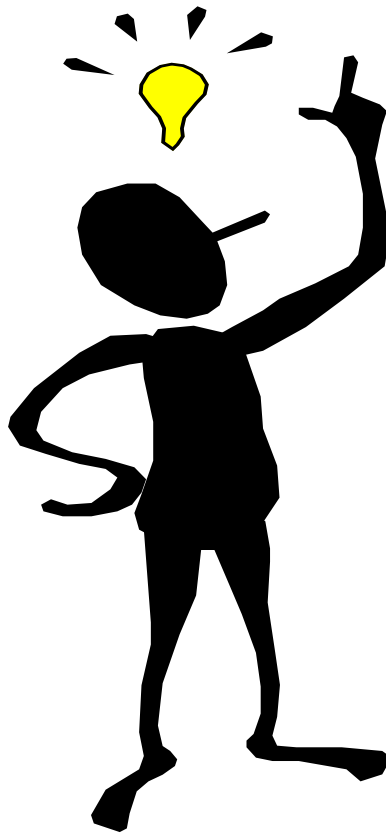


Mijn Toekomst



Extra opdracht LOB

Inhoudsopgave:

<u>Inhoud:</u>	<u>Pagina:</u>
☞ Voorwoord	1
☞ Hoofdstuk 1: Waarden	2
☞ Hoofdstuk 2: Ontdek je talent!	3
☞ Hoofdstuk 3: Keuzestijlen	5
☞ Hoofdstuk 4: Kwaliteiten	7
☞ Hoofdstuk 5: Beschrijving van de sectoren	9
☞ Hoofdstuk 6: Interesstetest	11
☞ Hoofdstuk 7: Opleidingenonderzoek	12
☞ Toekomstdossier	15

Voorwoord

Mijn Toekomst is een studie- en beroepskeuze werkboek voor derde- en vierdejaars VMBO leerlingen.

Het doel van het werkboek is om de leerlingen te stimuleren en motiveren om tot een keuze te komen voor een vervolgstudie en/of beroep die bij hen past.

In dit werkboek gaan de leerlingen o.a.:

- * hun talenten en kwaliteiten ontdekken
- * aangeven in welke sector(en) hun interesse liggen
- * ontdekken wat voor keuzestijlen ze hebben
- * waarden aangeven die ze belangrijk vinden voor hun toekomstige beroep
- * aangeven welke beroep(en) en/of opleiding(en) ze leuk en interessant vinden

Hierna gaan de leerlingen een onderzoek doen naar twee beroepen dat hij/zij leuk en/of interessant vindt. Alle gegevens die de leerlingen zullen krijgen aan de hand van het onderzoek, worden in een matrix ingevuld, waarna deze met hun eigen persoonskenmerken vergeleken worden. Tot slot noteren de leerlingen al hun kwaliteiten, waarden, keuzestijlen en beroepen in het toekomstdossier.

Hoofdstuk 1: Waarden

Als je ergens veel waarde aan hecht, betekent dat je iets erg belangrijk vindt. Je vindt het milieu bijvoorbeeld belangrijk. Bijvoorbeeld je helpt graag mensen, of je vindt het belangrijk dat je later veel geld gaat verdienen. Dit zijn allemaal waarden. Deze waarden zijn belangrijke richtinggevers bij jouw keuze voor de toekomst. Hieronder volgt een lijst met waarden. Bekijk welke waarden je terug wilt zien in je toekomstige beroep.



Ik wil in mijn toekomstige beroep:

- zekerheid krijgen.
 - goed verdienen.
 - eigen baas zijn.
 - met kinderen omgaan.
 - veel contact hebben met mensen.
 - alleen werken.
 - met dieren werken.
 - problemen oplossen.
 - leiding geven.
 - onafhankelijk zijn.
 - aanzien hebben.
 - dienstbaar zijn aan anderen.
 - verantwoordelijkheid dragen.
 - avontuur beleven.
 - veel reizen.
 - afwisseling hebben.
 - creatief zijn.
 -
 -
- buiten werken.
 - opdrachten geven.
 - macht uitoefenen.
 - zelf mijn zaken regelen.
 - beroemd worden.
 - veel beweging hebben.
 - met mijn handen werken.
 - denkwerk verrichten.
 - mijn eigen werktijd bepalen.
 - mensen helpen.
 - volgens opdrachten werken.
 - mooie dingen maken.
 - binnen werken.
 - veel rekenwerk verrichten.
 - risico's nemen.
 - met andere mensen werken.
 - bijdrage leveren aan het verbeteren van de wereld.

