

De vijf loopbaan competenties



Inhoudsopgave

<u>DE VIJF LOOPBAAN COMPETENTIES</u>	<u>1</u>
LES 1 LOB VRAGENLIJST	3
LES 2 WERKEN AAN DE COMPETENTIE D.M.V. LOOPBAANKAARTEN	7
BRONNENLIJST	9
BIJLAGE 1 VRAGENLIJST LOB	10
BIJLAGE 2	11
<i>DE VIJF LOOPBAANCOMPETENTIES (MARINKA KUIJPERS, 2006)</i>	11
BIJLAGE 3	12
BEREKENEN RESULTATEN VRAGENLIJST LOOPBAANCOMPETENTIES	12
BIJLAGE 4 LOOPBAANKAARTEN	13

Les 1 LOB vragenlijst

Onderwerp

Kennismaken met de vijf loopbaan competenties van LOB + kijken waar en hoe ver de leerlingen zijn met de vijf loopbaan competenties

Studenten komen hierdoor erachter waar ze staan en aan welke competenties ze moeten werken.

Lesdoel

Aan het einde van de les zijn de studenten bekend met de vijf loopbaan competentie en weten ze aan welke competenties ze moeten en kunnen werken.

Lesbenodigdheden

Computer → voor het maken van de vragenlijst

Inleiding, met tijdsduur

Opstart + uitleg komende 2 lessen → 15 minuten

Competenties samen doornemen → 5 minuten

Zie bijlage 2 voor het A4'tje met beknopte uitleg van de vijf loopbaan competenties die kunnen worden uitgedeeld in de klas.

De vijf loopbaancompetenties (M.Kuijpers, 2006)¹

Kwaliteiten ('Wat kan ik?')

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

Motieven ('Wat wil ik en waarom wil ik dat?')

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

Werkexploratie ('Waar vind ik werk dat bij me past?')

Werkexploratie gaat over het onderzoeken van werk en op waar de kansen op de arbeidsmarkt zijn. Bij deze competentie ga je ontdekken wat bepaald werk van je vraagt, welke kennis en vaardigheden je hiervoor nodig hebt. Maar ook welke waarden in dit werk van belang zijn; komen deze overeen met jouw waarden?

Werkexploratie gaat ook over hoe je geschikt werk kunt zoeken. Bijvoorbeeld hoe je een sollicitatiebrief schrijft, informatie kunt verzamelen en een gesprek kunt voeren.

Loopbaansturing ('Hoe bereik ik dat?')

Loopbaansturing heeft te maken met keuzes maken en het onderzoeken van de gevolgen van die keuzes. Bij loopbaansturing ga je acties ondernemen om je eigen loopbaan te sturen. Bijvoorbeeld een bepaalde opleiding volgen waardoor je een beroep kunt uitoefenen dat bij je past. Of door met anderen te gaan praten over wat je wilt en kunt. Je plant de activiteiten die je wilt ondernemen. En je organiseert de hulp die je hierbij nodig hebt. Loopbaansturing heeft te maken met het heft in eigen hand te nemen en initiatief te tonen.

¹ Vernieuwend Onderwijs (2006)

Netwerken ('Wie kan me daarbij helpen?')

De loopbaancompetentie 'netwerken' gaat over contacten opbouwen en onderhouden die je helpen in je loopbaan. Deze contacten gebruik je bijvoorbeeld om op de hoogte te blijven van ontwikkelingen op de arbeidsmarkt en welke mogelijkheden er allemaal zijn. Je kunt je contacten uit je netwerk ook gebruiken om daadwerkelijk een nieuwe baan te vinden. Het blijkt dat je de meeste kans hebt om een nieuwe baan te vinden, wanneer contacten uit je netwerk je hierbij helpen.

Kern, met tijdsduur

Vragenlijst maken → 10 minuten ([zie bijlage 1](#))

Uitslag op scherm klassikaal doornemen. Ook uitleg geven dat de docent zelf de uitgeprinte versies meeneemt zodat iedereen ook op papier heeft aan welke competenties hij of zij volgende les kan gaan werken → 15 minuten

Vragenlijst

Er is een officiële loopbaanvragenlijst van Pro. Dr. Marinka Kuijpers. Aan de hand van 28 stellingen, waarbij leerlingen aan de hand van een 4-puntsschaal antwoord op vragen geven, scoren leerlingen punten bij de 5 loopbaancompetenties. Aan de hand van het resultatenformulier kan worden berekend hoe een leerling er voor staat bij de loopbaancompetenties. Op basis van het resultaat kan vervolgens samen met de leerling worden bekeken aan welke competenties hij of zij actief gaat werken. De vragenlijst: ([zie bijlage 1](#))

<https://www.vernieuwenderwijs.nl/loopbaancompetenties-meten-vragenlijst/>

Toelichting vragenlijst:

Met behulp van de vragenlijst kan gemeten worden in hoeverre leerlingen hun loopbaancompetenties zijn ontwikkeld. De resultaten van de vragenlijst kunnen door de docent of door de leerlingen worden berekend. Omdat er we deze vragenlijst in één les behandelen, zullen de docenten dit berekenen. Om daarbij te ondersteunen zit er in de bijlage ook een hulpkaart ([zie bijlage 3](#)) Het kan handig zijn om de vragenlijst per periode in te laten vulling om de voortgang van de studenten te meten.

