | Error! Bookmark not defined. |
| 10. 360-graden feedback..... | 9 |
| 11. Reflectie op samenwerken..... | Error! Bookmark not defined. |
| Plannen & organiseren | 12 |
| 1. Waarom plannen en organiseren belangrijk is..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Doelen stellen en behalen..... | 12 |
| 3. Prioriteiten stellen met de timemanagementmatrix..... | 13 |
| 4. Uitstelgedrag..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Jouw tijdsbesteding (1): meer inzicht in jouw tijd..... | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|---|-------------------------------------|
| 6. Jouw tijdsbesteding (2): meer controle over jouw tijd..... | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Het maken van een studieplanning..... | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Dagelijks effectief werken..... | 15 |
| 9. Plannen 2.0: goed van start in het nieuwe studiejaar..... | Error! Bookmark not defined. |
| Ken je kwaliteiten | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Waarom het belangrijk is om je kwaliteiten te kennen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Intern: succeservaringen als bron van kwaliteiten..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Intern: Kwaliteiten analyseren in contexten..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Intern: Kwaliteiten herkennen in mensen die je waardeert | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Intern: Kwaliteiten ontdekken in mensen die jou irriteren | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Intern: verken je mindere punten..... | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Negatieve ervaringen als bron van mindere punten..... | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Kernkwadranten van Ofman..... | Error! Bookmark not defined. |
| 9. Groepsopdracht kernkwadranten tussen mensen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 10. Feedback vragen aan anderen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 11. Extern: kwaliteiteninterview | Error! Bookmark not defined. |
| 12. Kwaliteiten ontdekken in spelvorm..... | Error! Bookmark not defined. |
| 13. Test..... | Error! Bookmark not defined. |
| 14. Persoonlijke SWOT..... | Error! Bookmark not defined. |
| Ken je motivatie..... | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Wat is motivatie en waarom is het belangrijk?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Motivatie opleiding: van binnenuit of van buitenaf?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Motivatie opleiding: kwaliteit van je motivatie verbeteren..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Motivatie opleiding: afnemende motivatie na verloop van tijd | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Jouw motivatie: wat doe je allemaal en wat is je motivatie hiervoor?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Jouw motivatie: motiverende activiteiten | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Jouw motivatie: motiverende onderwerpen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Jouw motivatie: motiverende personen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 9. Motivatie in werk: carrièreankers van Schein..... | Error! Bookmark not defined. |
| 10. Motivatie in werk: motiverende factoren..... | Error! Bookmark not defined. |
| 11. Samenvatting: jouw motivatiekaart..... | Error! Bookmark not defined. |
| Ken jezelf | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Verleden. Levenslijn..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Verleden. Werkbiografie | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Cultuur. Hoe heeft jouw cultuur jou gevormd?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Cultuur. Verbondenheid met meerdere landen, de cultuurdimensies van Hofstede | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Cultuur. Verken samen culturele verschillen | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Cultuur. Thuis, school en straat, verschillen in het dagelijks leven..... | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Waarden. Wat zijn jouw waarden?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 9. Waarden. Jouw waarden in de praktijk brengen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 10. Waarden. Omgaan met morele dilemma's..... | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|--|------------------------------|
| 11. Persoonlijkheid. Vijf keer wie ben ik?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 12. Persoonlijkheid. Wat typeert jou? | Error! Bookmark not defined. |
| 13. Persoonlijkheid. Wie ben ik? Vraag het een ander | Error! Bookmark not defined. |
| 14. Persoonlijkheid. Jezelf in beelden | Error! Bookmark not defined. |
| 15. Persoonlijkheid. Testen | Error! Bookmark not defined. |
| 16. Persoonlijkheid. Belemmerende overtuigingen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 17. Persoonlijkheid. Boek/podcast/talk naar keuze..... | Error! Bookmark not defined. |
| 18. Toekomstbeeld. Als geld geen rol speelt | Error! Bookmark not defined. |
| 19. Toekomstbeeld. Als je alles kunt..... | Error! Bookmark not defined. |