Noteer de 5 waarden die je zeker terug wil zien in je toekomstige beroep.

Waarden:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Hoofdstuk 2: Ontdek je talent!

Kun je je gebeurtenissen herinneren, waarbij je activiteiten deed waaraan je plezier beleefde? Dus die je met plezier deed en die je je nog goed kunt herinneren. Denk aan je kindertijd, aan gebeurtenissen van een jaar geleden of van de vorige week., in je vrije tijd, op je werk, op school, thuis of op vakantie, enz.

Een paar voorbeelden zijn:

⇒ Een feest organiseren



⇒ Deelnemen aan een wedstrijd



⇒ Geld inzamelen voor een goed doel

⇒ Je broertje/zusje helpen met zijn huiswerk



a. Maak nu zelf een lijst van soortgelijke activiteiten. Noteer wat er in je opkomt. Maak de lijst zo lang als je kunt.

-
-
-
-
-

b. Kies uit de lijst, die je net hebt gemaakt, de activiteit die je het meest aanspreekt. Noteer wat er toen is gebeurd.

1. Hoe raakte je bij deze activiteit betrokken? (bijv. door een familielid, vriend, kennis, enz.)

2. Wat heb je bij deze activiteit precies gedaan?

3. Hoe voelde je hierbij?

c. Maak nu nogmaals opdracht b. maar nu met een andere ervaring.

1. Hoe raakte je bij deze activiteit betrokken? (bijv. door een familielid, vriend, kennis, enz.)

2. Wat heb je bij deze activiteit precies gedaan?

3. Hoe voelde je hierbij?

Hoofdstuk 3: Keuzestijlen

Ieder mens heeft zijn/haar keuzestijl. Sommige mensen kunnen gemakkelijk een keuze maken en anderen weer niet. De ene persoon heeft liever dat een ander persoon een keuze voor hem/haar maakt. Kiezen is heel belangrijk, omdat je niet alles kunt krijgen of toelaten.

Hieronder staan een aantal manieren beschreven waarop een persoon tot een keuze kan komen.



1. Meegaand/gehoorzaam

Iemand anders beslist voor jou, je gaat mee met de mening van de ander.

2. Uitstellend

Je kunt moeilijk kiezen, omdat je telkens de stappen die je wilt ondernemen uitstelt. Ook het daadwerkelijk maken van een keuze stel je uit.

3. Zoekend

Je zoekt zoveel informatie op waardoor de beslissing nog moeilijker voor je wordt. Dan besluit je om toch nog met iemand te gaan praten en/of een brochure te bestellen, omdat je dan misschien wel het antwoord krijg.

4. In het noodlot geloven

Je denkt: "Wat gebeuren moet gebeurt, daar heb ik zelf geen invloed op". Je vertrouwt er op dat het gaat zo als het hoort te gaan.

5. Plannend

Je overweegt alle mogelijkheden, maakt overzichten, vergelijkt en je beslist. Je volgt een duidelijke overdachte weg.

6. Impulsief

Je beslist eerst en denkt daarna na over deze beslissing.

7. Verlamd

Je weet dat je moet beslissen, maar omdat je zo onder de indruk en overdonderd bent van de keuze mogelijkheden kom je niet tot een keuze.

8. Gevoelsmatig

Je maakt gebruik van je gevoel en je intuïtie en vanuit dit gevoel neem je een beslissing.

- Welke keuzestijl(en) herken je bij jezelf?

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

- Welke keuzestijl wil je dat bij jou persoon past?

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

- Welke keuzestijl(en) kan(/kunnen) je helpen bij het maken van een studiekeuze?

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

Hoofdstuk 4: Kwaliteiten

Ieder mens heeft unieke eigenschappen die alleen bij hem of haar horen. Dit geldt dus ook voor jou. Kwaliteiten zijn eigenschappen die je bij de geboorte hebt meegekregen. Je kunt ze ontwikkelen, maar je kunt ze niet aanleren.

Een kwaliteit kan gebruikt worden voor een bepaald doel, bijv. om een beroep uit te oefenen. Om voor het juiste beroep te kiezen is het verstandig om te weten welke kwaliteiten je nodig hebt voor het uitoefenen van dat beroep.

