



VOORBEREIDING HBO

COLOFON

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.
0522-235235
info@edu-actief.nl
www.edu-actief.nl

Auteurs: Stijn Schenk

Eindredactie: Eric van de Luytgaarden

Titel: Voorbereiding hbo

ISBN: 978 90 3725 302 3, maakt deel uit van pakket: 978 90 3725 342 9

Eerste druk/eerste oplage

Edu'Actief b.v. 2019

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).


De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op www.edu-actief.nl.

INHOUDSOPGAVE

1. WERKEN MET DIT KEUZEDEEL	4
2. KIEZEN VOOR JEZELF	6
3. KIEZEN VOOR WERK	23
4. KIEZEN VOOR HET HBO	40
5. KIEZEN VOOR EEN OPLEIDING	57
6. KIEZEN VOOR EEN PRESENTATIE	67
7. UITDAGING	77

DIGITALE LEEROMGEVING

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Dit icoontje  verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs.

Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.edu-actief.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!


VOORBEREIDING HBO

Welkom bij het keuzedeel Voorbereiding hbo. De komende periode ga je aan de slag met je toekomst. De manier waarop je dat gaat doen, bepaalt niet alleen je cijfer voor dit vak. Ook geeft het een inkijk in de kansen die jij hebt om het hbo succesvol te doorlopen.

Succesvol doorstromen van mbo naar hbo is zeker niet vanzelfsprekend. Sterker nog, de kans dat je het hbo niet af gaat maken is groter dan de kans dat je dat wel gaat doen. Jaarlijks kost dat de overheid miljoenen euro's. Maar belangrijker nog: jaarlijks kost dat studenten, zoals jij, duizenden euro's. Studenten die niet succesvol doorstromen, blijven achter met een schuld én met een niet afgeronde opleiding.

Gelukkig zijn er genoeg mbo-studenten die wel succesvol doorstromen. Twee zaken maken daarbij het verschil: weten waaraan je begint en weten waar jijzelf gelukkig van wordt.

In dit keuzedeel zetten we jou aan het werk. Je gaat onderzoeken wat je kunt, wat je wilt en hoe je dat kunt bereiken. Je gaat daarbij niet alleen meer leren over het hbo, maar ook kennismaken met materialen en werkmethoden op het hbo.


 Jouw toekomst, al dan niet richting het hbo, bepaal je zelf. Vandaag is een mooie dag om daar serieus mee aan de slag te gaan.

LEERDOELEN

1. Je weet wat je wilt en kunt.
2. Je weet welk werk je zou willen doen.
3. Je weet of het hbo bij jou past en waarom.
4. Je weet welke hbo-opleiding je wilt gaan volgen.
5. Je kunt met een team een hbo-waardige presentatie organiseren.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie, begrippen en opdrachten*

Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten, deze opdrachten herken je aan .

De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:

- een beeldverhaal over je eigen kwaliteiten
- een vlog over de zoektocht naar de perfecte opleiding/baan
- een gesprek over doorstuderen op het hbo
- een schriftelijk verslag over je studiekeuze.

- *Test je kennis*

Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.

- *Uitdaging*

Heb jij de juiste houding en motivatie voor het hbo? Prachtig! Heb je die nog niet? Dan biedt dit keuzedeel jou de kans om je houding te veranderen.

In dit keuzedeel kijk je naar je kwaliteiten, ambities en mogelijkheden. Je gaat op zoek naar werk waar jij gelukkig van kunt worden. Je verdiept je in het hbo. En je kiest een opleiding die bij jou past. Voor De Uitdaging organiseer je met een projectteam een presentatie over het hbo en over wat jullie in dit keuzedeel hebben geleerd.

- *Theorietoets*

Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.

Als jij met een mbo-diploma doorstroomt naar het hbo, maak je de mensen om je heen trots. Je neemt jezelf serieus en vergroot je kans op een goedbetaalde baan. Althans, dat hoop je. Maar voor bijna de helft van de mbo-doorstromers pakt het anders uit. Binnen een jaar wisselen zij van opleiding of vallen ze uit. Daarmee gooien ze niet alleen een jaar weg, maar ook een deel van hun zelfvertrouwen. Want falen voelt nooit goed.

