

100% JEZELF HBO

Je bent net begonnen aan een opleiding in het hbo. De komende jaren leer je jouw opleiding en het beroep waarvoor jij studeert steeds beter kennen. Hiermee bereid jij je voor op je toekomst. Maar hoe ziet jouw toekomst eruit? Heb jij een goed beeld van het beroep dat je wilt uitoefenen? Past het werk bij jou? Wil jij meteen aan de slag in de beroepspraktijk na het volgen van je opleiding of wil je nog doorstuderen?

Tijdens je opleiding maak je keuzes. Het is moeilijk om keuzes te maken, omdat je niet altijd weet wat de juiste keuze is voor jou. Je studieloopbaangeleider helpt je bij het maken van de juiste keuzes door gesprekken te voeren over wie jij bent, wat je goed kan, welke beroep jij later wilt uitoefenen en wat je van de opleiding vindt.

Ook is het belangrijk dat jij zelf aan de slag gaat met de vragen die jij hebt over je toekomst. '100% Jezelf' helpt jou om antwoorden te krijgen op vragen over je beroep, jezelf, je opleiding en je ontwikkeling. Door de opdrachten, testen, adviezen en tips in dit werkboek krijg je veel informatie over jezelf en je studieloopbaan. Zo ben jij straks 100% zeker van jezelf, je opleiding en je beroep!

Gebaseerd op: 100% Jezelf - Aukje Meens en

Greep krijgen op je studieloopbaan - Paul Bloemen & Joris Dekkers.



www.oabdekkers.nl



100% JEZELF HBO

Een werkboek voor hbo-studenten

Roy Vink



Roy Vink

Een werkboek voor hbo-studenten
die een succesvolle (studie-)loopbaan willen

Gebaseerd op 100% Jezelf MBO en Greep krijgen op je studieloopbaan



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord voor de student 4

H1. Inleiding 8

H2. Kennismaking met medestudenten, docenten en loopbaanbegeleider 10

- 2.1 Waar kom jij vandaan? 14
- 2.2 Medestudenten 18
- 2.3 Docenten 22
- 2.4 Loopbaanbegeleider 24
- 2.5 Je studieloopbaan 27

H3. Welkom op het hbo! 31

- 3.1 Waar kom ik vandaan? 32
- 3.2 Kenmerken van het hbo 33
- 3.3 Waar ga ik naartoe? 39
- 3.4 Studieloopbaanbegeleiding 42

H4. Ken jezelf! Het ontwikkelen van een zelfbeeld 43

- 4.1 Wat is een zelfbeeld? 44
- 4.2 Wat is jouw zelfbeeld? 47
- 4.3 Hoe ontwikkel je een zelfbeeld? 51
- 4.4 Jouw resultaten 76

H5. Ken je beroep! Het ontwikkelen van een beroepsbeeld 79

- 5.1 Wat is jouw beroepsbeeld? 81
- 5.2 Hoe ontwikkel je een beroepsbeeld? 86
- 5.3 Jouw resultaten 109

H6. Ken je opleiding! Het ontwikkelen van een opleidingsbeeld 111

- 6.1 Wat is een opleidingsbeeld? 115
- 6.2 Waarom een opleidingsbeeld ontwikkelen? 117
- 6.3 Hoe ontwikkel je een opleidingsbeeld? 118
- 6.4 Jouw resultaten 133

H7. Zit je op koers? 135

- 7.1 Hoe krijg je inzicht in waar je staat in je ontwikkeling? 138
- 7.2 Hoe word je begeleid in je studieloopbaan? 140
- 7.3 Welke loopbaaninstrumenten worden er gebruikt? 157
- 7.4 Jouw resultaten 171

H8. Ben je loopbaanvaardig genoeg? 173

- 8.1 Plannen 176
- 8.2 Presenteren 187
- 8.3 Netwerken 197
- 8.4 21ste-eeuwse vaardigheden 202
- 8.5 Feedback geven en ontvangen 212
- 8.6 Jouw resultaten 218

Begrippenlijst 220



OPDRACHT

In dit hoofdstuk staat de kennismaking met je opleiding centraal. Wat wil jij te weten komen? Welke vragen heb jij over je nieuwe opleiding? Met deze opdracht ga je op de bladzijde hiernaast een mindmap maken over alles wat jij te weten wilt komen over je opleiding. Op de vorige bladzijde is het stappenplan voor het maken van een mindmap uitgelegd. De volgende vragen helpen je om een mindmap te maken.

