



PORTFOLIO

STUDIE & LOOPBAAN

Jouw gegevens

Student :	Lucas Wanink
Studentnummer :	5332524
Opleiding :	Informatica
Klas/Groep :	INF1
Schooljaar :	1

Inhoudsopgave

Leren studeren	6
1. Leerbiografie	6
2. Effectief studeren	9
3. Bij de les	11
4. Geconcentreerd studeren	14
5. Bestuderen van teksten	17
6. Samenvatten	18
7. Mindmappen	19
8. Toetsen voorbereiden en maken	20
9. De mindset voor studiesucces	22
10. Studievoortgang & achterstanden wegwerken	24
11. Studie-strategiecheck	25
Reflecteren	27
1. Het belang van reflecteren	27
3. Reflectiemodel: stap voor stap toepassen op eigen ervaring	28
4. Reflectie op nieuwe betekenisvolle ervaring	32
5. STARR(T)-methode	35
6. STARR(T) nieuwe situatie	36
7. Reflecteren in interactie met anderen	37
8. Persoonlijke ontwikkelplan (POP)	40
9. Logboek	42
10. Portfolio	43
Samenwerken	44
1. Het belang van samenwerken	44
2. Ervaringen met samenwerken tot nu toe	46
3. Teamrollen	48
4. Samenwerkingsdoelen	51
5. Risico's van werken in groepen	53
6. Goed starten	54
7. Voortgang bewaken	55
8. Feedback	56
9. Conflicten	58
10. 360-graden feedback	60
11. Reflectie op samenwerken	63
Plannen & organiseren	64
1. Waarom plannen en organiseren belangrijk is	64
2. Doelen stellen en behalen	65
3. Prioriteiten stellen met de timemanagementmatrix	65
4. Uitstelgedrag	67
5. Jouw tijdsbesteding (1): meer inzicht in jouw tijd	69

6. Jouw tijdsbesteding (2): meer controle over jouw tijd.....	70
7. Het maken van een studieplanning	72
8. Dagelijks effectief werken	74
9. Plannen 2.0: goed van start in het nieuwe studiejaar	75
Ken je kwaliteiten	77
1. Waarom het belangrijk is om je kwaliteiten te kennen	77
2. Intern: succeservaringen als bron van kwaliteiten	78
3. Intern: Kwaliteiten analyseren in contexten	79
4. Intern: Kwaliteiten herkennen in mensen die je waardeert	82
5. Intern: Kwaliteiten ontdekken in mensen die jou irriteren	83
6. Intern: verken je mindere punten	84
7. Negatieve ervaringen als bron van mindere punten	86
8. Kernkwadranten van Ofman	88
9. Groepsopdracht kernkwadranten tussen mensen	90
10. Feedback vragen aan anderen	92
11. Extern: kwaliteiteninterview	93
12. Kwaliteiten ontdekken in spelvorm	94
13. Test	95
14. Persoonlijke SWOT	97
Ken je motivatie	99
1. Wat is motivatie en waarom is het belangrijk?	99
2. Motivatie opleiding: van binnenuit of van buitenaf?	100
3. Motivatie opleiding: kwaliteit van je motivatie verbeteren	101
4. Motivatie opleiding: afnemende motivatie na verloop van tijd	102
5. Jouw motivatie: wat doe je allemaal en wat is je motivatie hiervoor?	104
6. Jouw motivatie: motiverende activiteiten	106
7. Jouw motivatie: motiverende onderwerpen	107
8. Jouw motivatie: motiverende personen	108
9. Motivatie in werk: carrièreankers van Schein	110
10. Motivatie in werk: motiverende factoren	111
11. Samenvatting: jouw motivatiekaart	112
Ken jezelf	113
2. Verleden. Levenslijn	113
3. Verleden. Werkbiografie	114
4. Cultuur. Hoe heeft jouw cultuur jou gevormd?	115
5. Cultuur. Verbondenheid met meerdere landen, de cultuurdimensies van Hofstede	117
6. Cultuur. Verken samen culturele verschillen	118
7. Cultuur. Thuis, school en straat, verschillen in het dagelijks leven	120
8. Waarden. Wat zijn jouw waarden?	121
9. Waarden. Jouw waarden in de praktijk brengen	123
10. Waarden. Omgaan met morele dilemma's	124

11. Persoonlijkheid. Vijf keer wie ben ik?	126
12. Persoonlijkheid. Wat typeert jou?	127
13. Persoonlijkheid. Wie ben ik? Vraag het een ander	128
14. Persoonlijkheid. Jezelf in beelden	131
15. Persoonlijkheid. Testen	132
16. Persoonlijkheid. Belemmerende overtuigingen	134
17. Persoonlijkheid. Boek/podcast/talk naar keuze	135
18. Toekomstbeeld. Als geld geen rol speelt	137
19. Toekomstbeeld. Als je alles kunt	139
20. Toekomstbeeld. Als je alles durft	141
21. Toekomstbeeld. Beelden van jouw gewenste toekomst	142
22. Toekomstbeeld. Wat wil je in je studie bereiken?	144
23. Toekomstbeeld. Wat wil je als professional bereiken?	146
24. Toekomstbeeld. Wat wil je in je leven bereiken?	148
25. Toekomstbeeld. Vacature voor jouw droombaan	150
26. Toekomstbeeld. Jouw ideale werkdag	152
27. Toekomstbeeld. Bepaal jouw prioriteiten	154
28. Toekomstbeeld. Stel een bucketlist op	156
29. Welzijn. Stress	157
30. Welzijn. Energie	158
Verken je mogelijkheden	160
1. Het verkennen van mogelijkheden: een belangrijk onderdeel van studiesucces	160
2. Verdiep je in je opleiding	161
3. Breng de keuzemomenten tijdens jouw opleiding in kaart	163
4. Evalueer je studiekeuze (op je plek-check)	164
5. Oriënteer je op het werkveld	166
6. Verdiep je in actuele ontwikkelingen in jouw (toekomstige) werkveld	168
7. Loop een korte stage	170
8. Verdiep je in een stage-ervaring van een ouderejaars student	172
9. Oriënteer je op extra activiteiten binnen en buiten je opleiding	173
10. Oriënteer je op studiemogelijkheden in het buitenland	174
11. Bereid je voor op de stage	175
12. Kies een minor	176
13. Bereid je voor op de afstudeerstage	177
14. Onderzoek of je wilt doorstuderen	178
15. Verken je toekomst	179
Netwerken	180
1. Wat is netwerken en waarom is het belangrijk?	180
2. Tien basislessen voor succesvol netwerken	181
3. Zelfevaluatie: ben ik (al) een goede netwerker?	182
4. LinkedIn benutten voor netwerken	183