Veel studenten verspillen één of meer jaren doordat zij beginnen aan een opleiding die helemaal niet bij hen past. In dit hoofdstuk ga jij daarom onderzoeken wat bij jou past. Je gaat bekijken wie je bent, wat je kunt, wat je zou willen, waar je je goed bij voelt en welke dingen jou energie geven.

Je sluit dit hoofdstuk af met een animatie waarin je laat zien wie je bent en wat je wilt. De animatie baseer je op een mindmap waarin je jouw antwoorden uit deze hoofdstukken samenbrengt. Vraag mensen in je omgeving tijdens dit hoofdstuk geregeld om hulp en laat je inspireren door anderen. Maar luister vooral naar jezelf. Je zult namelijk zeker nog veertig jaar moeten werken, dan wil je gewoon niet iets doen waar je niet gelukkig van wordt.

AAN HET EIND VAN DIT HOOFDSTUK

1. weet jij wat je wilt en kunt.



Luister naar jezelf.

OPDRACHT 1 Oriëntatie Kiezen voor jezelf

In Nederland heeft maar één op de vier mensen een hbo-opleiding of universitaire opleiding afgerond. Het volgen van een hbo-opleiding is absoluut geen voorwaarde voor een gelukkig of succesvol leven. Doorstuderen is iets wat bij je moet passen. Het is een serieuze investering van minstens vier jaar. In die vier jaar kunnen veel zaken ervoor zorgen dat je je opleiding niet afmaakt. Je goed voorbereiden op een hbo-opleiding verkleint de kans dat ook jou dat overkomt.

- a. Ga met de klas of een groepje medestudenten in gesprek over doorstuderen. Maak samen een lijst met zo veel mogelijk zaken die ervoor kunnen zorgen dat je faalt op het hbo.
- b. Kijk de lijst die je bij a. hebt opgesteld door. Noteer wie uit het groepje of de klas heeft of dit gedrag weleens vertoont. Schrijf per punt op hoeveel studenten hierdoor in de problemen zouden kunnen komen.
- c. Maak een tweede lijst met zaken die jouw loopbaan op het hbo tot een succes kunnen maken.
- d. Kijk de lijst door. Noteer wie uit het groepje of de klas deze eigenschappen heeft of dit gedrag weleens vertoont. Schrijf per punt op hoeveel studenten hierdoor succesvol zouden kunnen zijn op het hbo.
-  e. Bekijk de video '30 dagen iets anders doen'. Bedenk daarna een gedraging die je kunt veranderen om je kans op studiesucces te vergroten. Daag jezelf uit om deze verandering minstens dertig dagen vol te houden. Schrijf hier over dertig dagen een kort verslag over.

DOELEN OF MIDDELEN

Dromen omzetten in heldere doelen is lastig. Wat je aanziet voor een **doel** is vaak helemaal geen doel, maar eerder een **middel** om een ander doel te bereiken. Rijk worden kan bijvoorbeeld voelen als doel, maar is eigenlijk altijd een middel. Aan papier met een opdruk heb je namelijk niets. Het is pas van waarde als je er iets mee doet.

Wanneer je je afvraagt waarom je rijk wilt worden, zul je merken dat het bijvoorbeeld is omdat je een mooie auto wilt. Maar ook dat is meestal geen doel. Want er is een reden dat je een mooie auto wilt, bijvoorbeeld omdat je daarmee aan vrienden kunt laten zien dat het goed met je gaat. Of omdat je wil dat je veilig kunt verplaatsen. Hierbij kun je je dan weer afvragen waarom dat belangrijk voor je is. Als je doorvraagt kom je zo steeds dichterbij wat jouw echte doelen zijn. Door vragen te stellen kom je er dus achter wat het is dat jij echt wil, wat je motiveert en wat je kracht kan geven. Daarvoor hoef je alleen maar in gesprek te gaan met een ander, of jezelf, en heel vaak 'maar waarom wil je dat?' te vragen.

OPDRACHT 2 Wie ben je?

