6.1 Les 1 opdrachten

In je portfolio voeg je onderstaande opdrachten toe.

**Opdracht 1: Wat is profileren nu eigenlijk?**

1 a) Formuleer (beschrijf) een goede en duidelijke omschrijving van dit begrip. Wat betekent dit voor jou of volgens jou? Geef daarbij een aantal aandachtsgebieden aan waar je aan denkt in het kader van persoonlijk profileren.

b). Welke gedachten, beelden en gevoelens komen bij je op als je denkt aan persoonlijk profleren?

c). Wat zijn in jouw ogen de voordelen voor het volgen van het keuzedeel ‘Persoonlijk profileren’? Wat zou je ermee willen bereiken?

d). Verwacht je lastige momenten tijdens het volgen en uitvoeren van het keuzedeel?

e). Wat heb je denk je nodig te hebben om jezelf uiteindelijk krachtig en vol zelfvertrouwen te kunnen profileren?

**Opdracht 2: Jezelf voorstellen en schitteren in je kwaliteiten**

In je portfolio stel je jezelf even voor (in de inleiding) a.d.h.v. onderstaande vragen;

* Wie ben jij? (Even voorstellen)
* Welke eigenschappen heb je?
* Waar ben je goed in? Waar weet je veel van af?
* Wat kun je minder goed? Wat kun je nog niet? Wat zou je nog willen leren?
* Welke dingen of taken vind je leuk om te doen en welke minder leuk?
* Hoe ga je om met de werkzaamheden die je minder leuk vindt of minder goed kan?
* Waar heb je een hekel aan bij anderen?
* Wat is belangrijk voor je? Waar wil je hard voor werken?
* Wie zijn je rolmodellen? Wat bewonder je in ze?
* Wat zou je willen dat anderen over je denken?

**Opdracht 3: Selfiecollage**

Je hebt jezelf voorgesteld en bovenstaande vragen verwerkt in je portfolio. Daarnaast maak je een selfiecollage en deze voeg je ook toe aan je portfolio. Hoe je vorm wilt geven aan je selfie collage mag je helemaal zelf weten! Een aantal voorbeelden; vlog, filmpje, tekening, poster, PowerPoint, website, Lino-Collage en zo heb je nog veel meer!

6.2 Les 2 opdrachten

**Opdracht 4: Normen en waarden uit je hoofd**

Als je weet welke waarden je belangrijk vindt in je leven, kun je meer betekenis geven aan wat je doet. De waarden die uiteindelijk voor jou het meest belangrijk zijn, zeggen veel over wie jij bent en hoe jij in het leven staat.

1. Noteer twee momenten in je leven waarop jij je heel blij voelde. Een situatie waarin je je volledig energiek, gelukkig en volledig in je kracht voelde. Het kan hierbij gaan om kleine en korte momenten.
1.
2.
2. Noteer twee momenten waarop je juist frustratie of onzekerheid voelde. Een situatie waarin je je gefrustreerd, klein en onzeker voelde over je eigen mogelijkheden. Een moment dat je ongeloof voelde over wat je te bieden hebt, onzeker was over je eigen kunnen en mogelijkheden… Een moment dat je jezelf kleiner voelde of maakte dan dat je in werkelijkheid bent.
1.
2.
3. Ga per situatie na wat ervoor zorgde dat je je zo gelukkig of gefrustreerd voelde. Wat ging er in je om en waarin werd je geraakt (blij of juist gefrustreerd)?
4. Welke waarde werd er op dat specifieke moment bij je geraakt? Je kunt jezelf de vraag stellen: wat betekende die situatie voor mij en welke waarde speelde daarin een rol?
5. Als je de vier situaties naast elkaar zet, zou je dan ook overeenkomsten tussen de situaties kunnen ontdekken? Een overkoepelend thema of onderwerp? Schrijf hierover je bevindingen.

**Opdracht 5: Welke waarden zijn voor jou belangrijk?**

Je waarden zijn onder andere bepalend voor de dingen die je doet. Ze vormen als het ware het onderbewuste van waaruit je de keuzes maakt in het leven. Maar wat zijn nu die waarden in je leven, in je opleiding en werk die voor jou belangrijk zijn? Welke zijn het meest belangrijk voor je en sturen je? Het is goed om hier eens over na te denken. Deze opdracht helpt je hier verder mee.