5. Breng je netwerk in kaart	184
6. Zet je netwerk in: contacten benaderen en netwerkgesprekken voeren.....	186
7. Zet je netwerk in: relevante contacten vinden voor een concreet doel	188
8. Onderhoud je netwerk	190
9. Breid je netwerk uit	191
10. Uitvoeren activiteit voor je opleiding of organisatie	192
Jezelf verkopen	193
1. Solliciteren = jezelf verkopen.....	193
2. Wat zoek ik?	195
3. Hoe vind ik wat ik zoek?	197
4. Vacatureanalyse: is er een match?.....	198
5. Verdiep je in de sollicitatieprocedure	199
6. Reageren	200
7. De eerste indruk.....	202
8. Persoonlijke samenvatting en pitch.....	205
9. Hoe stel ik een goed cv op?.....	207
10. Maak een goed LinkedIn-profiel.....	209
11. Hoe schrijf ik een goede sollicitatiebrief?	210
12. Het sollicitatiegesprek.....	212
13. Videosollicitatiegesprekken	214
14. De STARR(T)-methode in sollicitaties	216
Ondernemer van je loopbaan	217
1. Wat maakt je een ondernemer van je loopbaan?	217
2. Proactief handelen	218
3. Werkwaarden.....	221
4. Keuzes maken.....	222
5. Onderhandelen.....	225
6. Jobcraften	227
7. Leven Lang Leren.....	228

Leren studeren

1. Leerbiografie

Leeruitkomst

Je hebt teruggekeken naar de belangrijkste momenten uit je leergeschiedenis en hebt enkele belangrijke leerervaringen beschreven. Op basis daarvan heb je enkele sterke punten en aandachtspunten van jouw leeraanpak geïdentificeerd waarmee je in deze opleiding verder aan de slag kunt.

Leeftijd	Schoollijn: Hoe leerzaam was deze periode? Cijfer (1-10)	Belangrijkste leermoment/leerervaring	Buiten-schoollijn: Hoe leerzaam was deze periode? Cijfer (1-10)	Belangrijkste leermoment/leerervaring
7-11	-	-	-	-
12-14	-	-	-	-
15-16	-	-	-	-
17-18	-	-	-	-
18-nu	-	-	-	-

Jouw ervaring	Jouw antwoord
-	-
-	-
-	-

Jouw belangrijkste keuzemoment	Jouw antwoord
-	-
-	-

-	-
---	---

Inzet en prestaties

Inzet

- In welke mate heb je je tot nu toe maximaal moeten inspannen voor school?
- Hoe doe je dat/wil je dat in deze opleiding doen?

-

Resultaten en prestaties

- Hoe waren jouw studieresultaten tot nu toe?
- Ben je tevreden hierover?
- Zijn er nog andere belangrijke prestaties (buiten school) die je wilt vermelden?

-

Overige interessante informatie

Werkervaring

In welke mate heb jij al praktijkervaring in de vorm van (bij)banen, stages, et cetera?

-

Interesses

Wat zijn je belangrijkste interesses, hobby's, sporten, et cetera?

-

Mensen en begeleiding

Van wie heb je veel geleerd? Wie heeft jou goed begeleid? Wie heeft jou geïnspireerd?

-

Uitdagingen

Op welke problemen ben je gestuit in je studieloopbaan?

-

Conclusie

Reflectie: wat zijn de belangrijkste inzichten die je in dit onderdeel hebt opgedaan?

-

Bekijk de inhoudsopgave van dit Edubook

- Welke leervaardigheden dien jij op basis van jouw leergeschiedenis de komende tijd nog verder te ontwikkelen en waarom?
- Welke andere onderdelen zouden op basis van jouw leergeschiedenis nuttig voor je zijn om te bestuderen en waarom?

-

Welke informatie uit leerbiografie zou je graag een keer bespreken met je coach, begeleider of medestudenten?

-

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.

Op sommige momenten wel. Wanneer ik 'zin' heb om te leren/huiswerk maken dan gaat het meestal wel goed en kan ik voor meerdere uren geconcentreerd bezig. Maar zodra ik mij echt push om iets te doen waar ik geen zin in heb kan ik na een half uur er al klaar mee zijn.

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?

Toepassingsgericht

Dit herken ik zeker, want telkens als iets gebeurd ga ik het vergelijken met dingen wat mij al een keer overkomen is. Of nieuwe dingen wat ik leer ga ik toepassen of vergelijken.

Toevoeging:

Dit kan ik onder andere terug zien hoe ik met school bezig ga.
Zodra ik iets niet snap zie ik telkens dat ik het te lang uitstel voordat ik er mee bezig ga voordat ik het serieus neem.

Van welke strategieën ga jij werk maken?

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

Welke gewoonten kun jij verbeteren?