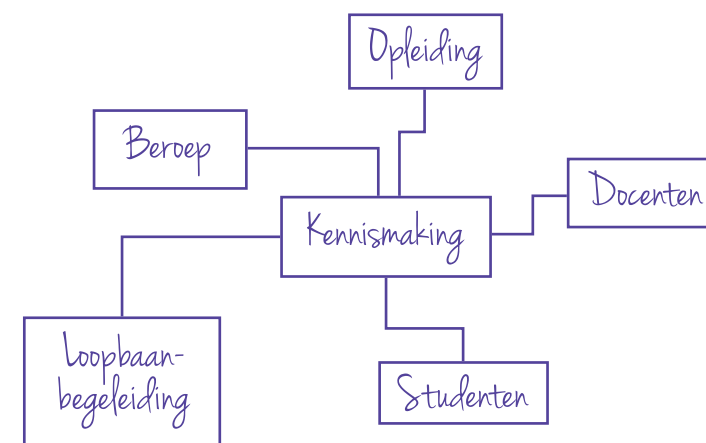
Wat wil jij te weten komen over:

- loopbaanbegeleiding
- je docenten
- je klasgenoten
- de lessen en projecten die je volgt
- jezelf
- je vakken
- projecten in je opleiding
- je beroep

Kijk op www.oabdekkers.nl/100procentjenzelf voor een voorbeeld van een mindmap.



Wil jij weten hoe je de mindmap invult?
Kijk dan op bladzijde 11 voor het stappenplan.





4.3 Hoe ontwikkel je een zelfbeeld?

Resultaat van de test

Controleer hieronder wat je score is voor deze zelfbeeldtest. Hoe hoger de score bij de vragen, hoe duidelijker jouw beeld is van jezelf.

Per antwoord krijg je een bepaald aantal punten. Schrijf de antwoorden (bijv. a, c, e, b, c, a, e, b, f, d) voor jezelf op. Kijk dan hoeveel punten je in totaal hebt door de punten per vraag op te tellen. Vervolgens kun je zien in welke categorie je score valt. Nogmaals, de test geeft je slechts een indicatie.

1. a. 3 punten b. 3 punten c. 2 punten d. 1 punt
2. a. 3 punten b. 1 punt c. 0 punten
3. a. 3 punten b. 1 punt c. 0 punten
4. a. 3 punten b. 1 punt c. 0 punten
5. a. 3 punten b. 0 punten c. 1 punt
6. a. 3 punten b. 1 punt c. 0 punten
7. a. 3 punten b. 0 punten c. 1 punt
8. a. 3 punten b. 3 punten c. 0 punten d. 3 punten e. 1 punt
9. a. 3 punten b. 3 punten c. 3 punten d. 0 punten e. 1 punt
10. a. 3 punten b. 3 punten c. 3 punten d. 3 punten e. 1 punt

Score tussen de 21 en 30 punten: je hebt een duidelijk, positief ontwikkeld zelfbeeld.

Score tussen 13 en 21 punten: je hebt je zelfbeeld al deels ontwikkeld.

Score minder dan 13 punten: je hebt een nog onvolledig zelfbeeld.

Heb jij bij sommige vragen een lage score gehaald? Kijk dan aan de hand van het onderstaande schema aan welke onderdelen van je zelfbeeld jij kan werken.

Onderdelen	Vragen	Paragraaf
Je persoonlijkheid	1, 2, 3	4.3.1
Je sterke punten en ontwikkelpunten	6	4.3.2
Je eigen gedrag en dat van anderen	4, 5, 7, 8, 9	4.3.3
Je rol in een groep	10	4.3.4

Om goede keuzes te kunnen maken in je leven, is het belangrijk dat je jezelf goed kent. Hoe beter je jezelf kent, hoe groter de kans is dat je beslissingen neemt die het best bij je passen. Niet alleen de vaststelling van je zelfbeeld is belangrijk (hoe ziet mijn zelfbeeld er op dit moment uit?), maar ook hoe je daarmee omgaat (hoe verbeter ik mijn zelfbeeld?).