Resultaat

Tel voor iedere loopbaancompetentie het aantal punten op en deel de uitkomst door het aantal vragen per onderdeel.

Vraag 1, 3, 4, 7, 9, 15, 16, 18, 19 en 20 ÷ 10 = **motivatiereflectie** /

kwaliteitenreflectie

Vraag 6,8,10,11,17 en 23 : 6 = **werkexploratie**

Vraag 5,12,13,21,22,27 en 28 : 7 = **loopbaansturing**

Vraag 2,14,24,25 en 26 : 5 = **netwerken**

Absoluut

Bij alle loopbaancompetenties:

<2,5: weinig tot niet bezig met deze loopbaancompetentie

2,5 -3,5: matig bezig met deze loopbaancompetentie

>3,5: goed bezig met deze loopbaancompetentie

Slot, met tijdsduur + terugkomen op lesdoel

Afspraken maken wat betreft volgende week, en hoe nu verder → 10 minuten

Vragenlijst

Er is een officiële loopbaanvragenlijst van Pro. Dr. Marinka Kuijpers. Aan de hand van 28 stellingen, waarbij leerlingen aan de hand van een 4-puntsschaal antwoord op vragen geven, scoren leerlingen punten bij de 5 loopbaancompetenties. Aan de hand van het resultatenformulier kan worden berekend hoe een leerling er voor staat bij de loopbaancompetenties. Op basis van het resultaat kan vervolgens samen met de leerling worden bekeken aan welke competenties hij of zij actief gaat werken. De vragenlijst: (zie bijlage 1)

<https://www.vernieuwenderwijs.nl/loopbaancompetenties-meten-vragenlijst/>

Toelichting vragenlijst:

Met behulp van de vragenlijst kan gemeten worden in hoeverre leerlingen hun loopbaancompetenties zijn ontwikkeld. De resultaten van de vragenlijst kunnen door de docent of door de leerlingen worden berekend. Omdat er we deze vragenlijst in één les behandelen, zullen de docenten dit berekenen. Om daarbij te ondersteunen zit er in de bijlage ook een hulpkaart (zie bijlage 3) Het kan handig zijn om de vragenlijst per periode in te laten vullen om de voortgang van de studenten te meten.

Resultaat

Tel voor iedere loopbaancompetentie het aantal punten op en deel de uitkomst door het aantal vragen per onderdeel.

Vraag 1, 3, 4, 7, 9, 15, 16, 18, 19 en 20 ÷ 10 = **motivatiereflectie** / **kwaliteitenreflectie**

Vraag 6,8,10,11,17 en 23 : 6 = **werkexploratie**

Vraag 5,12,13,21,22,27 en 28 : 7 = **loopbaansturing**

Vraag 2,14,24,25 en 26 : 5 = **netwerken**

Absoluut

Bij alle loopbaancompetenties:

<2,5: weinig tot niet bezig met deze loopbaancompetentie

2,5 -3,5: matig bezig met deze loopbaancompetentie

>3,5: goed bezig met deze loopbaancompetentie

Les 2 werken aan de competentie d.m.v. loopbaankaarten

Hierdoor kan iedereen aan zijn of haar eigen competentie werken die bij les 1 naar voren kwam. Studenten kunnen zelfstandig werken aan hun eigen competenties.

Inspiratiekaarten

Om te werken aan de loopbaancompetenties zijn er 20 inspiratiekaarten gemaakt: 4 kaarten per competentie. Op iedere inspiratiekaart staat aangegeven aan welke competentie je werkt, wat de opdracht inhoudt en hoe je deze stap-voor-stap kunt uitvoeren. Daarbij is de keus gemaakt de opdrachten relatief open te laten. Op die manier zijn deze breed inzetbaar en is er veel vrijheid voor leerlingen om deze op hun eigen manier uit te voeren, wat het eigenaarschap vergroot.

In de bijlage vind je de toelichting van de inspiratiekaarten en de kaarten zelf.

<https://www.vernieuwonderwijs.nl/wp-content/uploads/LOB-Loopbaankaarten-Vernieuwonderwijs.pdf>

Onderwerp

Loopbaankaarten;

Lesdoel

Aan het eind van de les weten alle studenten aan welke competentie ze kunnen gaan werken (de eerste 2 weken) d.m.v. de loopbaankaarten die we deze les gaan behandelen en samen doornemen.

Lesbenodigheden

De loopbaan(inspiratie)kaarten

Inleiding, met tijdsduur

Terugkomen op vorige week → de vragenlijst met uitkomst uitdelen aan de leerlingen en bespreken = **5 minuten**

De volgende **10 minuten** gaan de leerlingen opschrijven wat hij of zij denkt bij de loopbaancompetenties. De docent loopt rond en helpt de leerlingen waar nodig. Het is belangrijk dat er goede begeleiding is, omdat dit een nieuw concept is. Dit is dus tevens tijd om de bespreken met je studenten of zij begrijpen wat alle competenties inhouden en controleren of alle studenten weten waaraan ze kunnen gaan werken.