	Jouw antwoord(en)
Lessen trouw bezoeken	-
Samen studeren	-
Zorg voor concentratie	-
Op tijd hulp zoeken als ik ergens niet zelf uitkom	-
Goed slapen	-
Plezier maken en gezelligheid opzoeken	-
Tijd besteden	-

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)
-	-
-	-
-	-

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?

-

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?

Tussen bewust bekwaam en onbewust bekwaam in.
Voornamelijk bij langdurige hoorcolleges of als je er meerdere op een dag hebt dan val ik meer op bewust bekwaam.

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?

Grotendeels is het bij ons in de klas dat je het gewoon probeert te halen met een 5.5, als je hoger hebt is het altijd beter. O.a. bij informatiemanagement, daar streefde iedereen naar minimaal een 5.5 zodat ze klaar waren en gingen ze niet zo zeer voor een 7.

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

Wanneer ik van te voren al weet dat er niks gaat gebeuren en dat de klas veel te druk is.
Dan kan ik beter thuis concentreren en beter aan de slag.

Reden	Cijfer 1-10
Je krijgt inzicht in de hoofdlijnen van het vak	10
Je krijgt uitleg over de stof	10
Je kunt vragen stellen over wat niet duidelijk is	8
Je krijgt inzicht in wat de docent belangrijk vindt	9

Het scheelt tijd want je hoeft niet alles meer te bestuderen	10
Je bent dan toch al op school en kan dan gelijk werken met studenten/zelf studeren	4
Het helpt je om bij te blijven gedurende het blok	9
Je kan inpluggen op het enthousiasme van de docent	8
Je krijgt meer uitleg over waarom dit vak belangrijk is voor de beroepspraktijk	7
Lessen zijn er niet voor niets, ze hebben een functie in het onderwijsprogramma	9
Je luistert/kijkt liever dan dat je leest	10
Je kunt jezelf laten zien	5
Het is best interessant	10
Je leert de docent kennen	8
Je krijgt een beter idee van wat er getoetst gaat worden	9
Het helpt je aan discipline/structuur	7

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.

Mijn belangrijkste redenen om een les bij te wonen is om zo veel mogelijk van dat 'onderwerp' te leren kennen. Het is een reden dat ze een vak geven en soms ook meerdere malen per week, dat zal dan zeker betekenen dat het belangrijk/lastig is. En een grote voordeel is dat als je naar grotendeels van de lessen gaat is dat je niet (zoveel) thuis nog in de boeken hoeft te duiken

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 kijk wat het onderwerp is van de bijeenkomst en dan probeer ik daar een paar vragen/antwoorden bij te denken. Daarbij probeer ik mij zo professioneel mogelijk te gedragen zodat ik een betere indruk achter kan laten.

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

Ik probeer telkens goed en actief bij de les te zijn. Bij elke les probeer ik altijd goed/aandachtig te luisteren naar wat de docent te vertellen heeft.

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?

*

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.

Ik maak geen aantekeningen tijdens de lessen.

Maar als ik het zou moeten dan zou ik steekwoorden noteren van de docent en gedeeltes wat zij zeggen als voorbeeld noteren.

4. Geconcentreerd studeren

Leeruitkomst

Je hebt onderzocht welke afleiders jou belemmeren om geconcentreerd te studeren en welke omstandigheden je juist helpen om te focussen. Je hebt tien concentratietips bestudeerd en bepaald welke voor jou op korte en langere termijn het grootste verbeterpotentieel hebben. Je hebt twee tips uitgetest en gereflecteerd op het effect op jouw studiegedrag.

Vraag	Jouw antwoord
Mijn cijfer voor mijn huidige concentratievermogen:	-
Beargumenteer je cijfer, waarom geef je jezelf deze score?	-

Denk eens na over momenten of activiteiten binnen en buiten je studie waarbij het je goed lukt om je te concentreren, waarbij het je lukt om door te zetten en waarbij je 'nee' weet te zeggen tegen allerlei afleidingen zoals feestjes, gamen, social media, series, et cetera. Om wat voor momenten gaat dat bij jou?

- Met welke activiteit houd je je bezig?
- Hoe is de omgeving dan? Waar ben je? Met wie ben je?
- Wat maakt dat je je dan niet laat afleiden? Wat doe je daaraan? Wat helpt daarbij?
- Wat laat je dan? Wat vermijd je?

-

Ervaar jij wel eens flow? Bij welke activiteit verlies jij de tijd uit het oog en krijg je veel voldoening?

-

Wat zijn voor jou beruchte afleiders? Wat verleidt jou makkelijk om te switchen? Wanneer doe jij aan multi-taken?

-

Waar zit voor jou de grootste uitdaging als het om geconcentreerd studeren gaat: beginnen, volhouden of effectief blijven?

-

Geef van elke tip aan of je denkt deze (meer) te gaan gebruiken.

Jouw antwoord(en)

Plannen en blokken van studiemomenten	-
Afspreken met een studiemaatje	-
Smartphone op MONO	-
Als je merkt dat je uitstelgedrag vertoont, jezelf dwingen om toch een klein beginnetje te maken	-
Beginnen met een BANJO	-
Afleidings parkeren	-
Afdwalen voorkomen door jezelf extra uit te dagen	-
Regelmatig goed pauzeren	-
Regels, routines en beloningen inbouwen	-
Gezond bewegen, eten en slapen	-

Je gedrag veranderen gaat het best in concrete en overzichtelijke stappen. Kies daarom twee tips die je de komende twee weken wilt gaan uitproberen. Beargumenteer je keuze. Beschrijf vervolgens heel concreet welke acties je van plan bent te gaan ondernemen om geconcentreerder te gaan studeren.