| 20. Toekomstbeeld. Als je alles durft..... | Error! Bookmark not defined. |
| 21. Toekomstbeeld. Beelden van jouw gewenste toekomst..... | Error! Bookmark not defined. |
| 22. Toekomstbeeld. Wat wil je in je studie bereiken?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 23. Toekomstbeeld. Wat wil je als professional bereiken?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 24. Toekomstbeeld. Wat wil je in je leven bereiken? | Error! Bookmark not defined. |
| 25. Toekomstbeeld. Vacature voor jouw droombaan..... | Error! Bookmark not defined. |
| 26. Toekomstbeeld. Jouw ideale werkdag..... | Error! Bookmark not defined. |
| 27. Toekomstbeeld. Bepaal jouw prioriteiten | Error! Bookmark not defined. |
| 28. Toekomstbeeld. Stel een bucketlist op | Error! Bookmark not defined. |
| 29. Welzijn. Stress | Error! Bookmark not defined. |
| 30. Welzijn. Energie..... | Error! Bookmark not defined. |
| Verken je mogelijkheden..... | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Het verkennen van mogelijkheden: een belangrijk onderdeel van studiesucces..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Verdiep je in je opleiding..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Breng de keuzemomenten tijdens jouw opleiding in kaart..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Evalueer je studiekeuze (op je plek-check)..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Oriënteer je op het werkveld..... | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Verdiep je in actuele ontwikkelingen in jouw (toekomstige) werkveld | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Loop een korte stage..... | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Verdiep je in een stage-ervaring van een ouderejaars student | Error! Bookmark not defined. |
| 9. Oriënteer je op extra activiteiten binnen en buiten je opleiding | Error! Bookmark not defined. |
| 10. Oriënteer je op studiemogelijkheden in het buitenland | Error! Bookmark not defined. |
| 11. Bereid je voor op de stage | Error! Bookmark not defined. |
| 12. Kies een minor..... | Error! Bookmark not defined. |
| 13. Bereid je voor op de afstudeerstage | Error! Bookmark not defined. |
| 14. Onderzoek of je wilt doorstuderen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 15. Verken je toekomst..... | Error! Bookmark not defined. |
| Netwerken | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Wat is netwerken en waarom is het belangrijk? | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Tien basislessen voor succesvol netwerken..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Zelfevaluatie: ben ik (al) een goede netwerker? | Error! Bookmark not defined. |
| 4. LinkedIn benutten voor netwerken..... | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|--|-------------------------------------|
| 5. Breng je netwerk in kaart..... | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Zet je netwerk in: contacten benaderen en netwerkgesprekken voeren..... | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Zet je netwerk in: relevante contacten vinden voor een concreet doel..... | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Onderhoud je netwerk..... | Error! Bookmark not defined. |
| 9. Breid je netwerk uit..... | Error! Bookmark not defined. |
| 10. Uitvoeren activiteit voor je opleiding of organisatie..... | Error! Bookmark not defined. |
| Jezelf verkopen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Solliciteren = jezelf verkopen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Wat zoek ik?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Hoe vind ik wat ik zoek?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Vacatureanalyse: is er een match?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Verdiep je in de sollicitatieprocedure..... | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Reageren..... | Error! Bookmark not defined. |
| 7. De eerste indruk..... | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Persoonlijke samenvatting en pitch..... | Error! Bookmark not defined. |
| 9. Hoe stel ik een goed cv op?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 10. Maak een goed LinkedIn-profiel..... | Error! Bookmark not defined. |
| 11. Hoe schrijf ik een goede sollicitatiebrief?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 12. Het sollicitatiegesprek..... | Error! Bookmark not defined. |
| 13. Videosollicitatiegesprekken..... | Error! Bookmark not defined. |
| 14. De STARR(T)-methode in sollicitaties..... | Error! Bookmark not defined. |
| Ondernemer van je loopbaan..... | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Wat maakt je een ondernemer van je loopbaan?..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Proactief handelen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Werkwaarden..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Keuzes maken..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Onderhandelen..... | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Jobcraften..... | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Leven Lang Leren..... | Error! Bookmark not defined. |