De zojuist gemaakte test heeft je een beter beeld gegeven van hoe je zelfbeeld er op dit moment uitziet. Alle onderdelen van het zelfbeeld worden nu verder besproken. Je kunt ervoor kiezen om alle onderdelen van het zelfbeeld door te nemen, of je kiest ervoor om alleen aan die onderdelen te werken waar je laag op hebt gescoord.



OPDRACHT⁹

Je gaat hieronder een Belbintest maken. Je krijgt 7 halve uitspraken. Jij mag kiezen hoe je de zin afmaakt. Verdeel de 10 punten over de antwoorden die het best bij jou passen. Per zin heb je tien punten te verdelen over de acht antwoorden. Je geeft de meeste punten aan het antwoord dat het beste bij je eigen gedrag aansluit. Als jij je niet herkent in een antwoord, geef je 0 punten.

Welke rol past bij jou?

Als je de test hebt gemaakt, tel je in het schema achteraan de test het aantal punten per letter bij elkaar op. De hoogste score geeft aan welke rol het beste bij jou past.

1. Ik houd van mijn werk, omdat...

Keuze	Antwoord	Aantal punten
A	Ik graag situaties analyseer en nadenk over zoveel mogelijk keuzemogelijkheden.	
B	Ik graag praktische oplossingen vind; oplossingen die echt werken.	
C	Ik ervan houd het gevoel te hebben, dat ik goed kan samenwerken met mijn medestudenten.	
D	Ik een sterke invloed uitoefen (en wil uitoefenen) op beslissingen die we nemen.	
E	Ik dan allerlei mensen kan ontmoeten, die interessant zijn.	
F	Ik ervan houd om met mensen een gezamenlijk besluit te nemen om bepaalde stappen te kunnen zetten.	
G	Ik het leuk vind om met al mijn aandacht bezig te zijn met een taak.	
H	Ik mijn fantasie kan prikkelen.	
Totaal		10

⁹Bron: Gebaseerd op documenten van Rolloos van Berkenwoude. www.RolloosVanBerkenwoude.nl. Document te raadplegen via: www.RolloosVanBerkenwoude.nl/belbin.

2. Mijn aanpak tijdens het werken in een groep:...

Keuze	Antwoord	Aantal punten
A	Ik vind het (zonder dat ik aan het woord ben) interessant mijn collega's beter te leren kennen.	
B	Ik ben niet bang om argumenten te geven voor mijn mening, ook al zijn weinig mensen het met mij eens.	
C	Ik vind meestal wel argumenten zodat onjuiste ideeën van anderen niet worden gekozen.	
D	Ik kan de plannen die er liggen in de praktijk goed opstarten.	
E	Ik voer niet de voor de hand liggende zaken uit, maar ik kom juist met onverwachte en nieuwe dingen.	
F	Ik vind het belangrijk dat een groepsopdracht perfect wordt ingeleverd.	
G	Ik houd ervan om nuttige contacten te leggen buiten de bekende groep.	
H	Ik bepaal, hoewel ik geïnteresseerd ben in wat anderen vinden, zonder twijfel wat er moet gebeuren als er een beslissing moet worden genomen.	
Totaal		10

3. Wanneer ik een project samen met anderen uitvoer,...

Keuze	Antwoord	Aantal punten
A	Lukt het mij mensen in een richting te sturen, zonder hen onder druk te zetten.	
B	Zorg ik dat we geen fouten maken of iets over het hoofd zien.	
C	Zorg ik dat we tijdens een bespreking de belangrijke zaken bespreken, er geen tijd verloren gaat en we concrete afspraken maken.	
D	Kan men ervan op aan, dat ik iets origineels bedenk.	
E	Ben ik altijd bereid een goed idee te ondersteunen, als dat voor het project belangrijk is.	
F	Ben ik altijd uit op nieuwe ideeën.	
G	Lever ik een belangrijke bijdrage om tot de juiste beslissing te komen.	
H	Kan men ervan op aan, dat alle belangrijke zaken ook uitgevoerd worden.	
Totaal		10

OPDRACHT

Wat weet je al over jouw beroepsbeeld? Vul onderstaande test in. Deze test geeft een eerste beeld, dus verbindt er niet al te grote conclusies aan.