-

Keer na twee weken terug in dit onderdeel en reflecteer op hoe je acties hebben uitpakkt. Beschrijf:

- *Wat heb je daadwerkelijk gedaan?*
- *Wat leverde dit op? Welk effect hadden de acties?*
- *Waren er belemmeringen om je acties uit te voeren; zo ja: welke en hoe ging je hiermee om?*
- *Wat ben je van plan mee te nemen in je verdere studie-aanpak?*
- *Zijn er nog andere tips of acties die je wilt uitproberen?*

-

5. Bestuderen van teksten

Leeruitkomst

Je kunt studieteksten van je eigen opleiding effectief bestuderen door middel van het toepassen van de stappen van actief studeren. Je kunt de toegevoegde waarde hiervan voor jou beargumenteren.

Pak jij het lezen van teksten eigenlijk bewust op een bepaalde manier aan? Of begin je gewoon en zie je wel hoever je komt en waar de tekst over gaat? Beschrijf hier hoe jij tot nu te werk ging als je studieteksten moest lezen. Licht zo concreet mogelijk toe hoe jouw aanpak er meestal uit ziet.

Ligt aan het vak/onderwerp. Wanneer ik het een interessant vak vind, of ik snap het vak nog niet zo goed, dan lees ik de gehele tekst anders lees ik de tekst globaal.

Hoe ziet jouw ideale studieomgeving eruit? Wat helpt jou om geconcentreerd te kunnen lezen? Is dat een prikkelarme omgeving?

Alleen in mijn kamer met muziek op.

Je hebt het stappenplan voor actief bestuderen van teksten geoefend met behulp van een voorbeeldtekst. Blik nog eens terug op de verschillende stappen. Wat vond je van deze aanpak? Geef in elk geval aan welke stappen je al eerder toepaste en welke onderdelen nieuw waren voor je.

Alle stappen heb ik natuurlijk al een keer eerder moeten toepassen op vorige opleiding, maar zelf ben ik toch meer van het globaal/zoekend lezen zodat je niet overbodige teksten hoeft te lezen. Als is natuurlijk wel de kans groot dat je dan belangrijke teksten over het hoofd ziet.

Blik terug op de oefening met het stappenplan op je eigen studietekst:

- Hoe ging het toepassen je dit keer af?
- Wat leverde de uitwisseling met je studiegenoot je op?
- Welke stappen vond je het makkelijkst?
- Welke stappen vond je het moeilijkst?

Het ging prima, al vond ik het lezen van teksten die mij niet zo interessant leken het minste van de oefeningen.

6. Samenvatten

Leeruitkomst

Je kent de belangrijkste voordelen en valkuilen van het maken van samenvattingen en analyseert of jij je eigen aanpak hiervan zou kunnen verbeteren. Je hebt geoefend met een stappenplan voor het maken van samenvattingen en past dit toe op een voor jou relevant studie-onderwerp.

Hoe maak jij tot nu toe gebruik van samenvattingen? Beschrijf je huidige aanpak door antwoord te geven op de volgende vragen:

- Maak je zelf samenvattingen?
- Zo ja: hoe pak je dat aan?
- Ben je er tevreden over?
- Hoe gebruik je ze nadat je ze hebt gemaakt?
- Koop of krijg je wel eens samenvattingen van anderen?
- Zo ja: hoe gebruik je ze? Ben je er tevreden over?

-

Herken jij de genoemde nadelen?

In welke valkuil trap jij weleens bij het maken of gebruiken van samenvattingen?

Wat is dus blijkbaar een aandachtspunt voor jou, als het gaat om samenvatten?

-

Hoe ging het maken van de samenvatting van de oefentekst je af? Welke tips paste je makkelijk toe? Welke vond je lastiger?

-

Blik terug op het maken van een samenvatting over je eigen studietekst:

- Hoe ging het toepassen van de tips en het stappenplan je dit keer af?
- Welke tip(s) hebben je geholpen bij het samenvatten?
- Wat waren belangrijke verschillen met de samenvattingen van je studiegenoten?
- Wat neem je uit deze uitwisseling mee?

-

7. Mindmappen

Leeruitkomst

Je kent de techniek 'Mindmappen' en weet waarvoor deze is in te zetten. Je kunt deze techniek toepassen op een voor jou relevant studie-onderwerp.

Wat zou het voordeel kunnen zijn van mindmaps? Benoem minimaal twee positieve eigenschappen van de mindmap in vergelijking met de gewone tekst.

Schrijf het ook op als je vindt dat er nadelen zitten aan de mindmap ten opzichte van de gewone tekst.

-

Een mindmap gebruiken voor:	Jouw antwoord(en)
Samenvatten	-
Aantekeningen maken bij een college	-
Brainstormen	-
Een planning maken	-
Een projectplan maken	-
Een presentatie voorbereiden	-

Wat vind je van de mindmaptechniek? Hoe goed lukt het je om deze toe te passen? Vond je dit prettiger of minder prettig dan een 'gewone' versie van het onderwerp dat je hebt uitgewerkt? Beargumenteer je keuze door te beschrijven wat je prettiger vindt aan de methode van jouw voorkeur.

-

8. Toetsen voorbereiden en maken

Leeruitkomst

Je hebt jouw strategie rondom het voorbereiden en maken van toetsen geanalyseerd en vervolgens een aantal voor jou relevante tips geselecteerd. Je hebt deze in de praktijk gebracht en gemotiveerd onderbouwd wat dit je heeft opgeleverd.

Eerste indruk. Hoe sta je er momenteel voor? Benut de openingsoefening om de volgende vragen te beantwoorden.

- Welke gouden tip benut je nu al altijd?

- Welke gouden tip benut je niet of te weinig maar zou je wel willen benutten?

-

Wat zijn jouw twee belangrijkste ontwikkelpunten bij het voorbereiden van toetsen? Onderbouw je antwoord met een voorbeeld en beschrijf wat je kunt doen ter verbetering.