Kern, met tijdsduur

De komende 45 minuten gaan de leerlingen werken aan hun eigen loopbaancompetentie. De opdrachten staan duidelijk vermeld in de opdrachtkaarten. Deze opdrachten gaan ze de komende week uitvoeren. Vermeld duidelijk dat alle opdrachten genoteerd moeten worden, zodat het terug te lezen is voor de docent. Het is dus handig als er een soort verslag per competentie wordt gemaakt. De vorm hiervan mag iedere docent zelf weten. Ze kunnen bijvoorbeeld ook een filmpje maken met de behaalde resultaten. Maar dit kan ook een verslaglegging zijn.

Slot, met tijdsduur + terugkomen op lesdoel

Dit keer hoeft er nog niks af te zijn. Je komt terug op je lesdoel en informeert bij de leerlingen hoe ver ze zijn en dat ze volgende week door kunnen gaan met de inspiratiekaarten. Als de leerling al klaar is met zijn of haar competentie, kan er door

worden gegaan naar de volgende kaart. Deze mag zelf gekozen worden, of kan de volgende competentie zijn die hoog in het lijstje van de vragenlijst stond. De standaard is wel 2 keer werken aan een competentie.

Bronnenlijst

Meijers, F., & Kuijpers, M. (2008). Loopbaanleren. Onderzoek en praktijk in het onderwijs. Antwerpen: Garant Uitgevers nv.

Meijers, F., & Wardekker, W. (2002). Career learning in a changing world.

International journal for the advancement of counselling 24 (3), 149-167.


Meijers, F., Kuijpers, M., & Bakker, J. (2006, 02). Over leerloopbanen en loopbaanleren: Loopbaancompetenties in het (v)mbo. Opgeroepen op 31, 2014, van Het platform beroepsonderwijs:

<http://www.utwente.nl/igs/tccr/tccr%20publicaties/leerloopbanen.pdf>

Meijers, F., Kuijpers, M. & Winters, A. (2013, 7-11). Opgeroepen op 19, 2014, van Meijers onderzoek en advies: <http://www.frans-meijers.nl/files/download.php?id=145>

Kuijpers, M.A.R.I.N.K.A. (2006). LOB Loopbaankaarten. Geraadpleegd van <https://www.vernieuwonderwijs.nl/wp-content/uploads/LOB-Loopbaankaarten-Vernieuwonderwijs.pdf>

Bijlage 1 Vragenlijst LOB (Marinka Kuijpers, 2006)

Vragenlijst Loopbaancompetenties		Naam: _____			
		Datum: _____			
		Klas: _____			
Toelichting					
Met behulp van deze vragenlijst kun je een beeld krijgen van van je loopbaancompetenties. Het is belangrijk dat je de vragenlijst eerlijk invult: niets is goed of fout. Na het invullen van de vragenlijst kun je met behulp van de resultatenkaart berekenen hoe je loopbaancompetenties er voor staan.					
1 = klopt niet 2 = klopt een beetje 3 = klopt aardig 4 = klopt helemaal					
		1	2	3	4
1	Als iets goed gaat op school, denk ik na over wat mijn talent is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Ik praat met vakmensen mensen buiten school over mijn toekomstwens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ik denk na over waar ik altijd al goed in ben geweest.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Als ik het niet eens ben met iemand, denk ik na over wat dit zegt over mijzelf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ik vraag zelf hulp om het beste uit mijn studie te halen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Ik zoek uit hoe het werk er in sectoren uitziet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Ik zoek uit welk werk bij mijn talenten zou passen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ik houd bij welke banen voor mijn toekomst interessant kunnen zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Ik zoek uit wat ik goed en slecht vind in het leven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	In het werk dat ik later kan doen komen problemen voor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	- Ik zoek uit welke problemen dat zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	- Ik bedenk of de aanpak van die problemen bij mij past.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Ik doe extra werk op school, om te laten zien wat ik kan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Ik doe dingen buiten school om, om meer kansen te hebben in de toekomst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Ik leer nu al mensen kennen die mij later kunnen helpen bij het vinden van leuk werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Als ik me rot voel over iets, dan denk ik na over wat ik echt belangrijk vind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Als ik iets doe dat mij gelukkig maakt, denk ik na over wat dit zegt over mij.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Ik zoek uit in welk werk ik later de dingen kan doen die ik belangrijk vind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Ik denk na over waar ik echt goed in wil worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Ik ben op zoek naar wat ik belangrijk vind in werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Ik ben op zoek naar mijn eigen talenten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Bij opdrachten van school richt ik met vooral op wat ik wil leren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bijlage 2

De vijf loopbaancompetenties (Marinka Kuijpers, 2006)