Keuzes maken is moeilijk. En het maken van de juiste keuze is helemaal moeilijk. We kiezen dus vaak maar wat. We kiezen iets waarbij we de minste problemen verwachten. Of we kiezen iets omdat onze omgeving dat van ons verwacht. Maar deze keuzes zijn niet de beste keuzes. De beste keuzes zijn de keuzes die jij maakt voor en vanuit jezelf. Kies dus bewust. En kies voor iets wat past bij wie jij bent.

Wat bepaalt eigenlijk wie je bent? Ben je je uiterlijk? Bepaalt wat je kunt en doet wie je bent? Of gaat het eigenlijk om wat je denkt of misschien wel om wat je voelt?



In deze opdracht ga je op zoek naar wie jij bent, zodat je op basis daarvan kunt kiezen wat het best bij jou past. Geef jezelf de ruimte om te dromen en wees niet bang om groot te dromen. Werken aan een droom en deze vervullen is een leerproces. Geen dromen hebben en jezelf zo beschermen tegen teleurstelling lijkt veilig, maar ontnemt jou de kans om echt iets te bereiken. Laat je inspireren door het filmpje over dromen.

- a. Ga met een medestudent in gesprek over je dromen. Maak allebei een lijst met minimaal zes doelen die jullie in het leven hopen te verwezenlijken. Zorg dat deze doelen feestelijk, uitdagend, spannend, zuiver en nuttig zijn. Lees de bron Doelen of middelen en vertel elkaar vervolgens over jullie zes doelen. Het is aan de ander om door te vragen om zodoende te achterhalen of de doelen wel echte doelen zijn of dat het eigenlijk middelen zijn om een ander doel mee te bereiken. Schrijf uiteindelijk jouw drie belangrijkste doelen hierna op.

NR.	DOEL
1	
2	
3	



- b. Doe de twee tests om te onderzoeken waar jouw interesses liggen. Aan de hand van een aantal vragen geven deze tests jou een beeld van wat jij leuk en minder leuk vindt. Noteer je resultaten.
- c. Bespreek de uitkomsten van de tests met de vier vragen. Doe dit met een medestudent en schrijf hierover een kort verslag.
1. Kloppen de uitslagen?
 2. Wat verrast?
 3. Wat verrast niet?
 4. Wat mist er?

VRAGEN	ANTWOORDRUIMTE
Kloppen de uitslagen?	
Wat verrast?	
Wat verrast niet?	
Wat mist er?	

Het belangrijkste is dat je iets over jezelf leert. Tests en gesprekken helpen daarbij. Maar dat zijn middelen, geen doelen. Binnen het hbo wordt jou vaak gevraagd om actief naar jezelf te kijken. Docenten gaan ervan uit dat je dat doet om er echt van te leren. Niet alleen om een cijfer te krijgen.



- d. Ga naar de Big Five-persoonlijkheidstest en vul de enquête in om je persoonlijkheidskenmerken in beeld te krijgen. Ben je extravert, vriendelijk, emotioneel, ordelijk of open? Noteer de resultaten, of maak bijvoorbeeld screenshots die je opslaat.
- e. Zoek nog één nieuwe onlinepersoonlijkheidstest en vul deze in. Noteer het resultaat.

- f. Vraag iemand die veel om je geeft om jou te helpen. Wanneer je een goede relatie met je ouders hebt, zijn zij een logische partij. Ook kun je denken aan je verzorger, je docent of een belangrijke vriend of vriendin. Stuur degene of degenen de links of de screenshots van de tests. Lees samen de uitslagen door en ga met elkaar daarover in gesprek. Schrijf vervolgens op welke inzichten je gesprekspartner jou heeft gegeven.

WAT JE IRRITATIES JE VERTELLEN

Om jezelf beter te leren kennen kun je een kernkwadrant opzetten. In een kernkwadrant zet je vier woorden van jezelf:

- Allergie
- Kwaliteit
- Valkuil
- Uitdaging.

Vervolgens kun je door deze eigenschap van jezelf uit te vergroten of om te draaien de andere woorden hiervan afleiden.

Voorbeeld

Een kernkwadrant van een irritatie: Je wordt geïrriteerd van mensen die snel ruziemaken.

Allergie

Je kunt er niet tegen als mensen snel ruziemaken; het is je allergie.