-

Wat zijn jouw twee belangrijkste ontwikkelpunten bij het maken van toetsen?

-

Welke (minimaal) twee toetsvormen gaan je al goed af?

- Onderbouw waarom je dat vindt.

- Welke tips kun je benutten om hier nog beter in te worden?

-

Welke (minimaal) twee toetsvormen vind jij nog lastig?

- Onderbouw waarom je dat vindt.

- Beschrijf per toetsvorm twee tips uit bovenstaand schema die je gaat benutten ter verbetering.

-

Samenvatting van wat je geleerd hebt:

Tip	Jouw antwoord(en)
1.	-
2.	-

3.	-
4.	-

Na de toets: wat heeft het toepassen van deze tips je opgeleverd?

Tip	Jouw antwoord(en)
1.	-
2.	-
3.	-
4.	-

Ga naar een inzage.

- Wat was de aanleiding?

- Wat heeft het je opgeleverd?*

- In welke mate onderschrijf jij het belang van de inzage?

-

9. De mindset voor studiesucces

Leeruitkomst

Je hebt onderzocht welke oorzaken je toekent aan studieresultaten en op welke manier je naar die oorzaken kijkt. Je hebt onderscheiden welke oorzaken jij zelf kunt beïnvloeden en bent je bewust geworden dat je daarop richten tot betere resultaten kan leiden. Op basis van deze inzichten heb je vervolgacties geformuleerd voor de komende studieperiode.

Neem het resultaat in gedachten van een recente toets waarover je niet tevreden bent.

Beschrijf eerst zo concreet mogelijk de situatie. Benut hiervoor de volgende hulpvragen:

- Welk vak was het?
- Waar ging de toets over?
- Welke cijfer haalde je?
- Welke cijfer had je verwacht?
- Hoe voelde je je toen je het cijfer terugkreeg?

-

Hoe lukt het jou om oorzaken van studiesucces te beoordelen op de dimensies 'intern en extern' en 'wel en geen controle'? Welke oorzaken vind je lastig in te delen en hoe komt dit?

-

Welke nog niet eerder genoemde oorzaken herken je?

-

Noem minimaal drie en maximaal vijf oorzaken voor dit tegenvallend resultaat.

Bekijk nu de oorzaken die jij gaf voor het tegenvallende resultaat.

Nr.	Oorzaak	Ik heb wel/geen controle over deze oorzaak	De oorzaak ligt binnen/buiten mijzelf
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-
4.	-	-	-
5.	-	-	-

Wat zijn voor jou de interne, controleerbare oorzaken?

-

Beschrijf per oorzaak concreet en gedetailleerd hoe je die gaat aanpakken.

-

Mindset

In welke mindset herken jij je over het algemeen het meest?

- *Beargumenteer je antwoord met behulp van de theorie en de uitslag van de test.*
- *Beschrijf tevens minimaal één voorbeeld dat jouw huidige mindset duidelijk maakt.*

-

Fixed mindset

Ik kan dit niet veranderen omdat...

-

-

-

-

Growth mindset

Ik kan dit wel veranderen omdat...

-

-

-

-

Conclusie: beschrijf hoe je hiermee verder aan de slag gaat.

Stel daarbij minimaal één leerdoel (en dus geen prestatiedoel). Welke kleine ontwikkelstapjes wil je de komende tijd zetten op dit vlak?

-

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?*

-

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?*

-

11. Studie-strategiecheck

Leeruitkomst

Je hebt op basis van je ervaringen binnen je huidige opleiding geëvalueerd in hoeverre je tevreden bent met je studie-aanpak. Je hebt verbetermogelijkheden bestudeerd en een beargumenteerde keuze gemaakt voor vervolgacties. Je hebt deze vervolgacties uitgewerkt in concrete doelen voor de komende studieperiode.

Zit je op je plek zit op je opleiding? Licht je antwoord toe: ja, want.../nee, niet echt, want...

-

Op welke (studie)prestatie van het afgelopen jaar ben je het trots? Denk aan een hoog cijfer, een opdracht waarvoor je iets moois hebt gemaakt of dat saaie vak dat je in één keer hebt gehaald.

-

Over welke aspecten van jouw studie-aanpak ben je het tevredenst?

-

Met welke aspecten van jouw studie worstel je? Wat vind je lastig of minder leuk aan het studeren en/of je opleiding?

-

Wat valt je op aan je score? Wat herken je? Wat verrast je? Wat vraagt de meeste aandacht?

-

Welke factoren zitten bij jou al goed?

Waarom vind je dat?

Welke tips kun je benutten om jouw sterke punten verder te ontwikkelen?

-

Welke factoren vormen een aandachtspunt?

Waarom vind je dat?

Welke tips wil je benutten om hieraan te werken?

-

Welke onderdelen uit dit Edubook vond je nuttig om (opnieuw) te bestuderen? Welke andere bronnen heb je gevonden om je te helpen bij het studeren? Beantwoord per onderdeel/bron de volgende vragen:

Welke inzichten haal je eruit?

Welke verbeteracties haal je eruit?

Wil je binnenkort nog tijd inplannen om het onderdeel grondiger te doorlopen?

-

Mijn doel	-
Acties:	-
Belemmeringen:	-
Oplossingen:	-
Hulp:	-
Effect:	-
Onthouden:	-

Tot slot: zie jij je opleiding de komende periode met vertrouwen tegemoet? Onderbouw je antwoord.

-

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.

Er tussen in, denk ik?

Ik kijk wel eens vaker terug op en dag en bedenk hoe ik dingen anders had kunnen oplossen/aanpakken etc.

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.

Piekeren.