Loopbaan-competenties	Indicatoren
Kwaliteiten-reflectie	<p>Ik weet waar ik goed en minder goed in ben.</p> <p>Ik weet welke kwaliteiten ik kan inzetten voor het beroep wat ik wil gaan doen.</p> <p>Ik kan de ontwikkeling van mijn beroepscompetenties en mijn talenten in verband brengen met eerdere ervaringen in mijn leven en met beelden/inzichten over mijn toekomstige studie- en arbeidsloopbaan, c.q. levensloop.</p>
Motievenreflectie	<p>Ik kan aangeven wat ik leuk en interessant vind aan mijn opleiding.</p> <p>Ik weet wat mijn werkwaarden zijn.</p> <p>Ik kan verband leggen tussen eerder ervaringen in mijn leven en mijn waarden.</p> <p>Ik kan verband leggen tussen beroepsdilemma's en mijn waarden.</p>
Werkexploratie	<p>Ik heb een beeld van de inhoud van het werk waarvoor ik leer.</p> <p>Ik weet welke beroepscompetenties nodig zijn in het werk waarvoor ik leer.</p> <p>Ik weet welke leeractiviteiten ik moet ondernemen om die beroepscompetenties te kunnen ontwikkelen.</p> <p>Ik kan de organisatiecultuur van een bedrijf onderzoeken.</p> <p>Ik ben op de hoogte van de ontwikkelingen in het werkveld.</p> <p>Ik kan ontwikkelingen en cultuur in verband brengen met mijn kwaliteiten en motieven.</p> <p>Ik weet wat de actuele beroepsdilemma's zijn in het werk waarvoor ik leer.</p>
Loopbaansturing	<p>Ik kan doelen stellen voor mijn studieloopbaan.</p> <p>Ik baseer keuzes in mijn leerproces op mijn kwaliteiten en waarden, en op mijn toekomstwensen.</p> <p>Ik organiseer de begeleiding die ik nodig heb om mijn leerproces te sturen.</p> <p>Ik stem mijn mogelijkheden en (ontwikkel)wensen af op de specifieke situatie van de stage/werkorganisatie en/of arbeidsmarkt.</p> <p>Ik toon mijn kwaliteiten en motieven in werk, stage en op de arbeidsmarkt.</p>
Netwerken	<p>Ik beschik over een netwerk van mensen die mij kunnen helpen bij mijn (studie)loopbaan.</p> <p>Ik onderhoud mijn netwerk en breid het uit.</p> <p>Ik kan iets betekenen voor mensen in mijn netwerk.</p>

Bijlage 3

Berekenen resultaten vragenlijst loopbaancompetenties

Bron: www.vernieuwenderwijs.nl/lob

Vragenlijst: Ontwikkeld door Prof. Dr. Marinka Kuijpers (2006)

Resultaten vragenlijst loopbaancompetenties

Introductie



Opdracht

Met behulp van de **vragenlijst loopbaancompetenties** kun je een beeld krijgen van je eigen loopbaancompetenties. Na het invullen van deze vragenlijst kun je je resultaten berekenen. Hieronder staat uitgelegd hoe je dat kan doen.

Tel de resultaten van de volgende vragen bij elkaar op en deel ze door het aantal wat er achter staat aangegeven (het aantal vragen). Hieruit komt een gemiddelde: je resultaat.



Berekenen resultaten

Vraag 1 3, 4, 7, 9, 15, 16, 18, 19 en 20 ÷ 10 = **Motivatierreflectie** / **Kwaliteitenreflectie**

Vraag 6, 8, 10, 11, 17 en 23 ÷ 6 = **Werkexploratie**

Vraag 5, 12, 13, 21, 22, 27 en 28 ÷ 7 = **Loopbaansturing**

Vraag 2, 14, 24, 25 en 26 ÷ 5 = **Netwerken**

Resultaten:

- < 2,5 je weinig bezig met weinig deze loopbaancompetentie
- 2,5 - 3,5 je bent matig bezig met deze loopbaancompetentie
- > 3,5 je bent goed bezig met deze loopbaancompetentie



Bijlage 4 Loopbaankaarten

De inspiratiekaarten voor het werken aan de loopbaancompetenties vind je op de volgende bladzijdes. Let op: deze versies kun je niet duidelijk uitprinten. De goede PDF versie staat ook op de mail.

Beroep gespot

Motivat



Opdracht

Iedere dag kom je verschillende beroepen tegen. Zo krijg je bijvoorbeeld les van een leraar, heb je op excursie uitleg gehad van een medewerker, ben je na school in de winkel geholpen door iemand en heeft de buschauffeur je uiteindelijk naar huis gebracht. Er zijn veel beroepen!

Je gaat individueel reflecteren op de beroepen die je de afgelopen dagen bent tegen gekomen. Welke beroepen lijken je leuk? Welke beroepen lijken je niet leuk? Waarom?



Stap voor stap

1. Schrijf voor jezelf op welke beroepen je de afgelopen dagen bent tegen gekomen. Probeer tussen de 5 en 10 beroepen op te schrijven.
2. Schrijf bij ieder beroep op wat je er leuk en minder leuk aan lijkt. Het aantal plus- en minpunten mag per beroep best verschillen!
3. Schrijf bij ieder beroep op welke opleiding je nodig hebt om dit beroep uit te oefenen. Weet je het niet? Maak dan gebruik van het internet.
4. Welk 3 beroep hebben de meeste pluspunten? Welke opleiding is daar voor nodig? Lijkt dit jou leuk? Schrijf per beroep kort op wat je er van vindt.

vernieuwendewijs.nl



Bezoek een open dag

Motivat



Opdracht

Om een goede indruk te krijgen van een vervolgopleiding op een school kan het erg helpen om een open dag te bezoeken. Wel is het belangrijk om te beseffen dat scholen er op zo'n dag op hun best uit zien en dat het één indruk is. Het is daarom belangrijk om je goed voor te bereiden.