10. Studievoortgang & achterstanden wegwerken

Leeruitkomst

Je brengt in kaart hoeveel studieachterstand je hebt opgelopen. Op basis van dit overzicht doe je een gemotiveerde uitspraak over in hoeverre je deze achterstand binnen de reguliere tijd kunt inlopen en hoe je dit gaat doen. Blijkt dit niet haalbaar, dan maak je een nieuwe, realistische planning waarin je extra tijd opneemt om je studie goed af te kunnen ronden.

Beantwoord de volgende vragen met behulp van het door jou ingevulde overzicht.

1. *Wat vind jij van de achterstand die je hebt opgelopen?*
2. *Wat is/zijn wat jou betreft de belangrijkste oorzaak/oorzaken van de vertraging?*
3. *Hoe verhoudt de achterstand per periode zich tot de reguliere studielast? Wat vind jij van de hoeveelheid extra vakken die je per periode moet doen? Welke perioden worden (erg) zwaar?*
4. *Lijkt het jou haalbaar om deze achterstand in te lopen?*
5. *Zo ja, hoe ga je dit doen? Moet je je regulier programma pauzeren of kun je dubbele vakken lopen? Maak een concrete planning hiervoor.*
6. *Zo nee, ben je bereid meer tijd te nemen?*
7. *Maak een nieuwe planning met daarin weergegeven welk vak je wanneer gaat doen.*
8. *Laat dit overzicht zien aan je begeleider en aan minimaal één medestudent voor een reality check. In hoeverre denken zij dat het haalbaar is om deze achterstand in te lopen?*

1. Het maakt mij nog niet heel erg uit want twee vakken hiervan kan ik nog herkansen.
2. De belangrijkste oorzaak is het te laat beginnen met leren voor deze vakken.
3. De achterstand is over 3 periodes uitgesmeerd dus de extra druk valt mee.
4. De achterstand lijkt mij haalbaar om in te lopen.
5. Ik ga dan per periode een vak extra doen. Ik probeer het vak naast de andere vakken af te ronden.

Wat kun je nog meer of anders gaan doen om de achterstand weg te gaan werken?

- *Leerstrategie: meer, anders of slimmer gaan studeren?*

- *Plannen: je tijd anders gaan indelen of je studieactiviteiten beter gaan plannen?*

- *Motivatie: opnieuw onderzoeken waarom je deze opleiding wilt afronden?**

- *Hulp: andere mensen betrekken die jouw kunnen ondersteunen? - Anders: zijn er nog zaken die voor jou belangrijk zijn om te doen?*

Bij mij moet ik voornamelijk mijn leerstrategie en planning aanpassen, zodat ik langer de tijd heb om te leren voor een tentamen.

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

Op school, bij het sporten (voetbal), op werk en thuis

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.

Op werk

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?

Mijn leerzaamste ervaring was toen ik voor het eerst een leidinggevende functie kreeg bij de Albert Heijn. Ik was toen vulploegleider en ik moest ongeveer 10 vakkenvullers aansturen. Ik was er verantwoordelijk voor dat de geleverde vracht fifo gevuld werd en dat de winkel helemaal klaar was voor het openen de volgende dag. Het was dan ook mijn taak om de vakkenvullers zo in te plannen dat ze zo effectief en efficiënt mogelijk konden werken. Het voordeel voor de vakkenvullers is dat wanneer we eerder klaar waren met z'n konden ze eerder naar huis.

Jouw antwoord(en)

| | |
|---------------------|---|
| Kennis | Ik bracht redelijk wat kennis in omdat ik al zoveel jaar als vakkenvuller gewerkt had. |
| Vaardigheden | Ik bracht ook redelijk wat vaardigheden in omdat ik zoveel jaar als vakkenvuller gewerkt had. |

Houding

Ik bracht een andere houding in omdat de meeste vakkenvullers vonden hun baan niet echt belangrijk en voelde zich niet echt verantwoordelijk voor hun werk terwijl ik mij altijd wel verantwoordelijk heb gevoeld voor mijn werk. Dit is ook 1 van de redenen waarom ze mijn vulploegleider hebben gemaakt.