Kwaliteit

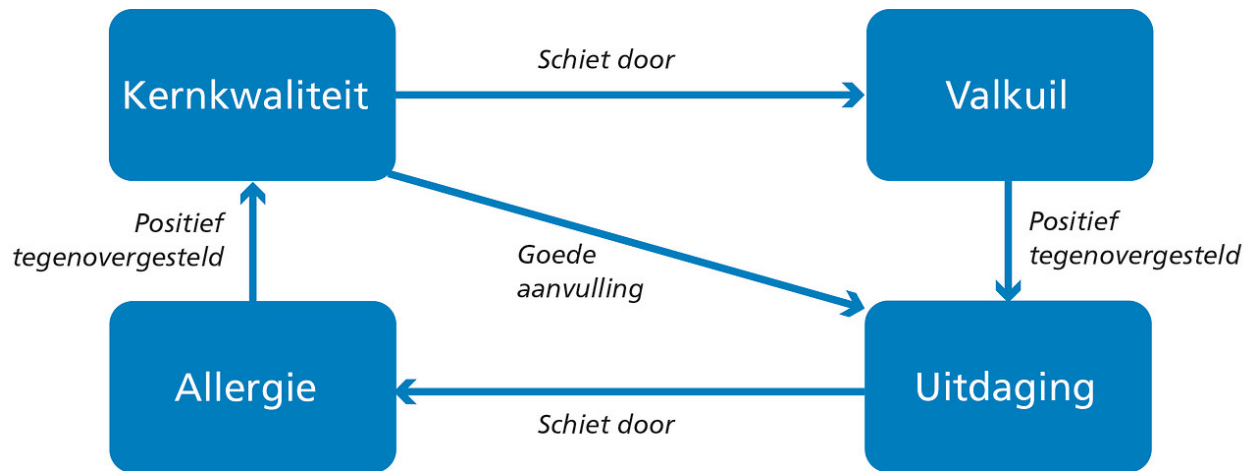
Het positieve tegenovergestelde is dat het één van je kwaliteiten is, want je bent harmonisch; je maakt geen ruzie.

Valkuil

Dit kan ook je valkuil zijn: Je gaat alle confrontaties uit de weg; je bent confrontatiemijdend waardoor je niet voldoende voor jezelf op komt.

Uitdaging

Het positieve tegenovergestelde van je valkuil is je uitdaging. Iets waar je aan moet werken. In dit geval: opkomen voor jezelf.



Kernkwadrant.

Let op!

Je uitdaging kan doorslaan waardoor je weer terug bent bij je allergie. Je kunt iemand worden die voortdurend voor zichzelf opkomt en daardoor veel zal ruziën.

OPDRACHT 3 Waar ben je goed in?

Weten wat je wilt is belangrijk. Maar weten wat je kunt is minstens even belangrijk. Er zijn dingen waar je goed in bent, maar er zijn ook dingen die je nu niet kunt en ook nooit echt goed zult kunnen. Het is verstandig om bij je toekomstkeuzes met deze dingen rekening te houden. Als je dat doet, vergroot dit je kansen op een bevredigend en succesvol werkleven?.

Maar weten wat je goed kunt is lastig. Waar je goed in bent kost je vaak weinig moeite, dus lijken deze kwaliteiten voor jou de normaalste zaak van de wereld. Sterker nog: hoe beter je ergens in bent, hoe normaler je het vindt.

Waar je goed in bent kun je gelukkig ook afleiden uit andere zaken. Dat kan bijvoorbeeld aan de hand van kernkwadranten waarin je via je irritaties, uitdagingen en valkuilen achter je kwaliteiten kunt komen. Maar ook je omgeving kan jou helpen. De mensen om je heen zullen het niet altijd uit zichzelf zeggen, maar zij hebben meestal een prima beeld van waar jouw sterktes en zwaktes zitten.

- a. Vraag een medestudent om jou te helpen met deze opdracht. Bekijk de animatie over het kernkwadrant, lees de theoriebron en bespreek de werking van het kernkwadrant. Bedenk vervolgens twee zaken waaraan je je bij andere mensen ergert. Vat één ergernis samen in één woord. Vul dit woord linksonder in het lege tekstvak van een leeg kernkwadrant in. Dit is jouw allergie. Vul daarna je bijbehorende kwaliteit, valkuil en uitdaging in. Doe dit in een nieuw kernkwadrant ook voor je tweede ergernis.