Je gaat samen met één of meerdere klasgenoten kijken welke open dagen wanneer zijn én bedenken wat je er te weten wilt komen over de verschillende opleidingen.



Stap voor stap

1. Zoek op het internet op wanneer MBO scholen bij jou in de buurt open dag hebben. Welke scholen spreken je aan? Noteer de datums in je agenda.
2. Bespreek met klasgenoten naar welke open dagen zij willen gaan. Zitten er dezelfde tussen? Hebben zij nog andere gevonden? Vul je agenda aan.
3. Bedenk welke opleidingen je wilt gaan bekijken op de open dagen. Welke opleidingen spreken jou het meeste aan? Welke ken je nog niet zo goed?
4. Bedenk wat samen met klasgenoten wat je wilt vragen aan studenten en docenten op de open dagen. Neem deze vragen mee naar de open dag.

vernieuwendewijs.nl



Wakker worden in een nachtmerrie

Opdracht

Stel je voor: je wordt over 10 jaar wakker in een nachtmerrie. Het leven is verschrikkelijk! Midden in de nachtmerrie wil je alleen terwijl je getrouwd zou willen zijn. Je zit achter een computer op kantoor terwijl je wilt werken. Kortom: alles zit tegen...

Je gaat individueel een verhaal schrijven over de 'ergste' nachtmerrie over 10 jaar. Hoe ziet het leven eruit? Wat voor beroep heb je? Wat doe je zoal o...

Stap voor stap

1. Schrijf voor jezelf op wat je het ergst vindt aan het leven over 10 jaar. Denk aan: waar woon je, hoe is je gezin, soort werk, soort collega's, vrije tijd etc.
2. Bedenk hoe een doorsnee dag er uit ziet in deze nachtmerrie. Probeer zoveel mogelijk 'bijzondere' dingen in het verhaal te stoppen!

Mijn leven over 10 jaar

Opdracht

Je zit op de middelbare school, gaat daarna naar een hogere opleiding en gaat daarna nog een opleiding volgen en gaat daarna nog een opleiding volgen en gaat daarna nog een opleiding volgen... of aan het werk.. maar waar werk je dan na? Een idee hoe je wilt dat jouw toekomst er uitziet. Je gaat individueel je leven over 10 jaar in kaart brengen. Dit ga je doen door over verschillende dingen te denken en door deze vervolgens in een poster te vullen.

Je gaat individueel je leven over 10 jaar in kaart brengen. Dit ga je doen door over verschillende dingen te denken en door deze vervolgens in een poster te vullen.

Stap voor stap

1. Schrijf voor jezelf op wat je bereikt wilt hebben over 10 jaar. Denk aan: welke opleiding(en) heb je gedaan, welk beroep heb je, waar woon je etc.
2. Plaats een portretfoto- of tekening midden op een vel A3 of A4 papier. Dit vormt het startpunt van de poster waarin je alles gaat verwerken.

Roddelen

Kwaliteiten



Opdracht

Het is belangrijk dat je je eigen kwaliteiten kent: het helpt bij het maken van keuzes in je loopbaan, zowel op school als richting je vervolgopleiding. Je kwaliteiten benoemen is vaak wel erg lastig. Daarom krijg je bij deze opdracht hulp van je klasgenoten: zij kunnen vaak goed je kwaliteiten benoemen.

Je gaat met 2 klasgenoten een groepje vormen. Om de beurt gaan twee van jullie 'roddelen' over de derde persoon. Zij bespreken de kwaliteiten van die persoon.



Stap voor stap

1. Vorm een groepje met 2 klasgenoten die jou (best) goed kennen. Het hoeven niet je beste vrienden te zijn maar het is wel handig als ze jou goed kennen.
2. Bepaal wie nummer 1, 2 en 3 worden. Zorg er voor dat je allemaal pen en papier of een device bij de hand hebt, zodat je dingen kunt opschrijven.
3. Nummer 1 en 2 gaan nu **5 minuten** bespreken wat de kwaliteiten van nummer 3 zijn. Nummer 3 reageert niet en schrijft de besproken kwaliteiten op.
4. Na 5 minuten mag nummer 3 reageren: wat viel je op? wat herken je? waar ben je verbaast over? heb je nog vragen? Herhaal nu stap 3 voor een ander.

vernieuwendwijz.nl



Mijn metafoor

Opdracht

Je kunt metaforen gebruiken om iets te vertellen over iemand. Bijvoorbeeld: "als jij een dier was, hond: je bent trouw en doet alles voor je vriendin". Hoe kun je kwaliteiten van iemand duidelijker maken? Ga je deze opdracht mee aan de slag.