Hoe kijk je terug op deze samenwerking?

Wat maakte dit tot een goede of minder goede samenwerking?

Dit was een goede samenwerking omdat ik wist waar de vakkenvullers vaak tegen aanlopen omdat ik daar zelf ook jarenlang tegen aan gelopen ben. Het ging alleen soms stroef als ik een vakkenvuller moest aanspreken op zijn geleverde werk. Want voor hen is het toch maar een bijbaantje dus namen sommigen het niet al te serieus.

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

Het proberen mensen op tijd op hun gedrag aan te spreken en soms ook streng zijn en dan een waarschuwing uitdelen.

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 | Laat dit gedrag niet zien | - |
| Stelt concrete individuele doelen | Laat dit gedrag zien | - |
| Brengt samenwerkingsdoelen en individuele doelen met elkaar in overeenstemming | Laat dit gedrag zien | - |
| Realiseert de samenwerkingsdoelen | Laat dit gedrag niet zien | - |
| Realiseert de individuele doelen | Laat dit gedrag zien | - |
| Samenwerkingsproces vormgeven | | |
| Organiseert een startmeeting waar op vier elementen afspraken worden gemaakt (goals, roles, processes, interpersonal relationships) | Laat dit gedrag niet zien | - |
| Overlegt periodiek op constructieve wijze over de voortgang en de naleving van de gemaakte afspraken | Laat dit gedrag zien | - |
| Stuurt de samenwerking tijdig bij waar nodig | Laat dit gedrag zien | - |
| Adresseert (sluimerende) taakconflicten tijdig en lost deze op | Laat dit gedrag zien | - |
| Feedback en communicatie | | |
| Kan op een goede wijze feedback geven | Laat dit gedrag zien | - |
| Kan op een goede wijze feedback ontvangen | Laat dit gedrag vaak zien | - |

| | | |
|---|---------------------------|---|
| Communiceert effectief met andere teamleden | Laat dit gedrag vaak zien | - |
|---|---------------------------|---|

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

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

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?

Iedereen vindt dat ik zorg voor een gezellige sfeer binnen de groep. De beoordelingen komen nagenoeg volledig overeen met elkaar. De beoordeling van mijn teamleden en mijn eigen beoordeling komen ook grotendeels overeen.

| | Sterke punten | Ontwikkelpunten |
|---------------------|----------------------------------|--|
| Kennis | - | Ik moet duidelijkere concrete samenwerkingsdoelen formuleren |
| Vaardigheden | - | Ik moet nog leren vaker mensen op hun gedrag aan te spreken. |
| Houding | Ik zorg voor een gezellig sfeer. | - |

Algemene conclusie

Mijn conclusie is dat ik redelijk goed op weg ben in het samenwerken, maar dat er nog bepaalde elementen zijn waarin ik mijzelf moet verbeteren.

Plannen & organiseren

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.

Het stellen van doelen helpt met het inzichtelijk maken van de verschillende stappen die ondernomen moeten worden om een belangrijk resultaat te behalen. Een voorbeeld is als je een studie wilt halen helpt het om te weten welke vakken je moet halen en wanneer deze gegeven worden. Ook is het makkelijker dan om een planning te maken aan de hand van de opgestelde doelen.

| Jouw antwoord(en) | |
|---------------------------|--|
| Kortetermijndoel | De vakken van deze periode en mijn herkansing van vorige periode met een voldoende afronden. |
| Langetermijndoel | De studie succesvol afronden. |
| Persoonlijk doel | Ik wil meer sporten en minder roken. |
| Professioneel doel | Bij verschillende bedrijven werkervaring op doen om mijn kennis en vaardigheden te verbeteren. |
| Relationeel doel | Ik wil mijn leidinggevende kwaliteiten verbeteren. |