1. Stel jezelf de volgende vraag; wat is voor jou van belang in het leven? Ga op onderzoek uit op het internet welke waarden en overtuigingen er zijn. Pak tien ‘geeltjes’ of stukjes papier en schrijf iedere waarde op één apart papiertje. Schrijf hier ook bij wat het voor jou betekent en waarom deze waarde zo belangrijk voor je is. Wellicht zijn er waarden niet beschreven op een website die voor jou wel belangrijk zijn. Noteer deze dan voor jezelf en voeg ze toe aan je lijst. Denk bij het verdelen van de waarden niet al te veel na, maar vertrouw op je intuïtie. De eerste ingevingen zijn meestal de beste. He vergroot de kans toe dat je jezelf verrast.
2. Je gaat nu een top tien maken van jouw gekozen waarden. Leg nu de eerste waarde neer en vergelijk deze met de tweede waarde. Als je moest kiezen tussen deze twee, welke zou dat dan zijn? Leg deze vervolgens bovenaan. Pak nu de volgende waarde en vergelijk deze met de waarden die je al hebt liggen, totdat je een top tien hebt van de voor jou belangrijkste kernwaarden. Deze top tien is jouw waardeperspectief, met de belangrijkste waarden bovenaan.
3. Als je de waarden hebt verdeeld, laat je de uitkomsten op je inwerken. Let op wat de uitkomst met je doet. Wat gaat er door je heen als je ze bekijkt? Welke gedachten, associaties of ideeën komen in je op? Eventueel kun je nog wat laatste veranderingen aanbrengen. Soms is het goed om er even wat afstand van te nemen. Als je je kunt vinden in het eindresultaat, noteer dan de uitkomst in de waardetabel. Schrijf erbij wat de waarde voor jou beteken en waarom hij zo belangrijk voor je is.

**Top tien belangrijkste waarden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | **Waarden:**  | **Betekenis:**  |
| 1.  |   |   |
| 2.  |   |   |
| 3.  |   |   |
| 4.  |   |   |
| 5.  |   |   |
| 6.  |   |   |
| 7.  |   |   |
| 8.  |   |   |
| 9.  |   |   |
| 10.  |   |   |

1. Reflectie: Laat de uitkomst thuis, of tijdens een les of aan mensen die jou goed kennen zien. Vraag of zij jouw top tien willen verdelen zonder dat ze jouw uitkomst hebben gezien. Zo wordt duidelijk wat de ander denkt wat jij belangrijk vindt. Vergelijk de uitkomsten en bespreek de overeenkomsten en verschillen. Vraag vooral of zij nog andere dingen weten dan de tien die al gekozen zijn en of ze jou erin herkennen. Schrijf hierover in je portfolio.

**Opdracht 7: De ander als de spiegel van jezelf**

Je leert niet alleen door naar jezelf te kijken, maar juist door ook naar anderen te kijken. De ander is eigenlijk een spiegel van jezelf.

Goed dus om te kijken waarom je een ander zo waardeert of waarom je je stoort aan een ander. En dat ga je bij deze opdracht doen! Je denkt na over wat bepaald gedrag met jou doet en wat dit zegt over jouw eigenschappen? Hoe kun je leren van de positieve en negatieve eigenschappen van een ander?

Eigenschappen van de ander die jij erg waardeert weerspiegelen de positieve eigenschappen die je zelf bezit. Dit kunnen eigenschappen zijn die al zichtbaar zijn. Het kunnen ook eigenschappen zijn die je zelf nog (verder) kunt of wilt ontwikkelen.

Het is dus altijd verstandig om bij jezelf na te gaan waarom je een ander zo waardeert of waarom je je zo enorm stoort aan een ander. Bij deze opdracht denk je kritisch na wat bepaald gedrag met jou doet en hoe je dit om kunt buigen naar jouw eigen eigenschappen.