Je gaat met een klasgenoot zo veel mogelijk kwaliteiten bedenken. Denk bijvoorbeeld aan dingen, landen, films en nog veel meer!

Stap voor stap

1. Vorm een duo met een klasgenoot die je goed kent. Kies dus bij voorkeur iemand waar je regelmatig mee om gaat, een vriend of vriendin.
2. Bedenk voor elkaar, individueel, 3 metaforen. Schrijf bij iedere metafoor op waarom je deze bij je vriend of vriendin vindt passen.

Het afscheid

Kwaliteiten



Opdracht

Zo... Je hebt jarenlang gewerkt en mag nu eindelijk met pensioen. Je hebt mooie tijden gehad, veel geleerd, maar nu is het dan voorbij. Er wordt nog een mooi feestje georganiseerd, waar een collega een afscheidsbrief voorleest. Een mooie brief met bijzondere woorden.

Je gaat individueel een brief schrijven. Wat zou je willen dat jouw collega's over jou vertellen? Wat wil je dat zij zich van jou herinneren? Schrijf de brief dus alsof jij een collega bent!



Stap voor stap

1. Maak eerst een woordspin met de belangrijkste dingen die je wil dat over jou gezegd worden. Controleer met een medeleerling of het compleet is.
2. Schrijf de brief. Denk eraan: het is als collega's onder elkaar. Het mag dus best ook een beetje grappig zijn! Ga ook goed in op jouw eigenschappen.
3. Lees de brief voor aan een groepje klasgenoten. Iedereen geeft een reactie: past dit bij jou? Waarom wel/niet? Schrijf de reacties voor jezelf op.
4. Markeer in de brief welke onderdelen klasgenoten bij jou vinden passen. Om welke kwaliteiten gaat dit? Schrijf deze kwaliteiten voor jezelf op.

vernieuwendwijz.nl



De beste versie van..

Opdracht

Er zijn heel veel verschillende beroepen. Je kunt vragen om verschillende kwaliteiten: dingen die nodig zijn om het beroep uit te kunnen oefenen. Vraag dan advies van een klasgenoot, die kennen jou vaak best goed. En wat past er dan bij jou?

Je gaat eerst individueel en daarna samen met een klasgenoot nadenken over de beste versie van een beroep. Daarna kijk je hoe dit past bij waar je wilt werken.

Stap voor stap

1. Kies een beroep waar jij interesse in hebt. Vind je het moeilijk om te kiezen? Vraag dan advies van een klasgenoot, die kennen jou vaak best goed.
2. Bedenk 10 of meer kwaliteiten die nodig zijn voor dit beroep. Schrijf bij elke kwaliteit op: waarom vind je deze kwaliteit horen bij dit beroep?

Mijn werkervaring

Werkexploratie



Opdracht

Misschien heb je al een bijbaan, misschien heb je dat niet. Hoe dan ook, vaak heb je al wel werkervaring, soms ook zonder dat je het door hebt. Veel dingen die je doet, of het nu gaat om een bijbaantje, vrije tijd besteding of een hobby, geven jou werkervaring waar je van kunt leren.

Je gaat individueel opschrijven welke werkervaring je hebt en hierop reflecteren. Vervolgens ga je je bevindingen uitwisselen met klasgenoten.



Stap voor stap

1. Schrijf voor jezelf op wat voor werkervaring je hebt. Denk aan opassen, een groep les geven, mensen helpen met iets, een bijbaan etc.
2. Heb je moeite om werkervaring op schrijven? Vraag dan eens aan klasgenoten wat hun werkervaring is. Vraag eventueel je docent om hulp.
3. Schrijf per werkervaring op wat je er leuk en minder leuk aan vond. Schrijf ook op of je er later iets mee zou willen doen of niet (of met een deel er van).
4. Welke ervaring vond je het leukste? Wat vond je er zo leuk aan? Bedenk wat voor soort baan daar bij past, zoek dit op het internet op en schrijf dit op.

vernieuwenderwijs.nl



Op stap met een beroep

Opdracht

Om te weten hoe een werkdag van bepaald beroep eruit ziet kan het enorm helpen om een dag mee te lopen. Zie je met eigen ogen hoe het er aan toe gaat en stel je nog veel vragen stellen. Ook leer je zo iemand kennen. Een mooie manier om je netwerk uit te breiden.

Je gaat individueel óf met een klasgenoot een dag meelopen met iemand uit je netwerk of die van een ander beroep is. Maak een verslag van maken en presenteren aan de klas.

Stap voor stap

1. Kies een persoon (beroep) uit het netwerk van je jezelf óf een klasgenoot waar je graag eens een dag mee zou willen meelopen. Wat lijkt je leuk?
2. Kijk of er nog klasgenoten zijn die het ook leuk zou lijken om een dag mee te lopen. Welke klasgenoten delen de zelfde interesse?

Een dag als...

Werkexploratie



Opdracht

Stel, je wilt grafisch ontwerper worden: de hele dag werken met grafische programma's en mooie, creatieve producten maken... maar ziet je werkdag er wel zo uit? Of ben je misschien ook wel een deel van de dag bezig met reclame maken voor jezelf? Kortom: hoe ziet een werkdag er uit.

