

POP OPDRACHTEN

POP OPDRACHT: VERSCHILLENDE MODELLEN

Ervaring 1: volgens de reflectie van het model van Kolb

Tijdens mijn eerste les Graphic Skills 1, had ik veel moeite met het volgen van de les. Ik had heel veel stress voor mijn eerste les, waardoor ik in lichtelijke paniek geraakte omdat ik niet meteen mee was, met wat er gedaan werd. Het programma wat de lector projecteerde zag er anders uit dan de programma wat ik op mijn laptop had openstaan, dit bracht mij nog meer stress en paniek mee. (*concreet ervaren*)

Het geen wat mij tijdens de les vooral bezighouden was de paniek en stress, ik probeerde mijn best te doen maar door de stress en dat ik niet goed kon volgen met alles, begon ik mij op te jagen in het programma, het lukte niet hoe ik het wilde. Na paar keer advies te vragen aan mijn lector hoe ik het beste mijn oefening kon maken, daalde mijn stress en jaagde ik mij minder hard op in het programma. (*waarnemen en overdenken*)

Wat ik meeneem naar de volgende lessen van Graphic Skills 1, dat ik mij rustig moet houden wanneer het niet meteen lukt. (*abstracte begripsvorming*)

Ervaring 2: STAR-methode

1. Situatie

Tijdens mijn eerste les Webessentials, moesten we een programma installeren en koppelen aan ons webstorm, maar dit ging niet zo vlot als ik wilde. Ik kreeg mijn programma niet verbonden met mijn webstorm. Ik probeerde het opnieuw en slaagde er nog steeds niet in. Ik begon wat stress te krijgen en had me voorgenomen om dit thuis op mijn gemak nog eens opnieuw te proberen.

2. Taak

Ik probeerde als student zijn mijn programma te koppelen met mijn webstorm. Ik verwachtten dat dit mij meteen ging lukken, maar op het einde van de les was ik er nog steeds niet in geslaagd om mijn programma te koppelen aan mijn Webstorm.

3. Actie

Na de les heb ik alles nog een stap voor stap de slides bekeken op blackboard en research op het internet gedaan van het programma dat we hebben moeten installeren bij het vak Webessentials. Maar ik slaagde er nog steeds niet in om mijn programma te koppelen aan mijn webstorm. Ik had toen besloten om hulp te vragen aan mijn vriend, omdat ik mij niet meer rustig kon houden en stress begon te krijgen van het programma omdat het mij niet lukten.

4. Resultaat

Het resultaat wat ik wilde bereiken heb ik niet behaald. Ik slaagde er niet in om mijn programma te koppelen aan mijn Webstorm. Mijn vriend heeft mij toen verder geholpen en bleek dat ik iets fout op mijn laptop had gedaan, waardoor het niet werkte. Hij heeft mij toen

verder geholpen door alles nog eens stap voor stap uit te leggen, waardoor ik er toen wel in slaagde om mijn programma te koppelen aan mijn Webstorm.

5. Reflectie

Ik vond het jammer dat ik het zelf niet alleen heb kunnen oplossen. Maar door de uitleg van mijn vriend, weet ik wel wat ik nu fout heb gedaan en wat ik volgende keer zeker niet meer mag doen. Ik merk zelf ook, wanneer er mij iets niet lukt dat ik een stress gevoel krijg, ongerust en onzeker begin te worden. Dus dat betekent dat ik volgende keer wanneer er mij iets niet lukt, mezelf toch rustig moet houden en alle tijd moet nemen om het onder de knie te krijgen zonder stress, onzeker en onrustig te worden. [Hoe ik mezelf rustig ga houden de volgende keer is door paar keer diep in en uit te ademen en sneller vragen te stellen aan de lectoren als er iets niet werkt i.p.v. te wachten tot thuis.](#)

Feedback van een medestudent:

‘Ik vind dat de reflectie goed is gedaan. Er is duidelijkheid over wat er aan de hand was, hoe je je voelde en hoe je hebt gehandeld. Ik vraag me enkel af wat je gaat doen om te voorkomen dat je omslaat in paniek door stress. Verduidelijk een beetje hoe je dat gaat verhelpen, op die manier heb je een duidelijker plan hoe je kan handelen bij deze situaties.’