De opdracht:

1. Maak een lijstje met gedragseigenschappen waaraan jij je kunt ergeren of waar je je kwaad om kunt maken.
2. Zoek drie afbeeldingen van bekende mensen die je vervelend vindt. Sla deze foto’s op en lever ze ook volgende week in bij de online bijeenkomst.
3. Vraag je af welke eigenschappen naar boven komen als je niet helemaal lekkerin je vel zit. Bijvoorbeeld als je heel erg boos bent, emotioneel of gestrest bent of wellicht te veel alcohol drinkt of wiet rookt. Dit zijn situaties waarin je natuurlijke remmingen gedeeltelijk wegvallen. Dit kan gedrag naar boven halen dat je normaal gesproken onderdrukt.
Noteer of beschrijf wat erin je naar bovenkomt.
4. Beschrijf je bevindingen en beschrijf waarom of op welke manier de ander een spiegel van jezelf kan zijn. Neem de drie personen die je bij punt 2 hebt gekozen.

**Opdracht 8: Wat wil ik 2.0?**

In opdracht 7 heb je een tabel gemaakt waarin je energiegevers en energievreters hebt opgeschreven. Beantwoord de volgende vragen:

1. Hoe was het om iedere dag bij de momenten stil te staan?
2. Zijn er dingen duidelijk geworden of opgevallen? Wat heb je ervaren?
3. Wat zijn de dingen waar je energie van krijgt? Waar ligt jouw passie? Van welke elementen word jij blij?

Werk of beschrijf één situatie uit (minimaal half a4) en beschrijf de antwoorden van de volgende vragen:

1. Heb je er invloed op?
1a) Zo ja, hoe dan? Beschrijf dit.

1b) Zo nee, op welke manier heb je er wel invloed op?

1. Voel je je betrokken en is het belangrijk?
2. Heb je bepaald gedrag al veranderd op basis van de oefening?
3. Schrijf een conclusie over wat je hieruit hebt geleerd. Heb je nieuwe inzichten gekregen? Beschrijf dit.

**Opdracht 9: Kernkwadrant**

Het is niet gemakkelijk je kernkwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën allemaal te benoemen. Het kernkwadrant is hiervoor een prima hulpmiddel. Soms moet je beginnen met je valkuil of allergie om achter je kernkwaliteit te komen.

**9.1** Om een kernkwadrant op te stellen, kun je jezelf en anderen verschillende vragen stellen. Ga dit doen en beschrijf dit in je portfolio; wat krijg je allemaal terug?

* Je kernkwaliteit:

Vraag aan vrienden, collega’s wat ze in jou bewonderen. Of vraag jezelf eens af wat jij vanzelfsprekend vindt, en automatisch van anderen verwacht.

* Je valkuil:

Luister goed naar feedback en kritiek die je vaak krijgt, of vraag aan je familie of vrienden wat zij als jouw valkuil zien.

* Je uitdaging:

Wat bewonder jij in anderen? Wat zou je zelf graag willen hebben?

**9.2** Kernkwaliteiten opsporen

Je eigen (kern)kwaliteiten vind je zo vanzelfsprekend dat je ze zelf vaak niet ziet. Je kunt je kernkwaliteiten achterhalen door de volgende zinnen af te maken. Maak de volgende zinnen af en neem ze op in je portfolio:

Anderen waarderen mij om …

Ik vind het heel gewoon …

Anderen moedig ik aan om …

Van anderen eis ik dat …

In anderen stimuleer ik …

**9.3** Valkuilen herkennen

Valkuilen spoor je op als je de volgende zinnen afmaakt, neem ze op je in portfolio:

Wat ik bij anderen relativeer is …

Anderen verwijten mij dat ik …

Ik rechtvaardig mijzelf in …

Ik krijg wel eens naar mijn hoofd geslingerd …

Onder druk verval ik soms in …

**9.4** Uitdagingen opsporen

Uitdagingen achterhaal je als je de volgende zinnen afmaakt, neem ze op in je portfolio:

Ik mis in mijzelf …

Anderen wensen mij toe dat ik …

In anderen bewonder ik …

Ik ben wel eens jaloers (geweest) op …

Wat ik nodig heb om als mens compleet te zijn is …

Wat ik nodig heb om als mens meer in harmonie te zijn met mijzelf is …

1. Je eigen Kernkwadrant

Kies een kwaliteit waarvan jij vindt dat die het beste bij jou past en waarvan je denkt dat anderen jou erom waarderen. Noteer deze.