Niet zozeer alleen op een eerdere opleiding, maar op dagelijkse basis zie ik dus dat ik dit steeds doe.

Ik denk telkens aan momenten dat ik iets fout heb gedaan, hoe ik het anders had kunnen doen en blijf dan op het punt vast zitten op dat gene wat ik fout heb gedaan.

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

Bij ons komt de STARR(T) methode voor.

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

De portfolio.

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

Als je over je goed kan reflecteren kan je zien wat je verbeter punten zijn en dan weet je precies welke punten je nog kan verbeteren zodat je nog verder kan groeien.

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	- Wat dacht je op dat moment? - Welke gedachten gingen er door je heen?	-
Willen	- Wat was je doel? - Wat wilde je bereiken?	-
Voelen	- Hoe voelde je je erbij? - Welk gevoel overheerste?	-
Doen	- 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)

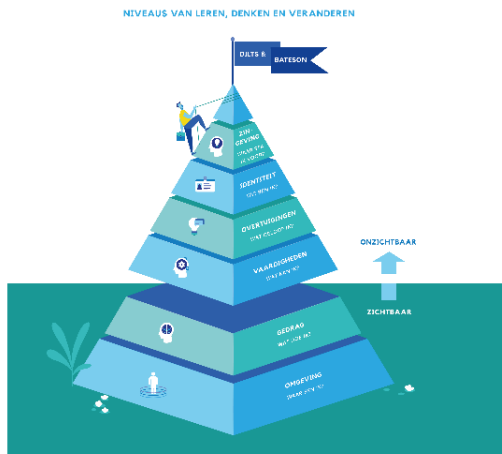
Kun je met behulp van bovenstaande vragen iets vertellen over waar het, wat jou betreft, bij deze ervaring om gaat?

-

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.	-	-	-

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	- Wat dacht je op dat moment? - Welke gedachten gingen er door je heen?	-
Willen	- Wat was je doel? - Wat wilde je bereiken?	-
Voelen	- Hoe voelde je je erbij? - Welk gevoel overheerste?	-
Doen	- 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
Hierbij de vernieuwde variant: Ik heb een presentatie voor professional skills die ik moet maken en waar ik mij voor moet voorbereiden.	Hier moet ik tijd voor maken en mijzelf voor voorbereiden zodat ik een presentatie kan maken die 5 minuten duurt.	Wat heb ik gedaan? Te weinig. Ik heb te veel uitgesteld bij meerdere vakken waardoor deze tussen wal en schip is gekomen.	De uitkomst hiervan is dat ik voor de herkansing mag terugkomen omdat ik niks heb voorbereid.	Ik heb dit slecht gepland waardoor ik uiteindelijk op de blaren moet gaan zitten. Ik heb te veel lopen uitstellen omdat ik presentaties ook niet leuk vind om te houden.	Eerder beginnen met o.a. een presentatie en voorbereiden zodat het niet op het laatste moment komt en dan heb ik het meteen gehad in plaats van er telkens tegen aan te kijken.

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	 TIJDSGEBONDEN	 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 portofolio.

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?

Bij samenwerken ga je gezamenlijk kijken wat het probleem/opdracht is en de taken onderling verdelen.

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?

Het resultaat was 'Ja'.

Dat is natuurlijk logisch, want deze gehele opleiding is gemaakt op om dingen te doen in groepjes/teamverband.

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.

Ja, want we moeten misschien een code schrijven voor een bedrijf en dat moet samenwerken met misschien al een bestaande code of iets wat daarop moet aansluiten.

	Al sterk	Nog ontwikkelen (later)	Nu ontwikkelen
Kennis	-	Wat er hier van mij gevraagd word is onduidelijk.	-
Vaardigheden	-	-	-
Houding	-	-	-

Welke onderdelen zijn voor jou zinvol om aan te werken?

Vooraf en achteraf.

Zodra een project nog niet is begonnen (of klaar is) vind ik het meestal nog niet nodig om er echt naar te kijken. Dan zie ik het altijd wel hoe het verloopt 'tijdens'.

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 houd ervan als alles goed verloopt en dat we alles duidelijk hebben geregeld.
En dat dan natuurlijk alles goed verloopt en snel klaar is.

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?	Groepswerker
	Voorzitter
	Bedrijfsman
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?	Groepswerker
	Voorzitter
	Bedrijfsman
Beargumenteer in welke eigenschappen van de teamrollen je je herkent en onderbouw met voorbeelden waarom.	Zoals ik ook al had gezegd in de voorgaande vragen. Ik vind het fijn om zelf de leiding te nemen als er iets niet goed gaat of er een deadline nadert.

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?
Groepswerker	- Gaat confrontatie of conflict uit de weg - Houdt eigen mening soms te veel voor zich - Vindt het soms moeilijk om besluiten te nemen - Vindt het soms moeilijk mensen aan te spreken

Voorzitter	- Kan licht manipulatief zijn om doelen te bereiken - Delegeert taken soms te veel of te makkelijk - Verliest zijn eigen doelen soms uit het oog - Neemt soms te snel besluiten
Bedrijfsman	- Gaat soms te snel over naar doen - Kan star zijn - Moeite met nieuwe ideeën/vernieuwing - Wijkt niet graag af van zijn plan

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.

Wel redelijk, al zie je wel het uitstel gedrag terug (waar ik maar al te goed van op de hoogte ben).
Ik probeer hier wel op te letten en natuurlijk dit minder te doen.

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

Mijn planning. Ik ben zelf (totaal) geen fan van een planning, maar soms is het wel nodig om dingen gemakkelijk te zien wat je nog moet maken en of hoe je jouw tijd kan indelen.

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

Groepswerker en bedrijfsman.
Ja, aangezien we het meestal met elkaar eens zijn en het (voor nu) goed verloopt.

