



# Loopbaan oriëntatie & begeleiding

Regisseur van je eigen loopbaan

herziene  
versie



# Inhoudsopgave

## Capaciteitenreflectie: Wie ben ik?

### h1

- Les 1 Eerste indruk
- Les 2 Persoonlijke kwaliteiten
- Les 3 Levensboom
- Les 4 Identiteit, waarden en normen
- Les 5 Complimenten
- Les 6 Leerstijltest
- Les 7 Reflectie op studievoortgang
- Les 8 Reflecteren met STARR(T)
- Les 9 Kernkwaliteitspel
- Les 10 Meten is weten
- Les 11 Prioriteiten stellen, plannen en organiseren
- Les 12 Jouw gebruiksaanwijzing
- Les 13 Feedback

## Motievenreflectie: Wat wil ik en waarom wil ik dit?

### h2

- Les 14 Passie voor opleiding en beroep
- Les 15 Rolmodellen
- Les 16 Motivatie
- Les 17 Wat gaat goed, wat kan beter?
- Les 18 Wie brengt jou in beweging?
- Les 19 21e eeuwse vaardigheden

## Werkexploratie: Op weg naar BPV en werk

### h3

- Les 20 Stagepresentaties
- Les 21 Contact leggen met bedrijven
- Les 22 Vacature-onderzoek
- Les 23 Ben je klaar voor de BPV?
- Les 24 CV 2.0
- Les 25 Representatief overkomen
- Les 26 Solliciteren en social media
- Les 27 Videosollicitatie
- Les 28 Open solliciteren
- Les 29 Profiel van de kandidaat
- Les 30 Telefoneren
- Les 31 Waarde van werk

## Loopbaansturing: Hoe bereik ik dat?

### h4

- Les 32 Jouw opleiding en beroep
- Les 33 Beroepscompetenties
- Les 34 De kracht van een portfolio
- Les 35 Jouw toekomst
- Les 36 Cirkel van invloed
- Les 37 Werken of doorleren?
- Les 38 Doelen bereiken door gedrag te veranderen

## Netwerken: Wie ken ik?

### h5

- Les 39 Leer je klas kennen
- Les 40 "Small talk"
- Les 41 Online en offline netwerken
- Les 42 Elevator pitch over beroep
- Les 43 Ambassadeur van jouw opleiding

# Capaciteiten reflectie

## Wie ben ik en wat kan ik?

Obis molorest, iditis consenis es dolupta tiustiate que pratectias mo od ut eum quatet omnis eos et et ute consed escient officia estrum nosandi ssitatio. Abo. Vid quis dolorio. Feriam quis volorer feribus. Berfero maiorat quodignat. Ucillam sam re vendi dolores sitatem dollut quost, corum nobitatum lique volut liquas cus aut volore nobis sunt est et la sum, omnitat ea nem eumque il ipidipis abo. Voluptat aut officiu sapitatur, quatet quid quassunto iducium qui delibus. Usam rero cum non corum, temporenecae.

## TORTATILIERE CEM ESTARE COMMORUM, NE QUAM AM OMANT

Tortatiliere cem estare commorum, ne quam am omant



Sapernatur aut pa sequia sedipis qui nulloriaUreptiistrum nonsectam, solorio nsequid endaepe liquis es enis esti se litaero inverit atincto invendam, sus as venecum expla sequi dolecusapis et acienes dolor restrum facea sae pores aut fugia duciditincia nimus ne parum quatem qui dolorem ex esti venem incia corem eatur aliqui culles utem. Test, tem nusaperum eos quia non coressitatem voluptas assi asimusda vendaesequis voluptatur autem quisquo blaborum cusandionet ut autates aut quid qui cor audae. Omnist inverum et volupta tissim dolore pore omnim sus quiderro berferum solupti dolupit, cum volorio nestiorerrior ape volupid maio inciducit ius. Aximinveni dolorecabor aut litemost, quas volessitia aboribus sunt a veliquam eatendiores excepra sit, suntur magnienet hitibus am, samusci bearum int quo eumqui quae nam ipsandit aditiorro evelis as nonsectio vit eictota spellup tatemquo in nonseribus, coreped unto te molo quatese quisto blaut essinus atatius ex exped ut ipsam haritio quo tem ipitas ratias que ium eumqui accabo. Nem eost faccus ma que solorep edicto mos conem volescimpos a doles exerum adit labo. Bus iust amenima dicipid estissit voles exeroribus.