Deze ga je uitwerken in een kernkwadrant. Je kunt het schema hieronder hiervoor gebruiken. Dit hoeft niet, je mag ook zelf 1 maken.



6.5 Les 5 opdrachten

**Opdracht 10: Wat inspireert mij? Of wat raakt mij? Vlog maken!**

Het is goed om te achterhalen wat jou inspireert en/of raakt en waarom. Mensen met een boeiend verhaal, mooie muziek, een goed boek of een aangrijpende film enzovoort. Of ga je juist op pad om zelf dingen te beleven? Hoe jij je laat inspireren zegt iets over wie je bent. Goed dus om dat eens grondig uit te zoeken.

In deze opdracht ga je op zoek naar iets wat jou écht raakt in de buitenwereld. Dit kan iets zijn in het nieuws, een artikel dat je gelezen hebt, iets wat je op televisie hebt gezien, een sportaangelegenheid, een bezoek aan het ziekenhuis of wat dan ook.

1. Zoek diverse video’s op YouTube en Facebook (of andere social media) die jou raken. Geef aan waarom je voor deze onderwerpen of thema’s gekozen hebt. Geef aan wat je zo leuk of juist niet leuk vond aan wat jou raakt.
2. Maak een selectie van de artikelen en/of video’s die je inmiddels voor deze leereenheid al hebt verzameld. Geef daarbij aan welk onderwerp of thema je het meest raakt. Dit kan ook een overkoepelend inzicht zijn. Dus iets wat als rode draad in ieder onderwerp of thema weer terugkomt.
3. Je maakt een kort vlog van maximaal 2 minuten waarin je het onderwerp/thema dat jou het meest raakt presenteert. Waar heb je het gelezen of gezien? Of waar ben je het tegengekomen? Wat is het dat je raakt? Word je er juist blij of verdrietig van? Lees voor je je vlog gaat maken eerst het stappenplan: ‘Hoe maak ik een vlog?’. (Deze staat in Itslearning).
4. Zet je vlog (of de link ervan) in je portfolio. Ook kun jij je vlog uploaden in Itslearning.

**Opdracht 11: Een mooie samenleving**

In jouw eigen omgeving of in Nederland zijn voorbeelden van mensen die iets betekenen voor de samenleving. Een project voor eenzame ouderen, een sportmiddag voor kinderen waarvan de ouders geen sport kunnen betalen, een idee om plastic te verzamelen, een sporter die zich inzet voor zieke kinderen enzovoort.

1. Ga op zoek naar twee voorbeelden in jouw omgeving of in Nederland die jou aanspreken. Maak er een foto van of geef een korte beschrijving.
2. Geef aan waarom je deze twee voorbeelden hebt gekozen.

Wat spreekt jou aan?

Welke talenten en kwaliteiten gebruiken de mensen in het voorbeeld?

En dan nu over jouw omgeving; dit kan zijn: je buurt, de vereniging waar je bij betrokken bent, he verzorgingstehuis waar je oma woont, je bijbaan, je stageplaats, je vrijwilligerswerk enzovoort.

Er gebeurt van alles in je omgeving. Je eigen sportvereniging die een nieuwe kantine gaat bouwen, het bejaardentehuis waar je oma woont, organiseert een rommelmarkt, een dierenasiel in de buurt heeft een vrijwilligerstekort, er wordt een festiviteit georganiseerd, schoonmaakactie op straat, inzamelingsactie enzovoort.

1. Wat doe jij in de buurt/omgeving waar je woont? Je kunt bijvoorbeeld denken aan helpen bij de sportclub, grasmaaien voor je buurvrouw, lid zijn van een activiteitengroep enzovoort.
2. Wat is voor jou de reden dat je iets wilt bijdragen en welke talenten gebruik je daarvoor?