In de blauwe tekst heb ik de feedback van mijn medestudent verwerkt.

POP OPDRACHT: WAARDEN, MOTIEVEN EN KWALITEITEN

VRAGENLIJST

Vraag 1:

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

Wanneer ik een lastige, saai of zwaardere taak heb die ik moet volbrengen, sta ik vroeg in de ochtend op om daar meteen aan te beginnen. Ik zeg tegen mezelf ‘hoe sneller ik eraan begin, hoe sneller ik er vanaf ben’. Dit motiveert mij om er zo snel mogelijk aan te beginnen.

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

Wanneer doe je liever saaie klusjes?

☒ in de ochtend

☐ voor de lunch

☐ na de lunch

☐ tijdens de middag

☐ in de avond

☐ 's nachts

Je mag kiezen met wie je samenwerkt.

Hoe werk je het liefst?

☐ alleen

☒ met één of twee anderen

☐ in een grotere groep

Je kan iets verdienen als je de activiteit start en beëindigt of je zou iets

kunnen verliezen als je dat niet doet.

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

☒ materiële of financiële winst

☒ een kans op eigen ontwikkeling

☒ een kans op een betere baan/positie

☐ betere werkomstandigheden

☐ populariteit

☒ waardering van andere mensen

☐ een risico op een werkachterstand

☐ Het risico om voor een meerdere te moeten staan en uit te leggen

waarom je het werk niet hebt gedaan.

☐ Andere winsten of verliezen, welke?

.....

☒ Het helpt als je zelf verwachtingen hebt over het resultaat?

Ja, dit helpt mij wel. Als ik hoge verwachtingen heb van mezelf, probeer ik mijn best te doen om mijn verwachten te behalen, ook zijn het taken die mij niet liggen.

☐ Het helpt als je verwachtingen hebt van andere mensen over het resultaat?

☐ Het helpt je om een beslissing te nemen en door te gaan, of je nu gemotiveerd bent of niet?

☐ Het helpt als je een deadline hebt?

☐ Andere factoren, welke?

.....

Vraag 2:

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

-
- ☒ onkosten-geldverlies
 - ☐ geen tijd
 - ☒ familiale verplichtingen/verwachtingen
 - ☐ vermoeidheid
 - ☒ slechte gezondheid
 - ☐ te hoge verwachtingen/doelstellingen
 - ☐ geen steun van vrienden of familie
 - ☐ Andere factoren, welke?

.....

Vraag 3

Wat zou je ondanks alles toch doen starten?

-
- ☐ allerlei bedreigingen
 - ☐ Het voelt uiteindelijk beter om door te gaan met de actie dan nog langer te wachten.
 - ☐ deadlines
 - ☒ Je weet dat je je geïnspireerd zal voelen als je gewoon begint.
 - ☒ Je weet dat je zal veel leren tijdens het proces.
 - ☐ invloed van collega's of klanten
 - ☒ Eerdere ervaringen waar je je tevreden over voelde.
 - ☐ Andere redenen, welke?

MIJN KERNWAARDEN

Kernwaarden: *drie momenten uit je leven die je gelukkig maakten*

1. Het moment dat mijn vriend en ik een koppel werden, we waren samen gaan uiteten en op dat moment verklaarde hij zijn liefde naar mij toe.
2. Het moment dat mijn neef en mijn beste vriendin trouwde. Ik was de getuigen van de bruid en het moment wanneer ze trouwde voor de kerk werd ik emotioneel. Ik zo gelukkig, omdat twee mensen waar ik enorm veel omgeef, zo gelukkig waren en nog steeds zijn.
3. Het moment dat ik mijn secundaire diploma had behaald.

Wat maakt mij trots.