Beroepsbeeldtest

Omcirkel het antwoord dat het meest voor jou geldt (zoals je er nu over denkt)

1. Op dit moment:

- a. weet ik nog niet wat ik wil worden;
- b. vind ik een heleboel interessant maar weet ik wel een beetje/ ongeveer welke richting ik op wil;
- c. weet ik zeker wat ik wil worden en ben ik ook op weg om dat te verwezenlijken.

2. Ik volg deze opleiding:

- a. om door te stromen naar een vervolgopleiding die hierop aansluit;
- b. om na afloop van mijn opleiding direct aan de slag te kunnen;
- c. maar ik weet nog niet of ik daarna ga doorstuderen of werken.

3. De reden dat ik deze opleiding volg is:

- a. omdat mijn beste vrienden/vriendinnen ook deze opleiding volgen;
- b. omdat ik van verschillende mensen het advies kreeg dat dit iets voor mij is;
- c. omdat het voor mij tijdens mijn vooropleiding al duidelijk was dat ik deze opleiding wilde volgen.

- 4. Mijn beroepsbeeld is naar mijn mening:
 - a. volledig
 - b. redelijk concreet
 - c. nog vaag
- 5. Mijn beroepsbeeld van mijn huidige opleiding is vooral afkomstig van:
 - a. tv-series, films, andere activiteiten;
 - b. folders, kranten, tijdschriften;
 - c. gesprekken met mensen die in het beroep werken/decanen;
 - d. een open dag van de opleiding/bedrijven;
 - e. stages/bijbaantjes/eerder werk in dezelfde sector;
 - f. een combinatie van een aantal van bovenstaande mogelijkheden.
- 6. Van de beroepen die aansluiten bij mijn opleiding of de beroepen die ik heel graag wil uitoefenen, weet ik:
 - a. eigenlijk niet wat de taken zijn die ik moet uitvoeren en hoe een werkweek er globaal uitziet;
 - b. precies hoe een normale werkweek verloopt en wat van me wordt verwacht in bepaalde beroepen;
 - c. ongeveer wat er gebeurt in een werkweek, maar weet ik bijv. niet welke problemen zich voordoen.



Vragen

Schrijf de vragen op die je zelf hebt bedacht en/of die je uit de voorbeeldlijst van de vorige pagina hebt geselecteerd.

-
-
-
-
-

Kijk na afloop van elk interview eens wat je geleerd hebt over het beroep.

Interview 1

Met wie heb je gesproken?

.....

Wat voor beroep voert hij/zij uit?

.....

Wat waren de meest opvallende/interessante antwoorden die je hebt gekregen?

.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn voor jou de leuke en minder leuke aspecten aan dit beroep?

.....
.....
.....
.....

Wat is er veranderd in je beroepsbeeld?

.....
.....
.....
.....

Heeft dit interview ervoor gezorgd dat je nieuwe vragen hebt over het beroep? Zo ja, welke vragen wil je in het volgende interview stellen?

.....
.....
.....
.....

Interview 2

Met wie heb je gesproken?

.....

Wat voor beroep voert hij/zij uit?

.....

Wat waren de meest opvallende/interessante antwoorden die je hebt gekregen?

.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn voor jou de leuke en minder leuke aspecten aan dit beroep?

.....
.....
.....
.....

B. Stage- en praktijkopdrachten uitvoeren

Tijdens een stageperiode krijg je vaak te maken met een of meerdere stageopdrachten. Voorbeelden van stageopdrachten zijn: schrijf een verslag over het bedrijf, de instelling, een specifieke activiteit en oefen bepaalde vaardigheden in de praktijk. Het resultaat van je stageopdracht wordt beoordeeld door een docent van de opleiding of door je stagebegeleider. Om de opdracht goed uit te voeren is het belangrijk dat jij je hierop voorbereid. Kijk dus goed om wat voor soort opdracht het gaat zodat je je hierop inhoudelijk voorbereidt.

OPDRACHT

Ga met twee andere studenten bij elkaar zitten. Jullie gaan een sollicitatiegesprek voeren, waarbij één de sollicitant is, de ander een medewerker van het bedrijf speelt en de derde observeert. De student die observeert gaat kijken hoe het gesprek verloopt en geeft aan wat hem/haar opvalt aan het eind van het gesprek.