Het kernkwadrant wordt vaak ingezet om teams beter met elkaar te leren samenwerken. Doordat positieve en negatieve eigenschappen worden verbonden, kan het kernkwadrant ervoor zorgen dat studenten elkaar beter begrijpen en minder hard over elkaar gaan oordelen. Kritisch naar jezelf kijken is heel belangrijk op het hbo. Er zijn veel verschillende manieren waarop de opleiding studenten vraagt om dit te doen. Het kernkwadrant is daar één van.



- b. Ga samen met een medestudent bij jou op zoek naar meer kwaliteiten. Denk bij de kwaliteiten niet alleen aan schoolvakken. Onderzoek ook wat je hebt, doet, denkt en voelt. Misschien spreek je wel meerdere talen, heb je bijzonder veel geduld, ben je gul of hoor je vaak dat je goed kunt luisteren. Of misschien kun je heel goed sporten, ben je lief voor kinderen of kun je fantastisch koken. Iedereen heeft kwaliteiten. Het is aan jou en een medestudent om op zoek te gaan naar jouw zeven grootste kwaliteiten. Schrijf deze op.

NR.	KWALITEIT
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

- c. Vraag minstens drie mensen uit je omgeving om hun mening over jouw kwaliteiten op te schrijven en naar jou te mailen. Omdat je in verschillende situaties verschillende kwaliteiten gebruikt, is het verstandig om niet alleen medestudenten te vragen dit te doen. Vraag het ook aan vrienden, mensen op je sportclub, collega's of familieleden. Vertel dat ze alle soorten kwaliteiten mogen noemen, dus zowel grote werkgerelateerde kwaliteiten als kleine persoonlijke kwaliteiten. Dit mag in de vorm van een verhaal, maar het mag ook een lijst met woorden zijn. Noteer wie je hebt gevraagd.

NR.	KWALITEIT
1	
2	
3	
4	




- d. Verwerk de teksten die je hebt ontvangen in een digitale woordwolk. Volg hiervoor de stappen uit Stappenplan Woordwolk maken. Zorg dat de woorden die niet belangrijk zijn niet in het eindbeeld worden opgenomen. Noteer de resultaten.
- e. Kies uit de voorgaande vragen de tien kwaliteiten waarin jij jezelf het meest herkent. Sorteert deze en zet die woorden zodanig in een woordwolk dat zichtbaar is welke kwaliteiten je meer en minder bezit. Let op: de grootte van een woord is afhankelijk van het aantal keren dat het in de basistekst staat. Noteer het resultaat.

OPDRACHT 4 Waar ben je competent in?

Op het hbo worden competenties gebruikt om aan te geven wat je moet kunnen en kennen. Deze **competenties** kun je op verschillende niveaus bezitten. Je kunt daarbij meer of minder competent zijn. Ook kan het zijn dat je aanleg hebt, maar dat je nog kennis of vaardigheden mist om ergens echt competent in te zijn. In deze opdracht ga je op zoek naar de betekenis van competenties. Daarna ga je bekijken waarin jij competent bent of zou willen worden.

KIEZEN VOOR JEZELF

- a. Zoek online naar de betekenis van het begrip 'competentie'. Beschrijf deze betekenis hierna kort.
-  b. Bekijk de bron en kies vijf competenties die jij al enigszins bezit. Schrijf op wat die competenties inhouden. Geef op een schaal van 1 tot en met 10 aan hoe competent jij hierin nu al bent. Beschrijf daarna hoe jij denkt dat je je competentieniveau kunt vergroten.

1 = Dit kan ik helemaal niet.

10 = Hier is voor mij niets nieuws meer over te leren.

	COMPETENTIE	INHOUD	JOUW SCORE	HOE VERGROOT JE JOUW COMPETENTIE?
1				
2				
3				
4				
5				

Als je op competenties hoger dan een 7 scoort, kun je je afvragen of je de lat niet te laag legt. Als je lager dan een 4 scoort, is het de vraag of je de lat niet te hoog legt. De score zegt dus niet alleen iets over je kwaliteiten, maar zeker ook over jouw zelfbeeld. Op het hbo word je uitgedaagd om het beste uit jezelf te halen. Daarbij word je gecontroleerd op een minimumniveau, maar moet je streven naar jouw maximale niveau.