1. Het moment dat ik hoorde dat mijn vader vooruitgangen boekte na zijn hersenbloeding. De dokter vermelden dat hij op korte tijd heel snel geëvalueerd was in zijn herstelproces. Ik was trots dat mijn vader zich zo inzetten om zich beter te voelen en wetende dat hij binnen paar maanden terug naar huis mag komen als hij zo voort bleef doen.
2. Het moment dat mijn vriend zijn diploma aan de hogeschool PXL had behaald. Ik was trots op hem, voor al zijn harde werk.
3. Het moment dat mijn werkgever vertelde dat ik mijn job zeer goed doe en dat ze mij beschouwen als een van hun vaste werknemers. Ik voelde herkenning en waardering van mij werkgeven en dit voelde heel goed.

KERNWAARDENLIJST

- Zelfrespect (*Mijn beste persoonlijke waarde: 123test.com*)
- Flexibiliteit (*waarden lijst*)
- Creativiteit (*waarden lijst*)
- Integriteitscheck

- Ben ik trots op deze lijst van kernwaarden?

Ik kan zeggen dat ik tevreden ben over mijn kernwaardes. Ik was wel verbaasd over mijn kernwaarden 'zelfrespect'. Het is niet dat ik geen zelfrespect heb, maar ik cijfer mezelf wel snel weg voor andere mensen. Ik probeer voor iedereen goed te doen, waardoor ik mezelf soms uit het oog verlies.

- Zouden mensen dicht bij mij, die me goed kennen, het eens zijn met deze drie?

Ik heb rondvraag gedaan in mijn persoonlijke ring en had gevraagd als ze mij zagen in deze kernwaardes. Ze bevestigde dat ze flexibiliteit en creativiteit in mij zagen maar minder het zelfrespect. Ze zeiden dat ik te veel rekening hield met anderen mensen

hun gedachtes en gevoelens, dan met mijn eigen gedachtes en gevoelens. Ik zet mezelf meestal op de tweede of derde plaats om anderen mensen gelukkig te maken, waardoor ik mezelf respect een beetje uit het oog verlies.

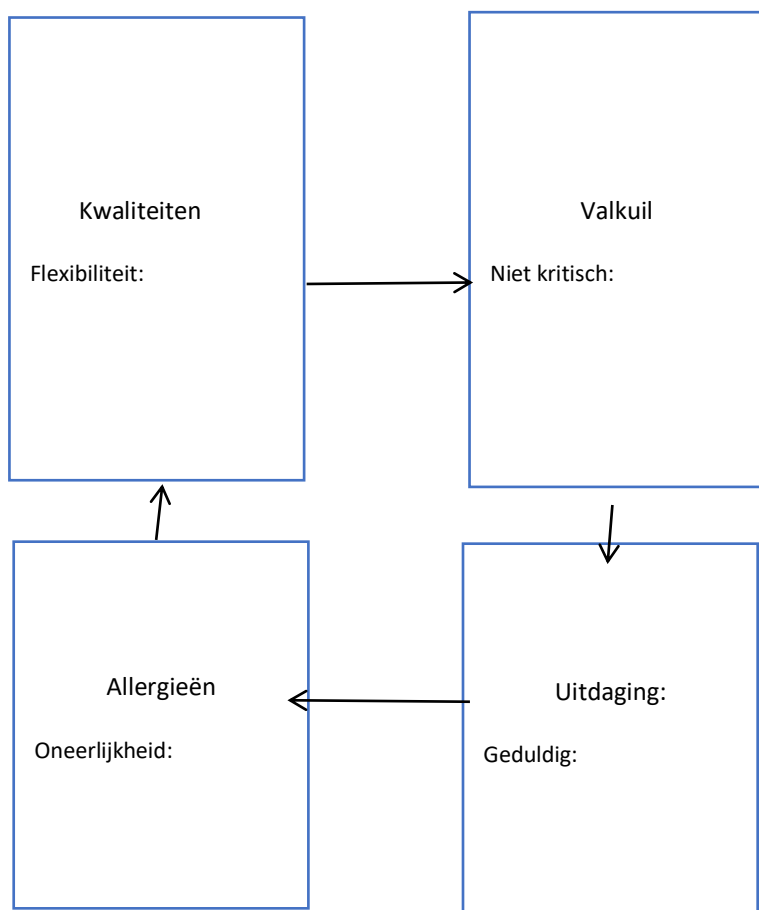
- Heb ik het gevoel dat de drie kernwaarden mijn identiteit weerspiegelen?