Zo pak je het gesprek aan:

1. Zoek een vacature van een bestaand bedrijf. Lees de vacature en stel samen vast wat er gevraagd wordt van de sollicitant.
2. Schrijf met elkaar vragen op die de medewerker van het bedrijf kan stellen in het sollicitatiegesprek. Ook ga je opschrijven waar de observant op moet letten. Dat zijn punten die belangrijk zijn voor het gesprek (bijv. positieve instelling, zelf vragen stellen, rustig overkomen, etc.)
3. Kies allemaal een rol voor het rollenspel.
4. Start het gesprek. De medewerker stelt de vragen aan de sollicitant en vraagt door op de antwoorden. De sollicitant beantwoordt de vragen en stelt zelf evt. vragen. De observant kijkt hoe de sollicitant het gesprek voert.
5. Na het gesprek geven de sollicitant en de medewerker van het bedrijf aan hoe zij het gesprek vonden gaan. Daarna geeft de observant aan wat er goed ging in het gesprek en wat nog beter kan.
6. Wissel nu allemaal van rol en voer de gesprekken opnieuw met een nieuwe vacature.

Welke tips neem jij mee om een sollicitatiegesprek goed te voeren?

Waar moet jij op letten?

OPDRACHT

Met de vragen hieronder kun jij je voorbereiden op je stage. Als je met een of meerdere studenten gaat stagelopen bij hetzelfde bedrijf of instelling kun je deze opdracht samen uitvoeren.

Vragen

Wat moet je aan het eind van je stage/praktijkopdracht laten zien/presteren?

Welke eisen spelen een rol in de beoordeling?

Welke onderdelen van je lesstof zie je terug in de opdracht?



Likes



Bijv. Ik praat duidelijk.

.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



Dislikes



Bijv. Ik kijk mensen niet snel aan.

.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

De voorbereiding

Hieronder volgen 5 dingen die je moet weten om een perfecte presentatie voor te bereiden (je kunt ook een filmpje op [www.oabdekkers.nl/100procentjenzelf bekijken](http://www.oabdekkers.nl/100procentjenzelf_bekijken)):

1. Denk eerst na over het doel.

Wat wil je bereiken met je presentatie? Als je het publiek wilt informeren, moet je een duidelijke inleiding, kern, conclusie en samenvatting geven. Als je het publiek wilt overtuigen, presenteer jij je mening met de argumenten die daarbij horen.

2. Weet wie je doelgroep is.

Ieder publiek heeft een andere aanpak nodig. Voor wie ga jij je presentatie houden? Als het voor docenten en medestudenten is, hou er dan rekening mee dat zij vaak meer van het onderwerp weten dan bijv. je familie en vrienden. Let er dus op dat de inhoud begrijpelijk is voor jouw publiek. Pas je manier van presenteren daarop aan.

3. Zorg voor structuur in je verhaal.

Dit kan op de volgende manier:

- **Inleiding.** Stel jezelf eerst voor en geef daarna aan wat er in de presentatie aan bod komt. Om het publiek nieuwsgierig te maken kun je bijv. starten met een flitsend filmpje of met een prikkelende stelling of vraag. Denk goed na over je opening. Je hebt maar één keer de kans om een goede eerste indruk achter te laten.
- **Kern.** In de kern geef je de belangrijkste informatie over het project. Zorg hierbij dat je eerst ingaat op je aanpak en daarna pas op de inhoud. Het publiek moet je verhaal logisch kunnen volgen.
- **Slot.** Je sluit de presentatie af met een korte, krachtige samenvatting met de belangrijkste conclusies.

4. Besteed aandacht aan het maken van een presentatie. Er zijn bijna altijd mogelijkheden om een presentatie via een beamer of computer te presenteren. Zorg dat je presentatie er verzorgd uit ziet, met niet te veel tekst op een dia. Ook is het leuk om een filmpje te laten zien of voorwerpen mee te nemen.

5. Oefen vooraf je presentatie. Om een goed verhaal te vertellen, helpt het vaak om het verhaal een paar keer te oefenen. Zo krijg je meer vertrouwen in een goede afloop. Als je bang bent dat je presentatie niet goed gaat lukken, dan is het verstandig om de presentatie uit te schrijven of een 'spiekbriefje' te maken.