Jouw omgeving in beeld!

1. Kijk eerst wat je kunt vinden op social media en in de kranten:

Wat gebeurt er in jouw omgeving? Welke projecten zijn er? Welke activiteiten worden georganiseerd?

Zoek vijf activiteiten in jouw omgeving die jou interesseren.

1. Kies een van de activiteiten die jij in beeld hebt gebracht.

Wat zou je zelf aan kunnen en willen bijdragen?

Welke ideeën heb je hierover en hoe zou je die zelf uit kunnen voeren?

1. Je gaat op pad in je eigen omgeving. Wat gebeurt er allemaal? Waar helpen mensen elkaar? Doet iemand iets voor een ander? Waar zijn ze samen aan het bouwen aan iets nieuws? Wie doet er vrijwilligerswerk? Welke problemen kom je tegen in je omgeving?

Maak foto’s en voeg deze in je portfolio.

1. Neem de projecten nog eens door. Wat zou jij zelf in deze categorie willen betekenen?
2. Welke ideeën heb je hierover en hoe zou je die zelf uit kunnen voeren? Schrijf ze uit.

**Opdracht 12: Wat voeg jij toe aan de samenleving?**

1. Bekijk dit filmfragment: <https://www.youtube.com/watch?v=tT4Rl-sCjT4&feature=emb_logo>
2. Hoe vond je het filmpje? Schrijf minimaal vier woorden op waar je aan dacht of wat je voelde tijdens het kijken.
3. Wat sprak je wel of niet aan in het filmpje?

Doe je zoiets zelf wel eens?

Zou je zelf zoiets willen doen? Waarom wel of niet?

Ken jij mensen in jouw omgeving die zoiets doen?

1. ‘The best things in life are free!’ ‘Wie goed doet, goed ontmoet!’ Dit zijn bekende spreekwoorden die je in het filmpje terugziet. Ben jij het wel of niet eens met onderstaande stellingen? Schrijf dit uit.
* ‘The best things in life are free.’
* ‘Wie goed doet, goed ontmoet.’
* Als iemand aardig is tegen jou, dan moet jij dat ook zijn.
* Ik doe alleen iets voor een ander als ik er ook iets voor terugkrijg.
1. Het filmpje gaat over iemand die iets goeds doet voor anderen. Je kunt op een andere manier ook iets toevoegen of bijdragen aan een fijne wereld. Op welke manieren kunnen mensen iets toevoegen of bĳdragen?
2. Wat zou jij willen toevoegen of bijdragen?

Denk hier één minuut in stilte over na. Schrijf het op.

**Opdracht 13: Mijn project. Ik besluit!**

Je gaat een project vormgeven. Voor deze opdracht, en ook voor het examen van dit keuzedeel, ga je een sociaal maatschappelijk project vormgeven. Het doel van dit project is toe te passen wat je tot nu toe over jezelf hebt geleerd. En met jouw kwaliteiten en talenten iets betekenen voor je omgeving. Van welke omgeving en van welke activiteit krijg jij energie?

1. Een project is een hele uitdaging. En waar moet het over gaan? Lees de inspiratiebron op Itslearning: ‘Sociaal-maatschappelijk project’ om meer te weten te komen voordat je aan deze opdracht begint.
2. Bekijk het filmpje, vanaf 0.00 tot 03.00 minuten. <https://www.uitzendinggemist.net/aflevering/411568/De_Toekomstbouwers.html>
Acht jonge ontwerpers presenteren hun goede ideeën voor de toekomst. Ze willen de wereld mooier, beter en gemakkelijker maken. Een goede inspiratiebron.
3. Besluit wat jouw project wordt. Doe dit door antwoord te geven op de vragen bij de vier elementen. Je hoeft niet alle vragen te beantwoorden. Je kunt erover nadenken. Dit helpt je om een besluit te nemen en een plan te maken. En onthoud: er is geen goed of fout. Zo lang het jou maar energie geeft!

**De vier elementen:**

1. Thema/onderwerp

Welk thema of onderwerp spreekt mij aan?