Je gaat vandaag ontdekken over welke kwaliteiten je beschikt. Kruis aan de kwaliteiten die bij je passen.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Verdraagzaam | <input type="checkbox"/> Veelzijdig |
| <input type="checkbox"/> Spontaan | <input type="checkbox"/> Gevoelig |
| <input type="checkbox"/> Vastberaden | <input type="checkbox"/> Belangstellend |
| <input type="checkbox"/> Verantwoordelijk | <input type="checkbox"/> Inspirerend |
| <input type="checkbox"/> Doelgericht | <input type="checkbox"/> Evenwichtig |
| <input type="checkbox"/> Vrolijk | <input type="checkbox"/> Voor jezelf opkomen |
| <input type="checkbox"/> Ambitieuw | <input type="checkbox"/> Makkelijke prater |
| <input type="checkbox"/> Moedig | <input type="checkbox"/> Overtuigend |
| <input type="checkbox"/> Kan goed luisteren | <input type="checkbox"/> Handig |
| <input type="checkbox"/> Flexibel | <input type="checkbox"/> IJver |
| <input type="checkbox"/> Oordelijk | <input type="checkbox"/> Direct |
| <input type="checkbox"/> Bedachtzaam | <input type="checkbox"/> Avontuurlijk |
| <input type="checkbox"/> Oplettend | <input type="checkbox"/> Vrijgevig |
| <input type="checkbox"/> Bemiddelaar | <input type="checkbox"/> Geduldig |
| <input type="checkbox"/> Idealistisch | <input type="checkbox"/> Rustig |
| <input type="checkbox"/> Vernieuwend | <input type="checkbox"/> Enthousiast |
| <input type="checkbox"/> Tactvol | <input type="checkbox"/> Levendig |
| <input type="checkbox"/> Onderscheidingsvermogen | <input type="checkbox"/> Optimistisch |
| <input type="checkbox"/> Inlevingsvermogen | <input type="checkbox"/> Zelfverzekerd |
| <input type="checkbox"/> Speels | <input type="checkbox"/> Behulpzaam |
| <input type="checkbox"/> Zorgzaam | <input type="checkbox"/> Zorgvuldig |
| <input type="checkbox"/> Praktisch | <input type="checkbox"/> Betrouwbaar |
| <input type="checkbox"/> Initiatiefrijk | <input type="checkbox"/> Doorzetter |
| <input type="checkbox"/> Analytisch | <input type="checkbox"/> Open |
| <input type="checkbox"/> Creatief | <input type="checkbox"/> Vriendelijk |
| <input type="checkbox"/> Consequent | <input type="checkbox"/> Duidelijk |
| <input type="checkbox"/> Organisator | <input type="checkbox"/> Zelfstandig |
| <input type="checkbox"/> Nieuwsgierig | <input type="checkbox"/> Weet te overtuigen |
| <input type="checkbox"/> Verlegen | <input type="checkbox"/> Teruggetrokken |
| <input type="checkbox"/> Lui | <input type="checkbox"/> Fantasierijk |
| <input type="checkbox"/> Snel teleurgesteld | <input type="checkbox"/> Bazig |
| <input type="checkbox"/> Sportief | <input type="checkbox"/> Afwachtend |
| <input type="checkbox"/> Sociaal | <input type="checkbox"/> Leergierig |
| <input type="checkbox"/> Onverschillig | <input type="checkbox"/> Besluitvaardig |

Noteer hieronder de 5 kwaliteiten die het meest bij je passen.

Kwaliteiten:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Hoofdstuk 5: Beschrijving van de sectoren

We kennen vier sectoren binnen het VMBO, namelijk:

- Techniek
- Landbouw
- Economie
- Zorg & Welzijn

Techniek

Als je een opleiding in deze sector wilt gaan volgen, dan moet je vooral met je handen werken. Je moet dus handig zijn en het leuk vinden om iets te repareren of in elkaar te zetten. Natuurlijk moet je heel nauwkeurig kunnen werken en meten, en je moet veel verstand hebben van de materialen waarmee je werkt. Uiteraard wordt er veel met gereedschappen gewerkt. Omdat je vaak berekeningen zult moeten maken, moet je goed kunnen rekenen.