Creativiteit en flexibiliteit weerspiegeld mijn identiteit. Ik zie mezelf als een creatief persoon, ben ook graag creatief bezig zowel met mijn handen als het denken. Wanneer er zich een probleem voordoet kom ik meestal wel met een creatieve oplossing. Mijn vrienden bevestigen dit regelmatig. Op werk en thuis vlak ben ik flexibel naar anderen mensen toe.

- Zou ik mezelf ondersteunen in deze kernwaarden, wat er ook gebeurt?

Ja ik zou mezelf hier wel in kunnen ondersteunen, ook al zal zelfrespect niet altijd zo makkelijk zijn in bepaalde situaties. Wat ik eerder al heb vermeld, ik zet mezelf snel op de tweede plaats om anderen mensen gelukkig te zien, ook al zou het gevolg zijn dat ik mezelf daar niet gelukkig mee maakt. Naar de toekomst toe ga ik mezelf niet meer wegcijferen voor anderen, zo zal ik ook mijn zelfrespect behouden.

KERNWADRANTEN



Toelichting Allergie:

Situatie + hoe afgehandeld: In mijn vorige opleiding had ik driemaal in de week stage. Om de maand hadden we supervisie op school in een groepje van vier op onze taken te bespreken. De feedback die ik kreeg tijdens de supervisies van mijn mentor vanop school, waren redelijk goed ze gaf wel aan dat er nog werkpunten waren, maar ze vermelden wel dat ik vooruitgang boekten. Eind van mijn stage perioden, kwamen mijn mentor vanop school, mijn stage en ik samen om mijn stage en opdrachten te overlopen. Mijn mentor vanop stage was niet te vrede van mijn ingeleverde opdrachten en ze zag ook niet dat ik vooruitgang boekte, op dat moment bevestigde mijn stage mentor vanop school dat ze het eens was met mijn mentor vanop stage. Ik sprak mijn mentor vanop school tegen en vermelden dat ze mij iets anders had verteld tijdens mijn supervisies, ik werd kwaad en zei voor de rest van mijn feedback moment geen woord meer. Ik vond dat mijn mentor heel oneerlijk was tegenover mij en tegenover mijn mentor vanop stage.

Mijn mentor vanop school was niet eerlijk over de feedback dat ze mij gaf tijdens de supervisies momenten.

POP OPDRACHT: PERSONAL BRANDING

INGEVULDE VRAGENLIJST 'PERSONAL BRANDING VS. IMAGO

- Waarom houd je deze? Waarom houd je deze niet?

Dit zijn de 'key-words' die mijn mede studenten mij hebben gegeven, creatief, impulsief, sociaal, onrustig en aardig.

De volgende 'key-words' die ik zou houden zijn de volgende: Sociaal, Onrustig, Creatief en Avontuurlijk. Waarom dat ik deze 'key-words' behoud is dat ik mezelf hier wel in terug vind. Dit typeert mijn persoonlijkheid omdat ik waa

De volgende 'key-words' die ik niet behoud zijn de volgende: impulsief. Zelf vind ik mezelf niet impulsief maar eerder het omgekeerde ik denk altijd te veel na vooraleer ik iets doe, omdat ik altijd het juiste wil doen.

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

Ik heb rondvraag gedaan in mijn persoonlijke kring als ze mij terugvinden in de 'key-words'. Hieruit is gebleken dat ze mij hier wel in terug vinden zeker in het stukje creativiteit, sociaal en onrustig.