Welke onderwerpen vind ik interessant of belangrijk?

1. Activiteiten

Van welk soort activiteiten krijg ik energie?

Wat ga ik doen?

Wat is mijn idee?

1. Omgeving

In welke omgeving ga ik mijn project uitvoeren?

Wie in mijn netwerk kan mij helpen?

1. Rol

Wat wil ik betekenen?

Welke rol heb ik?

Wat zijn mijn talenten en kwaliteiten?

**Tip!**
Je kunt de elementen ook in andere volgorde invullen. Je kunt bijvoorbeeld ook beginnen met ‘Omgeving’. Bedenk of jij je project alleen uitvoert of samenwerkt met anderen.

Je kunt ervoor kiezen om je sociaal-maatschappelijke project alleen te doen. Je mag dit ook met zijn tweeën of in een groepje doen. Het maakt niet uit, als je maar wel aan kunt geven waarom je ervoor gekozen hebt het alleen of samen te doen.

Daarnaast is het belangrijk om de taken en verantwoordelijkheden van de deelnemers binnen de projectgroep te beschrijven. Wie gaat wat doen? Wie is waar verantwoordelijk voor. Wie heeft welke kwaliteiten en talenten. Op die manier schep je een beter beeld welke rol jij prettig vindt en waar je je goed bij voelt. Ook kom je er zo achter op welke manier je talenten het beste tot hun recht komen. Maak het concreet! Laat op jouw manier zien wat jouw gave idee is. Dit mag je tekenen, schrijven, vertellen in een vlog of op een andere manier laten zien.

**Randvoorwaarden**

Je sociaal-maatschappelijke project heeft alleen kans van slagen als aan bepaalde randvoorwaarden is voldaan:

* Het project draagt positief bij aan de samenleving.
* Je voert het project uit binnen een tijdsbestek van twee weken (je besteed minimaal 8 klokuren aan je project)
* Je houdt een korte pitch over je project (collage of vlog, deze voeg je toe in je portfolio)
* Wanneer je je project alleen uitvoert of juist kiest voor samenwerking kun je onderbouwen waarom je voor deze werkvorm hebt gekozen.
* Je maakt in je omgeving kenbaar waar je mee bezig bent.
* Je betrekt andere mensen, anders dan studiegenoten, bij je project.
* Je reflecteert op verschillende manieren je project, bijvoorbeeld met je ouders, vrienden, betrokkenen bij het project, je docent of begeleider.
* Je maakt een online profiel op social media waarin je je project kenbaar maakt, bijvoorbeeld op Instagram, Facebook, Twitter.

**Opdracht 14: Je eigen sociaal-maatschappelijk project**

Geef aan de hand van de vier elementen (die in de vorige opdracht zijn beschreven) weer hoe je je sociaal-maatschappelijke project gaat invullen. Dit mag je schriftelijk doen, maar je mag ook een mindmap, tekening, vlog enzovoort maken. Kies de manier van werken die bij jou past!

6.6 Les 6 opdrachten

**Opdracht 15: Discussie**

Als laatste opdracht voor je portfolio ga jij je verdiepen in een actueel onderwerp.

1. Zoek op internet of in de krant een actueel onderwerp uit de maatschappij of uit je toekomstige beroep. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan Corona, klimaatverandering, duurzaamheid, milieu, vergrijzing, aardbevingen in Groningen, integratie, eenzaamheid, agressie naar hulpverleners etc.
2. Schrijf over je onderwerp, geef een samenvatting.
3. Zoek minstens 2 actuele artikelen op over je actuele onderwerp en neem dit op in je portfolio.
4. Probeer vanuit verschillende invalshoeken (perspectieven) naar het onderwerp te kijken en schrijf dit uit. Stel je bent ergens voorstander van, beschrijf je ook standpunten vanuit een andere hoek (de tegenstander).
5. Vervolgens schrijf jij je eigen mening. Wat is je visie over het gekozen onderwerp? En waarom? Probeer dit zoveel mogelijk te onderbouwen.
6. Hoe zou jij omgaan met iemand die een andere kijk (mening) heeft dan de jouwe? Schrijf dit uit.