# **Opdracht 5**

**Voortgang**

*Opdracht 5.1*

Maak een **printscreen** van je voortgang in alfa-online en analyseer je voortgang:

1. Omcirkel in groen op printscreen wat goed gaat
2. Omcirkel in rood op printscreen wat slecht gaat
3. Beschrijf welke vakken je moeilijk en makkelijk vindt en waarom?
4. Beschrijf bij welke vakken je achter of voor loopt en waarom?
5. Beschrijf bij waar je achter loopt wat je anders gaat doen?

*Opdracht 5.2*

Voer studie competentie test uit:

1. Vul vragenlijst in
2. Tel voor iedere studie competentie het aantal punten op
3. Deel de uitkomst door het aantal vragen per onderdeel
4. Vergelijk dit met de gemiddelden hieronder en geen aan wat het bij jou is
   1. < 2,5: weinig tot niet bezig met deze studie competentie
   2. 2,5 - 3,5: matig bezig met deze studie competentie
   3. > 3,5: goed bezig met deze studie competentie
5. Op welke studie competentie(s) scoor je het hoogst?
6. Hoe kun je ervoor zorgen dat de score hoog blijft?
7. Op welke studie competentie(s) scoor je het laagst?
8. Hoe ga je ervoor zorgen dat je deze competentie verbeterd?

# Vragenlijst studie competenties Naam \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kloppen onderstaande uitspraken voor jou? | Klopt helemaal niet | Klopt niet | Klopt ongeveer | Klopt | Klopt helemaal |
|  | **Kwaliteiten** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Ik denk na over de dingen waar ik mijn hele leven al goed in ben geweest. |  |  |  |  |  |
| 2 | Ik vraag uit mezelf aan anderen wat zij mijn sterke en minder sterke kanten vinden. |  |  |  |  |  |
| 3 | Ik ga steeds na wat mijn talenten of kwaliteiten zijn. |  |  |  |  |  |
| 4 | Als ik iets heel goed heb gedaan, denk ik na wat mijn sterke kanten hierin zijn. |  |  |  |  |  |
| 5 | Als iets niet lukt, ga ik na wat mijn zwakke kanten hierin zijn. |  |  |  |  |  |
| 6 | Als ik iets nieuws moet doen, ga ik eerst na of ik dit wel kan. |  |  |  |  |  |
| 7 | Ik leer mijn kwaliteiten kennen door mijn activiteiten buiten het werk. |  |  |  |  |  |
| 8 | Als ik iets leer over mijn sterke en zwakke kanten, denk ik na over wat dit voor mijn toekomst betekent. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Motieven** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Ik ga na waarom iets mij interesseert. |  |  |  |  |  |
| 2 | Als mijn ideeën botsen met anderen, denk ik erover na waarom dit zo is. |  |  |  |  |  |
| 3 | Ik denk na over hoe ik vind dat mensen zich moeten gedragen. |  |  |  |  |  |
| 4 | Ik ontdek wat ik echt belangrijk vind in het leven door na te denken over dingen waar ik me rot over voel. |  |  |  |  |  |
| 5 | Ik ontdek wat ik echt belangrijk vind in het leven door na te denken over dingen waar ik gelukkig van word. |  |  |  |  |  |
| 6 | Als ik iets nieuws moet doen, denk ik eerst na of ik dit wel bij mijn ideeën en principes past. |  |  |  |  |  |
| 7 | Ik praat met anderen over welke taken goed passen bij mijn persoonlijkheid. |  |  |  |  |  |
| 8 | Ik denk na over wat mij motiveert in mijn werk. |  |  |  |  |  |

# Uitleg van de twee studie competenties

Studie competenties zijn de optelsom van de kennis, vaardigheden en houdingen die het mensen mogelijk maken succesvol met hun studie te zijn.

**Kwaliteiten** (‘Wat kan ik?’)

Deze competentie gaat over het onderzoeken waar je goed in bent en minder goed in bent. Als je weet waar je goed in bent en wat je kwaliteiten zijn, ga je nadenken over hoe je deze kwaliteiten kunt inzetten om je doelen in het werk te behalen.

**Motieven** *(‘Wat wil ik en waarom wil ik dat?’)*

Motievenreflectie gaat over de wensen en de waarden die van belang zijn voor je loopbaan. Bij motievenreflectie onderzoek je wat werkelijk belangrijk is voor je in het leven. Je denkt na over wat je voldoening geeft en wat je nodig hebt om prettig te kunnen werken.