Je gaat individueel of met klasgenoten bedenken hoe een werkdag van een bepaald beroep er uit ziet en dit vervolgens laten controleren door iemand met het beroep.



Stap voor stap

1. Kies een beroep wat je interessant lijkt. Bedenk vervolgens voor jezelf hoe een gemiddelde werkdag er uit ziet. Schrijf dit nauwkeurig op, dus incl. tijden.
2. Zijn er nog andere klasgenoten die het beroep ook interessant lijkt? Hoe denken zij dat een werkdag er uit ziet? Vergelijk de verhalen met elkaar.
3. Zoek contact met iemand die het beroep heeft. Is er misschien iemand in het netwerk van jou of een klasgenoot? Misschien kun je een bedrijf bellen?
4. Mail of bel de persoon met de vraag of hij of zij kan omschrijven hoe een gemiddelde werkdag er uit ziet. Wat vind je er van? Schrijf dit voor jezelf op.

vernieuwenderwijs.nl



Meelopen bij het MBO

Opdracht

Om te weten hoe het is om op een MBO opleiding te lopen kan het erg leerzaam zijn om een dag(deel) mee te lopen. Je kunt dan enkele lessen volgen, zien wat van de praktijk er is, op de school zitten, ervaren hoe sfeer in de school is. Zo kun je kijken of de school en opleiding bij jou past.

Je gaat individueel of met klasgenoten een dag meelopen bij een MBO opleiding. Hier ga je een verslag van maken en je deelt je ervaringen met de klas.

Stap voor stap

1. Zoek MBO scholen en opleidingen in de buurt die jou leuk lijken. Dit mogen ook best opleidingen zijn waar je erg over twijfelt: misschien is het wel iets!
2. Kies 3 opleidingen uit waar je een (dag)deel wilt meelopen. Zorg er voor dat het opleidingen zijn die van elkaar verschillen, zo leer je het meeste.

Mijn routekaart naar de toekomst

Loopbaansturing



Opdracht

De route naar je toekomst kun je niet voorspellen. Wel kun je bedenken wat je wilt en wat er voor nodig is om dat te bereiken. Je kunt je zo je eigen loopbaan sturen. Dat is precies waar je deze opdracht mee aan de slag gaat: een routekaart naar je eigen toekomst.

In gaat individueel bedenken hoe je wilt dat je loopbaan er de komende tijd uit gaat zien. Vervolgens ga je denken wat je nodig hebt om die route succesvol te kunnen volgen.



Stap voor stap

1. Bedenk wat voor een routekaart je wilt maken: een voor de komende periode, schooljaar of misschien wel komende jaren? Overleg dit met je docent.
2. Bedenk vervolgens waar je wilt dat de route je naar toe brengt, oftewel: waar wil je eindigen aan het einde van de periode?
3. Bedenken vervolgens welke belangrijke plekken (momenten) je tegen komt die invloed hebben op je eindbestemming: waar moet je rekening mee houden?
4. Verwerk stap 2 en 3 in een routekaart: teken een route, geef aan welke moment er belangrijk gaan zijn en hoe je daar rekening mee gaat houden.

vernieuwendwijs.nl



Mijn persoonlijke gebruiksaanwijzing

Loopbaansturing



Opdracht

Er zijn heel veel verschillende beroepen. Ieder beroep vraagt om verschillende kwaliteiten: dingen je goed moet kunnen om het beroep uit te kunnen oefenen. Waar moet een slager goed in zijn? En een grafisch vormgever? En wat past er dan bij jou?

Je gaat individueel een persoonlijke gebruiksaanwijzing maken. Hierin ga je opschrijven wat je kan en wat er nodig is om je dat zo goed mogelijk te laten doen.



Stap voor stap

1. Neem een opdracht in gedachte die je recent heb gemaakt waar je trots op bent én een opdracht die je recent hebt gemaakt en waar je juist van baalt.
2. In wat voor soort opdrachten ben jij goed? en in wat voor soort opdrachten ben jij minder goed? Schrijf je antwoorden op beide vragen op.
3. Kijkend naar je antwoorden kun je je bedenken: wat zijn je *sterke punten*? en wat zijn je *valkuilen*? Maak 2 rijtjes en schrijf bij beide enkele punten op.
4. Maak nu een handleiding van jezelf. Schrijf hierin concreet wat jij kan én wat er nodig is om dit voor elkaar te krijgen. **Optioneel:** maak een mooie lay-out!

vernieuwendwijs.nl



Loopbaangesprek

Opdracht

Het werken aan je loopbaan kan soms lastig zijn. Je moet soms over lastige nadenken en beslissingen nemen. Het kan daarbij erg helpen om te praten over je loopbaan, oftewel een loopbaangesprek voeren.

Je gaat individueel een loopbaangesprek voeren. Tijdens dit gesprek ga je met je docent praten over één of meer loopbaanmomenten.