6.3.3 Wat wil en zou ik eigenlijk van mijn opleiding moeten weten?

Hopelijk is je duidelijk geworden hoe je beeldvorming is m.b.t. je opleiding. Als het goed is hebben de introductieopdracht en de vorige twee paragrafen daaraan iets bijgedragen. Het is nu zaak om je opleidingsbeeld verder te ontwikkelen.

Je hebt voor jezelf in de voorgaande paragrafen op basis van de voorgaande paragrafen vastgesteld waar voor jou het meeste leerrendement valt te halen (bijv. je moet nog veel mensen leren kennen en te weten komen waarvoor je bij hen terecht kunt). Hieronder staan nog enkele voorbeeldvragen die je jezelf kunt stellen om meer te weten te komen over een bepaald aspect.

Voorbeeldvragen als je iets wilt weten over je motivatie voor en gevoel bij de opleiding:

- Wat is mijn motivatie voor de opleiding op dit moment?
Verwacht ik daar verandering in?
- Welk gevoel heb ik bij de opleiding?
Heb ik de juiste keuze gemaakt of zijn er twijfels?

Voorbeeldvragen als je iets wilt weten over beroepsmogelijkheden na het behalen van je diploma:

- Is er een beroep waar ik specifiek voor word opgeleid of kan ik meer kanten op? Bij welk beroep passen welke functies?
- Voor welke functies/beroepen ben ik geschikt (welke passen bij mij)?

Voorbeeldvragen als je iets wilt weten over de werkwijze en onderwijsvisie van de opleiding:

- Wat voor soort onderwijs krijg ik (klassikaal, trainingen, workshops, projecten etc.)?
- Welke werkvormen (bijv. voornamelijk individueel of groepswork, veel zelfstandige werkvormen) en opdrachtvormen (veel variatie?) worden gehanteerd en zo ja, welke passen het best bij mij?
- Hoe wordt er getoetst (bijv. assessments)?
- Wat houdt studieloopbaanontwikkeling en -begeleiding op deze opleiding in?

Voorbeeldvragen als je iets wilt weten over het opleidingsprogramma: leertrajecten, minoren, specialisaties, keuzemogelijkheden, de rol van de stage en het internationaliseringsbeleid:

- Kan ik mijn eigen leertrajecten en specialisaties bepalen en zo ja, hoe?
- Bestaan er keuzemogelijkheden in het soort werkvormen/opdrachten/toetsing/begeleiding etc.?
- Wat leer ik in de stage en hoe staat het leren in de praktijk in verhouding tot leren op school?
- Welke minoren kan ik gaan volgen?
Waardoor laat ik mijn keuze voor minoren bepalen?
- Wat zijn de mogelijkheden voor internationalisering (bijv. stages)?

Voorbeeldvragen als je iets wilt weten over de inrichting van het opleidingsgebouw: docentenkamers, werkruimten, lokalen etc.

- Wat kan ik te weten te komen over de indeling van het gebouw?
Waar vind ik wat in de mediatheek, bibliotheek?
Waar zijn groepsruimtes en vergaderruimtes?
Waar zijn PC-werkplekken?
Waar kan ik in stilte werken?
- Waar en hoe kan ik de docenten, coaches, tutores, mentoren, studieloopbaanbegeleiders etc. bereiken?
- Waar zijn specifieke werkruimtes die voor mij van belang zijn (voor groepsbijeenkomsten, groepsprojecten, individueel studeren, mediatheek etc.)?

Voorbeeldvragen als je wilt weten welke mensen voor jou relevant zijn in de opleiding: docenten, de studieloopbaanbegeleider, medestudenten etc.

- Wie geven mij les/training/begeleiding en wie beoordelen mij (wie zijn mijn docenten, coaches, trainers, slb'er, assessor etc.)?
- Door wie en hoe word ik in de stage begeleid en beoordeeld?
- Is het mij duidelijk wat de studieloopbaanbegeleider van mij verwacht en wat ik van hem kan verwachten?
- Wie zijn mijn studiegenoten en groepsgenoten binnen de opleiding?
Variëren de groepen of werken we met vaste groepen?
- Zijn er bepaalde personen, afdelingen en instanties binnen de opleiding waar ik meer van moet weten?