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

Vormer en plant.
Die waren wat meer op zichzelf en namen geen initiatief, dus dat vond ik wel lastiger ja.

Groepsopdracht

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

?

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

Van de geselecteerde 4 komt het meest overeen in onze groep.
Dat is ook wel terug te zien omdat alles wel goed in team verband gaat.

Vraag	Jouw antwoord(en)
In hoeverre is de verdeling van de rollen effectief?	Goed, iedereen houdt van een duidelijke planning en waar diegene mee bezig moet.
Welke rollen versterken elkaar?	De bedrijfsman en voorzitter. Die willen beiden graag duidelijkheid.
Welke rollen kunnen elkaar in de weg zitten?	nvt
Wat kunnen jullie veranderen om de samenwerking te verbeteren?	Soms toch iets duidelijker noteren wie wat doet. Al gaat dat al redelijk goed.

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.	Regelmatig de voortgang bespreken
2.	Vooraf groepsafspraken maken over wie wat doet en wat jullie doen als iemand zijn afspraken niet nakomt
3.	Afspreken dat iedereen te allen tijde vrij is om op constructieve wijze zijn of haar mening te geven
4.	Zelf harder gaan werken
5.	Het bespreken met je andere groepsleden maar niet met de meelifter zelf

#	Samenwerkingsafspraken
1.	Afspreken dat iedereen te allen tijde vrij is om op constructieve wijze zijn of haar mening te geven
2.	Vooraf groepsafspraken maken over wie wat doet en wat jullie doen als iemand zijn afspraken niet nakomt
3.	Regelmatig de voortgang bespreken

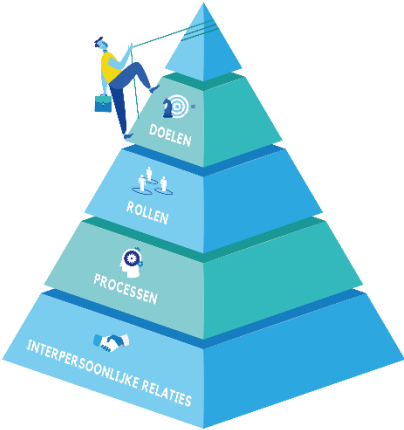
In hoeverre vind jij het lastig om andere mensen aan te spreken als ze de afspraken niet nakomen? Welke tips uit dit onderdeel ga je hiervoor benutten?

Het is natuurlijk lastig om iemand erop aan te spreken dat diegene zijn werk niet goed doet, maar als dat ten koste gaat van anderen zou ik diegene er alsnog op aanspreken.
In het begin zal ik misschien vragen van 'Hoe kant het' of 'Is hier een uitleg voor' maar als het met regelmaat gebeurt dan ga ik het op den duur escaleren, naar in dit geval een docent.

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.

Gedaan tijdens plenair.

Jouw antwoord(en)	
Gedrag	Het valt mij op dat je na 30 minuten al snel bezig bent met andere werkzaamheden ipv de groepsopdracht.
Gevoel	Dan krijg ik het gevoel dat je al klaar bent met de opdracht of dat je het niet serieus genoeg neemt.
Gevolg	Aangezien dit gebeurt begin ik dan het gevoel te krijgen dat we achterstand beginnen op te lopen.
Hier geef je de ander tijd om te reageren	
Gewenst	Graag zou ik willen dat we om de half uur een 5 min pauze nemen zodat we daarna weer goed aan het werk kunnen.
Hier vraag je wat de ander van jouw voorstel vindt.	
Dit is nu je feedback.	Het valt mij op dat je na 30 minuten al snel bezig bent met andere werkzaamheden ipv de groepsopdracht. Dan krijg ik het gevoel dat je al klaar bent met de opdracht of dat je het niet serieus genoeg neemt. Aangezien dit gebeurt begin ik dan het gevoel te krijgen dat we achterstand beginnen op te lopen. Graag zou ik willen dat we om de half uur een 5 min pauze nemen zodat we daarna weer goed aan het werk kunnen.
Voorwaarde	
Beschrijvend	Ja
Specifiek	Ja
Rekeninghoudend met de behoeften van jezelf en de die van de ontvanger	-
Bruikbaar	Ja
Gewenst	Ja
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 is raar, omdat je normaal gesproken niet zo snel iemand erop aanspreekt als diegene wat verkeerd doet. O.a. het meeliften of het niet maken van de opdrachten waardoor anderen het voor die gene moesten oplossen is lastig om aan te spreken omdat je die gene niet wilt kwetsen of gemeen over wilt komen.

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 vind negatieve feedback makkelijker te ontvangen dan positieve, want met negatieve kan ik kijken wat ik kan doen om mij erop aan te passen.
In dit geval werd mij gezegd dat ik meer tijd moest besteden voor school in plaats van werk. Dus ik zit nu wat vaker een middag thuis met school bezig dan dat ik die middag zal gaan werken.

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 kunt		
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	-	-

Communiqueert effectief met andere teamleden	-	-
--	---	---

Houding Dat wat je bent		
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	-	-
Communiqueert 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.

Als je een effectieve planning hebt kan je efficiënt met de tijd omgaan.

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

Ik vind het persoonlijk zelf niet fijn om aan een planning vast te zitten.
Dan heb ik meestal het gevoel dat ik de hele tijd iets vergeet of te laat met iets ben.
Ik heb daarom zelf ook liever op een centraal punt staan wat ik moet maken, en het daarna afstreep zodra ik het afgerond heb.

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

Ik wil beginnen om voor elke week een planning af te hebben, dan weet ik die week al wat ik moet doen zodat ik er meteen aan de slag mee kan.

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?

De Edumundo opdrachten.
Omdat bij sommige opdrachten gevraagd word om (soms wel grote) lappen tekst te lezen waar ik niet altijd de motivatie voor heb.