Landbouw

Als je een opleiding in deze sector wilt gaan volgen, dan moet je het prettig vinden om met planten of dieren te werken. Het kan zijn dat je je het liefst bezighoudt met het kweken of fokken van planten en dieren, maar het kan ook zijn dat je liever handelt in landbouwproducten. Ook de paardenhouderij, de paardensport en het milieu horen tot deze afdeling.



Economie

Als je een opleiding in deze sector wilt gaan volgen, dan kun je te maken krijgen met de handel: inkoop, verkoop, opslag, transport, administratie, enz. De horeca, telecommunicatie en beveiliging horen ook tot deze sector. Je krijgt dus altijd met mensen te maken, waarbij geld een belangrijke rol speelt.



Zorg & Welzijn

Als je een opleiding in deze sector wilt gaan volgen, dan moet je het leuk vinden met mensen om te gaan. Het kunnen mensen zijn van alle leeftijden. Je wilt ze helpen of verzorgen, of je wilt ze een bepaalde dienst verlenen. Je moet dus goed met mensen om kunnen gaan en goed kunnen luisteren naar wat mensen willen.



1. Welke van deze sectoren vindt je leuk of interessant (mag meer dan 1 kiezen)?

2. Waarom vindt je die sector(en) leuk of interessant?

Hoofdstuk 6: Interesstetst

Misschien vind je de opleiding Verpleegkundige leuk of Luchtvaarttechniek interessant. Misschien weet je helemaal niet welke opleiding je leuk of interessant vindt. Bij dit hoofdstuk ga je een interesstetst maken. De interesstetst zal je een beeld geven in welke opleidingen je interesse hebt.

De interesstetst is te vinden op www.randstad.nl. Ga met de muis op "Werknemers" staan en klik vervolgens op "Test jezelf". Klik daarna - onder "Wat wil ik?" - op "Met de interesstetst weet je waar jouw hart ligt".

Beantwoord onderstaande vragen na het invullen van de interesselijst.

1. Wat vond je van de interesselijst?

2. In welke drie opleidingen heb je de meeste interesse volgens de interesselijst?

3. Vind je deze opleidingen inderdaad leuk en/of interessant?

4. Welke van deze opleidingen ga je eventueel kiezen?

Hoofdstuk 7: Opleidingenonderzoek

Ga op zoek naar tenminste 2 opleidingen die je leuk vindt.



Verzamel zoveel mogelijk informatie over die opleidingen op internet of in het OLC (www.schoolweb.nl) Kijk bij die opleidingen naar de volgende punten:

- waar kun je die opleiding volgen
- hoe lang duurt de opleiding en wat voor vakken krijg je
- wat zijn de werkzaamheden
- wat voor kwaliteiten heb je nodig
- welke waarden komen voor bij dat beroep

Werk al deze gegevens uit in het onderstaand tabel.

Opleiding 1

<u>Opleiding</u>	<u>Werkzaamheden</u>
<u>Kwaliteiten</u>	<u>Waarden</u>

Opleiding 2

<u>Opleiding</u>	<u>Werkzaamheden</u>
<u>Kwaliteiten</u>	<u>Waarden</u>

Je hebt nu 2 opleidingen onderzocht en bent een aantal overeenkomsten en/of verschillen tegengekomen tussen de opleiding en jouw persoonlijkheid. Misschien heb je dezelfde kwaliteiten die voorkomen bij de opleiding of misschien niet. Misschien komen ook dezelfde waarden voor die je wil zien bij de opleiding of misschien niet.

Werk deze overeenkomsten en verschillen uit in het tabel op de volgende pagina en geef aan wat je ervan vindt.

Opleiding 1

<u>Overeenkomsten</u>	<u>Verschillen</u>
<u>Wat vind je ervan?</u>	

Opleiding 2

<u>Overeenkomsten</u>	<u>Verschillen</u>
<u>Wat vind je ervan?</u>	

Toekomstdossier

Je hebt gedurende het uitwerken van de verschillende opdrachten jezelf beter leren kennen. Je hebt ontdekt wat je kwaliteiten zijn, welke waarden je belangrijk vindt voor je toekomstige beroep, hoe je keuzes maakt, welke opleiding je leuk en interessant vindt. Om alles overzichtelijk voor jezelf te maken, kun je al je bevindingen hieronder noteren.

Kwaliteiten:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Waarden:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Keuzestijlen:

1. _____
2. _____
3. _____
5. _____

Opleidingen:

1. _____
2. _____
3. _____