- c. Bedenk welke andere mensen de competenties bezitten die jij bij vraag b hebt genoemd. Dit kunnen bekenden zijn of mensen die jij bijvoorbeeld van de televisie of uit films kent. Schrijf op waarom je denkt dat zij deze competenties bezitten en hoe ze die gebruiken. Als dit lastig is, kun je hulp vragen aan een medestudent.

	COMPETENTIE	PERSOON	WAARIN ZIE JE DE COMPETENTIE?	WAAROM IS DIT NUTTIG?
1				
2				
3				
4				
5				

Zijn de personen die je hebt genoemd mensen die jij bewondert of zitten er ook mensen bij die de competentie op een verkeerde manier inzetten? Kun jij hiervan iets leren over jezelf?

- d. Op het hbo moet je competenties vaak aantonen met de STARR-methodiek. Gestructureerd reflecteren op jezelf is op het hbo aan de orde van de dag. Het cijfer dat je krijgt, hangt dus deels af van de mate van zelfreflectie. Je kunt daarbij dus geen goed antwoord geven door iets te leren. Je kunt alleen een goed antwoord geven door echt kritisch naar jezelf te kijken.

Oefen hiermee door de twee competenties waarvoor je jezelf de hoogste score hebt gegeven toe te lichten met behulp van STARR. STARR staat voor Situatie, Taak, Actie, Resultaat en Reflectie.

1. Bij Situatie omschrijf je de situatie waarin je deze competentie toonde.
2. Bij Taak omschrijf je wat jouw taak, opdracht of verantwoordelijkheid was in deze situatie.
3. Bij Actie omschrijf je gedetailleerd welke handelingen je hebt uitgevoerd.
4. Bij Resultaat omschrijf je wat het resultaat van je handelen was.
5. Bij Reflectie omschrijf je wat beter had gekund en hoe je dat had kunnen doen.

COMPETENTIE	
Situatie	
Taak	
Actie	
Resultaat	
Reflectie	

OPDRACHT 5 Hoe werk je samen?

Het is belangrijk om werk te kiezen dat past bij je kwaliteiten en interesses. Maar bij werk krijg je ook te maken met andere mensen. Het is dus ook belangrijk om te weten of de relaties die je op je werk moet aangaan wel bij je passen. Als samenwerken voor jou lastig is of als je in bepaalde (machts)relaties niet goed functioneert, is het belangrijk om daarmee rekening te houden bij de keuzes die je voor je toekomst maakt.

Als blijkt dat samenwerken minder jouw ding is, is dat geen ramp. Het is dan wel verstandig om te kiezen voor een carrière waarin je niet voortdurend met anderen moet samenwerken.



- a. Mail of geef het 360 graden feedback-formulier aan tien studenten met wie je nu samenwerkt of met wie je in het verleden hebt samengewerkt. Vraag hun dat formulier in te vullen en aan jou terug te geven of naar jou terug te sturen. Kies niet alleen vrienden, maar durf ook mensen te vragen van wie je weet dat ze iets minder positief over je zijn. Het formulier geeft jou inzicht in hoe andere mensen in een team jou ervaren hebben. Het zegt dus niet iets over het resultaat van de samenwerking. Verzamel de tien feedbackformulieren en voer het gemiddelde in dat je per eigenschap hebt gekregen.

Omdat je binnen het hbo veel in werkgroepen aan de slag gaat, is het belangrijk je bewust te zijn van hoe je op anderen overkomt. Dat zegt overigens niet altijd iets over hoe jij echt bent. Wel heeft het grote invloed op hoe mensen jou zien en behandelen en wat zij van je verwachten.

EIGENSCHAP	GEMIDDELDE
Toont ambitie	
Is ondernemend	
Is goed in plannen	
Neemt verantwoordelijkheid	
Werkt graag samen	
Kan mensen motiveren	
Staat open voor feedback	
Communiqueert aangenaam	

EIGENSCHAP	GEMIDDELDE
Werkt zelfstandig	
Kan hoofd- en bijzaken scheiden	
Is stressbestendig	
Is flexibel	
Is onderzoekend	
Komt met creatieve ideeën	
Neemt de leiding	



- b. Vraag twee medestudenten met wie je in het verleden hebt samengewerkt om jou te helpen. Geef ze de uitslag van de 360 graden feedback-opdracht en bekijk samen de animatie 'Feedback geven en ontvangen'.