Stap voor stap

1. Bedenk over welke van de loopbaancompetentie(s) je het met je docent wilt hebben: waar heb je aan gewerkt? waar wil je aan werken?
2. Bekijk **deel A** van het **'formulier loopbaanreflectiegesprek'**. Lees dit goed door. Snap je wat de bedoeling is? Vraag eventueel hulp aan je docent.

Loopbaandossier

Opdracht

Om goed bezig te zijn met je loopbaan, is het belangrijk om stil te staan bij je loopbaanmomenten. Het hebben van een portfolio kan het daarvoor helpen. Je hebt een loopbaandossier te hebben en bij te houden. Het is een document waar je regelmatig reflecteert op je loopbaanmomenten.

Je gaat individueel aan je loopbaandossier werken. Je door stil te staan bij wat je de afgelopen weken hebt geleerd over de loopbaanmomenten.

Stap voor stap

1. Bedenk wat je de afgelopen weken hebt gedaan: welke momenten in of buiten school zijn je bijgebleven? Kies vervolgens 1 of 2 momenten uit.
2. Schrijf op waarom de momenten je bijgebleven. Wat maakte de momenten zo bijzonder? Wat was er anders dan de andere dingen de afgelopen weken?

Mijn netwerk

Netwerk



Opdracht

Iedereen heeft een netwerk om zich heen. Dit zijn de mensen die je kent: familieleden, vrienden, kennissen etc. Deze mensen kennen jou goed en kunnen jou helpen bij het ontdekken van je kwaliteiten, valkuilen etc. Je netwerk is dan ook erg belangrijk bij het maken van keuzes.

In deze opdracht ga je individueel je eigen netwerk in kaart brengen. Zo krijg je een duidelijk overzicht van je netwerk en optioneel ook die van je klasgenoten.



Stap voor stap

1. Schrijf voor jezelf op wie je kennissen, vrienden en familieleden zijn waar je contact mee hebt. Schrijf bij iedereen zijn of haar beroep en opleiding op.
2. Je weet misschien niet alles. Vraag daarom aan je netwerk welk beroep zij hebben en wat voor opleiding zij hebben gedaan. Vul zo je lijst aan.
3. Werk nu je netwerk uit. Zie het als een uitgebreide stamboom: geef per persoon het volgende aan: naam, beroep, opleiding en hoe je ze kent.
4. **Optioneel:** wissel je netwerk uit met klasgenoten en maak er één groot netwerk van. Dit kan handig zijn als je bijvoorbeeld iemand wilt interviewen!

vernieuwendwijs.nl



Interview met iemand uit een ander netwerk

Netwerk



Opdracht

Om te weten hoe een werkdag van een beroep er uit ziet, welke opleiding je er voor moet hebben gedaan, wat je goed moet kunnen voor een opleiding etc. is het erg handig om iemand daar vragen over te stellen, oftewel een interview af te nemen. Daar ga je deze opdracht aan werken.

Je gaat individueel een interview afnemen bij iemand uit het netwerk van een klasgenoot. Dit interview neem je af bij iemand waarvan je het beroep interessant lijkt.



Stap voor stap

1. Kies een persoon (beroep) uit het netwerk van je klasgenoot. Kies een beroep wat je interessant lijkt en waar je later misschien ook wel iets mee wilt.
2. Bedenk wat je de persoon wilt vragen. **Bijvoorbeeld:** leuke/minder leuke dingen aan het beroep, gevolgde opleiding en kwaliteiten die nodig zijn.
3. Leg contact met de persoon en maak een afspraak om een keer bij hem of haar langs te gaan. Bereid je interview goed voor: lees je vragen goed door.
4. Neem het interview op en vraag ook of je het op je telefoon mag opnemen. Type de vragen en antwoorden naderhand uit. Hoe lijkt het beroep je?

vernieuwendwijs.nl



LinkedIn

Opdracht

Veel mensen maken gebruik van de website LinkedIn. LinkedIn is een gratis sociale netwerksite gericht op professionals. Mensen leggen hier delen dingen die (mee)maken op het werk regelmatig vacatures of advertenties van v

In deze opdracht ga je individueel een LinkedIn account aanmaken en deze zo ver je kan vullen met informatie. Vervolgens ga je connecties zoeken.

Stap voor stap

1. Ga naar de website www.linkedin.com. Maak hier vervolgens een account aan.
Let op: je moet 16 jaar of ouder zijn.
2. Vul nu je account met informatie. Bedenk je daarbij dat alles openbaar is en dat het een professioneel netwerk is (dus géén privé dingen).

Jij op het internet

Opdracht

Online kun je veel vinden. Het is daarom steeds gebruikelijker om iemand op google te vinden als die persoon op gesprek komt voor een interview (ook van een bijbaantje!). Het zelfde geldt voor andere soorten werk. Hoe sta jij online?

Je gaat individueel zoeken wat er online over jou te vinden is en waar wenselijk en mogelijk daar verandering in brengen. Zo kom je online bekend te staan.

Stap voor stap

1. Ga naar www.google.nl en zoek je eigen voor- en achternaam. Ben je online te vinden? Wat kun je allemaal van jou vinden?
2. Denk nu vanuit een je docent, stagebegeleider of toekomstige werkgever: wat zou hij niet van jou willen zien? en wat juist wel?