Concreet uitstelgedrag	Reden
Geen huiswerk willen maken.	Omdat er andere dingen zijn die leuker zijn om te doen dan huiswerk.
Laat naar bed gaan.	De halve dag zit je soms op school, dan kan je eindelijk wat doen en dan blijf ik maar tot laat op.
In de weekenden niet veel doen.	Doordeweeks ben je al met verschillende dingen bezig waardoor ik graag de weekenden niks wil doen.

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

Als je aan iets denkt wat af moet, er meteen mee bezig in plaats van denk 'oh dat kan later'.

Het meteen afronden waardoor je uiteindelijk meer tijd kan overhouden.

"Probeer positieve dingen tegen jezelf te zeggen als je iets goed doet, en verzet je tegen negatieve gedachten over jezelf als je iets onder jouw maatstaven hebt uitgevoerd."

"Gebruik zo min mogelijk woorden als misschien, ik probeer, zo goed als ik kan
Zeg bijvoorbeeld niet ik studeer zo lang mogelijk maar ik studeer 3 uur. En zeg niet ik zal het vandaag proberen af te krijgen maar ik ga het vandaag af krijgen."
"

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

De dromer en de piekereraar.
Vaak als ik bezig met opdrachten wil of iets uiteindelijk heb gemaakt durf ik het niet in te leveren omdat ik dan confirmatie nodig ben van andere omdat ik anders bang ben dat ik het helemaal verkeerd heb gedaan.

Type uitsteller	
Uitsteller 1	De dromer
Uitsteller 2	De piekeraar

--	--

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 zelf vind plannen vervelend, omdat ik dan het gevoel heb dat ik non-stop een druk op mij heb. En zonder een planning zou ik ook de opdrachten afgerond hebben op tijd.

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

Meestal stop ik minder uur in opdrachten dan dat het ervoor genoteerd staat, maar dan snap ik de opdrachten wel en heb ik het niet in elkaar geflanst. Soms heb ik ook wel dat ik veel langer ben met opdrachten, maar dat is dan of omdat ik het niet snap of omdat ik het leuk vind.

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?

Wij hebben deze planning onderling in ons groepje gemaakt. Dus we waren het er wel mee eens.

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?

Als het goed is mochten we de opdrachten overslaan die je moet overleggen met een andere student.

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

Voor nu is het een prima planning, alleen valt het huiswerk (gelukkig) nog mee en hoefde ik niet zoveel daarmee bezig.

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

Tja, gaat best prima.

Alleen vul ik deze nu ook maar in want deze opdracht moet af.

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.

Hier kom ik nog op terug!

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.

Soms even een korte pauze inlassen, een kop koffie drinken of een rondje lopen.
De taken prioriteren, kijken wat als eerst komt of waar ik het meest mee achter loop en daar dan mee bezig.

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 waardeert 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 welke 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?

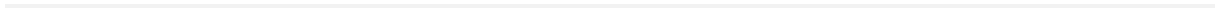
-

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/aanzien	-	-

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 waarden?	-
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 125arden?	-
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(o)n(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 leidinggevers 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 vind mijn opleiding best breed, want je krijgt de mogelijkheid om in verschillende richtingen door te stromen.

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

Ons leerjaar word in 4 verschillende 'modules' gesplitst. In die modules moeten we met onze groep een opdracht afronden, los van alle standaard vakken.

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?

Vind ik nog lastig te zeggen aangezien we pas onze 3e week ingaan.
Maar ik wil mij zeker verdiepen in programmeren. Ik heb dat vak weinig gehad bij mijn vooropleiding, dus ik zal daar echt wel extra tijd voor nodig zijn om dat onder de knie te krijgen.

Opleidingsprogramma

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

Tijdens mijn opleiding ga ik leren programmeren.
De opleiding is opgebouwd in 4 jaar. Aan het einde kan je uit 1 van de 4 uitstroomprofielen kiezen waar je verder mee wilt.
De keuze is als volgt: Software Engineer (Deze spreekt mij het meeste aan tot nu toe), ICT-Beheer, Front-End Development en Technische Informatica.
Wij hebben de mogelijkheid om onze stage in het buitenland te doen.

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?

Het is belangrijk dat je in groepsverband kan werken en probeer te denken in oplossingen.

Inrichting van de omgeving

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

Ik kan redelijk mijn weg vinden in het gebouw, alles staat wel duidelijk aangegeven met borden.
Online kan ik grotendeels vinden, al zijn het wel heel veel 'knopjes' waar je op kan klikken.

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?

De docenten waar we les van krijgen ken ik allemaal.
Ik weet mijn SLB'er altijd wel te vinden, anders weet ik waar zijn kantoor zit of stuur ik hem een mailtje.

Beroepsmogelijkheden

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

Dan ga je naar techniek toe.
Het ligt eraan wat voor je werk gaat doen met het profiel wat je selecteert aan het einde van de eerste jaar.
Het kan zijn dat je websites gaat ontwerpen of in een fabriek machines programmeert.

Beroepsoriëntatie

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

Durf ik niet te zeggen..
In het 3e jaar ga ik stage lopen, de mogelijkheden weet ik nog niet.

Werkwijze/onderwijsvisie van mijn opleiding

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

Dat alles heel veel in groepsverband gaat, wat natuurlijk van zichzelf sprekend is met HBO.

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 uitgepakt.

Waarom heb je voor deze opleiding gekozen?

-

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

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?

-

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

Kunnen (capaciteiten)	-
Kennen (sociaal)	-
Doen (interesse)	-
Willen (inzet)	-

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?

-

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 geïnventariseerd 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?
- Verstevigt 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 beleeftde 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, alumninetwerk 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:	-