Vraag hun om feedback te geven op hoe jij samenwerkt. Bespreek zowel jouw twee hoogst beoordeelde eigenschappen als jouw twee laagst beoordeelde eigenschappen. Vraag daarbij om veel voorbeelden. Wacht met reageren totdat je medestudenten zijn uitgepraat. Daarna kun je hun vragen of zij zaken verder kunnen toelichten. Maak een kort verslag van dit gesprek.

Feedback geven en ontvangen is niet altijd makkelijk. Binnen het hbo is dit aan de orde van de dag. Het is dus belangrijk dat je je niet te zeer van slag laat brengen wanneer je negatieve feedback ontvangt. Feedback geven en ontvangen is iets positiefs: je wordt er een beter mens en een betere collega van!

OBSTAKELS

Sommige verplichtingen, eigenschappen, gebruiken, gedachten en gevoelens kunnen jouw studiesucces in de weg staan. Dat kan ook gebeuren door je omgeving of het politieke klimaat. Het kan zijn dat je met een handicap worstelt of faalangst of dyslexie hebt. Dat je kampt met schulden of geen woonruimte hebt. Dat je zorgt voor een familielid. Of dat je een sportcarrière hebt die veel tijd vraagt.

Omgaan met hindernissen

Een **obstakel** is een hindernis die de voortgang belemmert. Om verder te kunnen moet je de hindernis of moeilijkheid aanpakken. Hoewel er grote obstakels kunnen zijn, is er ook goed nieuws: iedereen heeft zaken die in de weg staan en iedereen is daarin zoekende.

Het probleem betreft dus niet de obstakels die er zijn, maar dat we vaak niet weten hoe we daarmee moeten omgaan. En dat we vervolgens deze zaken gaan negeren en verbergen, voor anderen en voor onszelf.



Hindernissen nemen om je doel te bereiken.

Jij bent aan zet

Wanneer je jouw obstakels kent en benoemt, merk je dat het niet zo onoverkomelijk is als het kan voelen. Er valt met alles te leven en er zijn altijd mensen en organisaties die bereid en in staat zijn om jou bij te staan. Maar de eerste stap moet jij zelf zetten. Want als jij niet aangeeft wat je nodig hebt, kan niemand het je geven.

WIE KUNNEN JE HELPEN?

Wanneer je hulp nodig hebt, kun je je daar online snel en anoniem op oriënteren. Voor ieder mogelijk probleem zijn er mensen en organisaties die je kunnen helpen. Maar de eerste stap is aan jou. Het is aan jou om je uitdagingen onder ogen te komen en de mensen te zoeken die je daarbij kunnen helpen.

Er zijn veel verenigingen die mensen helpen die worstelen met gevoelens. Bijvoorbeeld bij:

- dwangmatig gedrag
- angsten
- ADHD of dyslexie.

Ook lotgenoten kunnen hulp bieden. Bijvoorbeeld bij:

- seksueel geweld
- ziekten.

KIEZEN VOOR JEZELF

Wanneer je niet weet waar je naartoe moet met je probleem kun je altijd terecht bij je huisarts of anonieme telefonische hulplijnen. Bijvoorbeeld bij:

- een moeilijke thuissituatie, de kinderlijn 0880-0432
- heftig pesten of depressies, de crislijn 113
- verslaving bij organisatie Jellinek
- financiële zorgen: schuldhulpverleningsprogramma's of je gaat op zoek naar extra financiële ondersteuning.

Maar ook met minder grote zaken die je belemmeren kun je aan de slag. Denk aan:

- een slechte relatie met je ouders
- te hoge verwachtingen van je omgeving.

Daarbij kun je dan op zoek gaan naar een bemiddelaar of coach.

Vaak wachten mensen lang met het vragen van hulp. Dit leidt bijna altijd tot een verslechtering van de situatie.



Hulp.