| Specifiek | Meetbaar | Acceptabel | Realistisch | Tijdsgebonden | Evalueren | Resultaat |
|--|---|---|--|--|--|---|
| Ik wil genoeg studiepunten dit jaar behalen zodat ik door kan gaan naar het tweede jaar van mijn studie. | Ik moet minimaal 50 studiepunten behalen om door te kunnen gaan naar het tweede jaar van mijn studie. | Ik ga elke week mijn weekopdracht en maken om mij voor te bereiden voor de tentamen om mijn 50 studiepunten te behalen. | Ik kan elke week een paar uur gebruiken om mijn weekopdrachten te maken. | De studiepunten moeten behaald zijn voor 16 juli (het einde van het schooljaar). | Ik kijk elke week of ik mijn weekopdracht en heb gemaakt en of ik bijloop met de planning van het project. | Als ik de studiepunten heb behaald dan ga ik op vakantie. |

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.

Eerlijkheid is voor mij een erg belangrijke waarde. Een voorbeeld hiervan is dat als mensen vragen of ik iets heb gemaakt dat ik dan eerlijk antwoord geef. Dit kan natuurlijk zorgen voor irritatie als dit niet het geval is maar iedereen kan er dan wel op vertrouwen als je zegt dat je iets gemaakt hebt dat het dan ook zo is.

| Activiteit | Dringend/niet dringend | Belangrijk/niet belangrijk |
|---|------------------------|----------------------------|
| Project succesvol afronden | Niet dringend | Belangrijk |
| Herkansing van de vorige periode halen. | Niet dringend | Belangrijk |
| Bij blijven met de weekopdrachten van deze periode. | Dringend | Belangrijk |
| Inschrijven voor de tentamens. | Dringend | 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.

Ik twijfelde over bij sommige onderdelen over of het dringend is of niet.

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

Ik wil de verdeling van mijn vrije tijd aanpassen. Aan het begin van de opleiding besteedde ik het merendeel van mijn vrije tijd aan iets voor mijzelf doen ipv bezig gaan met de weekopdrachten waardoor ik een achterstand opbouwde. Ik wil nu die verdeling zodanig aanpassen dat ik bij blijf lopen met mijn weekopdrachten en dat ik tijd over hou om te relaxen.

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.

Het maken van een realistische planning om zo mijn tijd een stuk effectiever en efficiënter te kunnen in delen.

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?

De afgelopen periode heb ik bij het project een paar keer taken van iemand anders gedaan omdat die het niet gemaakt had en dan vroeg of ik het kon maken.

Ik heb hier geen nee opgezegd omdat ik dacht dat diegene het misschien moeilijk vond.

De aankomende periode ga ik strenger beoordelen of iemand echt hulp nodig heeft of dat diegene gewoon geen zin heeft om bij te dragen. Als er sprake is van het laatste dan ga ik nee zeggen.

Ik ga dan in dit geval voor optie 1 omdat ik eerst wil dat diegene er moeite in stopt.

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.

Bepaal de complexiteit van de activiteiten: Deze tip helpt erg goed omdat je dan niet meer tegen verrassingen aanloopt over hoe een opdracht waarvan je dacht dat die zo klaar is en dat het dan opeens blijkt dat het een erg grote opdracht is. Een voorbeeld hiervan is het instellen van de servers voor het project. Eerst dachten we dat is binnen een uurtje geregeld tot dat we opeens keken naar wat er eigenlijk allemaal gedaan moest worden daarvoor en erachter kwamen dat het over meerdere dagen geregeld moest worden.

Het inlassen van korte pauzes: Deze tip helpt erg goed met het effectief en efficiënt blijven werken, want zeker met het project ben je uren achter elkaar aan het coderen of servers instellen dan verlies je op een gegeven moment je concentratie en dan begin je met fouten maken of ga je een stuk langzamer werken. Door op dat soort momenten korte pauzes in te lassen kan je even kort iets anders doen en daarna er weer met volle energie er tegen aan. Een voorbeeld hiervan is dat Kjeld en ik bezig waren met een php opdracht, maar op een gegeven moment liepen we ergens vast want er zat een fout in onze code. We kwamen er maar niet uit en raakte steeds gefrustreerder en toen namen we een pauze. Toen we terug kwamen van die pauze en nog eens goed keken naar de code konden we vrijwel gelijk de fout vinden.