Sociaal: Als mijn vrienden mij zouden beschrijven zou het onder anderen 'sociaal' zijn. Wanneer we ergens naar toe gaan, ben ik meestal de gene die met iedereen een babbeltje gaat slaan. Ze zien ook dat ik een persoon ben die niet alleen kan zijn en dat ik altijd omringt bent met mensen, als het nu familie, vrienden of mijn vriend is maakt niet uit, maar er is altijd iemand bij mij.

Creativiteit: Mijn vriendinnen noemen mij 'de creatiefste van de bende'. Wanneer er een kot moet ingericht worden, zijn ze de eerste die mij bellen om te komen helpen. Hoe zei het zeggen 'jij hebt het inzicht die bij niet hebben om een kot in te richten'. Als er een materialistisch probleem voordoet, ben ik ook meestal de gene die met een creatieve oplossing komt, ook al is dit maar een tijdelijke oplossing.

Onrustig: Mijn persoonlijke ring merkt ook regelmatig op dat ik heel onrustig ben, op momenten dat ik me niet goed voel, stres heb of voor groep moet spreken. Of te wel ben ik heel stil en trilt mijn benen of te wel praat ik heel snel en totter ik, waardoor sommige mensen mij heel moeilijk kunnen verstaan en dan de vraagstellen als ik het eventueel zou kunnen herhalen.

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

Ik vind mezelf hier wel in terug, zeker in het onrustige, sociale en creatieve gedeelte. Wanneer ik voor een groep moet praten, kom ik meestal onrustig over en dit komt omdat ik te snel en te veel in ene keer wil vertellen. Ik struikel regelmatig over mijn woorden waardoor ik begin te stotteren en zo kom ik bij mens heel onrustig over. Zelf ben ik ook een sociaal persoon, als ik ergens naar toe ga met mijn vriend en/of vriendinnen en er zijn nieuwe mensen aanwezig, ben ik meestal één van de eerste personen om een babbeltje mee te slaan. De mensen rondom mij vertellen me regelmatig dat ik wel een creatief persoon ben. Wanneer er iemand gaat trouwen of als er iemand verjaard, knutsel ikzelf en mijn zus samen iets in elkaar om af te geven, we kijken samen wat die persoon graag heeft en op basis daarvan steken we iets in elkaar om af te geven.

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

De Key-words die ik in mijn professioneel leven en in mijn mijn CV en Portofolio zouden kunnen versterken zijn de volgende: Sociaal en creativiteit. Naar de klanten later toe is het belangrijk dat je sociaal bent en dat je vlot in omgang zijt. Anderzijds speelt creativiteit ook een belangrijke rol. het is belangrijk dat je u creativiteit op papier kan zetten door jou persoonlijke touch te verwerken in je CV & Portofolio. Het is ook belangrijk dat je communicatief je creativiteit kan uitten, mondeling vertellen wat je al allemaal hebt gedaan en toelichting geven over wat er in je portofolio zit. Naar

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

De Key-words die ik niet zou vermelden in mijn professioneel leven + CV& Portofolio zijn de volgende: Onrustig. Het zou een verkeerd beeld geven als ik onrustig overkom tijdens een gesprek, het zou overkomen dat ik niet zelfzeker ben over het geen wat ik aan het vertellen ben.

JOU 'HOUDEN' EN 'NIET HOUDEN'-LIJST IN VOLGORDE (1^{STE} = JE BELANGRIJKSTE WAARDE)

- Houden:
 1. Creativiteit
 2. Sociaal
 3. Avontuurlijk
- Niet houden:
 1. Onrustigheid
 2. Impulsief



Valerie

Sociaal

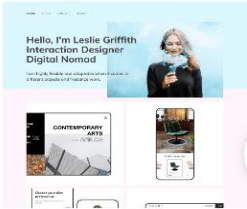
Flexibel

Creatief

Avontuurlijk

Casual

Met mijn
eigen
persoonlijke
Touch



Andre L. Jackson

portfolio
2016 - 2017