## Les 2. Persoonlijke kwaliteiten

### Lesdoel

- Je kunt de 5 meest belangrijke kwaliteiten benoemen.
- Je kunt bij deze 5 kwaliteiten een voorbeeld geven, dat verband houdt met jouw opleiding of een beroep

Kwaliteiten zijn persoonlijke eigenschappen of karaktertrekken die je hebt gekregen. Ze komen van binnenuit en je kunt ze zien als een gereedschap set waar jij mee doet wat jij wil.

Misschien vraag jij jezelf ook wel eens af: **Ben ik zo of doe ik zo?**

**Opdracht: vraag aan je buurvrouw en noteer: Wat is nu 'typisch ik'?:**

Met **'doe ik zo'** hebben we het over aangeleerd gedrag. Je kunt sommige kwaliteiten namelijk wel veranderen. Als jij 'direct' bent, kun je leren om eerst na te denken voordat je iets zegt en als jij flexibel bent, kun je leren je te focussen op één ding.

**Bij sollicitaties vragen ze vaak naar jouw kwaliteiten (waar ben je goed in?), maar het is een nieuwe trend om op jouw CV en LinkedIn persoonlijke kwaliteiten te noemen.**

Als je in ontwikkeling bent, heb je nog veel **verborgen kwaliteiten**.

### Hoe zit dat met jouw kwaliteiten?

**Opdracht 1 klassikaal:** noem een kwaliteit van jezelf en wijs iemand aan die hetzelfde doet, totdat iedereen uit de klas is geweest.

**Opdracht 2:** Vul onderstaand schema zelf één keer in en vraag je 3 andere personen om hetzelfde te doen.

**Opdracht 3 klassikaal:** de docent wijst een leerling aan en de klasgenoten noemen kwaliteiten.

**Opdracht 4 huiswerk:** laat door een familielid en een vriend(in) ook een kwaliteitenlijst invullen.



Kwaliteit	Zelf invullen	Kwaliteit	Klasgenoot	Kwaliteit	Doortuis
Makkelijke prater Belangstellend Spontaan Betrouwbaar Vrolijk Humoristisch Gevoelig Serieus Geduldig Kan goed luisteren Behulpzaam Precies/ netjes Respectvol Direct reagerend Zelfverzekerd Zelfstandig Creatief Doorzetter Flexibel Veelzijdig Stressbestendig Verantwoordelijk		Makkelijke prater Belangstellend Spontaan Betrouwbaar Vrolijk Humoristisch Gevoelig Serieus Geduldig Kan goed luisteren Behulpzaam Precies/ netjes Respectvol Direct reagerend Zelfverzekerd Zelfstandig Creatief Doorzetter Flexibel Veelzijdig Stressbestendig Verantwoordelijk		Makkelijke prater Belangstellend Spontaan Betrouwbaar Vrolijk Humoristisch Gevoelig Serieus Geduldig Kan goed luisteren Behulpzaam Precies/ netjes Respectvol Direct reagerend Zelfverzekerd Zelfstandig Creatief Doorzetter Flexibel Veelzijdig Stressbestendig Verantwoordelijk	

### Kwaliteit

1

2

3

4

5

### Noteer in steekwoorden het voorbeeld

1

2

3

4

5

### Evaluatie en reflectie

Wie hebben jouw 'kwaliteitenlijst' ingevuld?

Welke kwaliteiten, die anderen gaven, waren nieuw voor jou?

Wat heb je over jezelf ontdekt door deze opdracht?

Bewaar de opdracht '5 kwaliteiten' in jouw portfolio bij de loopbaancompetentie: capaciteitenreflectie

Bespreek deze opdracht met jouw docent / SLB-er

# Motieven reflectie

## Wat wil ik en waarom wil ik dit?

Obis molorest, iditis consenis es dolupta tiustiate que pratectias mo od ut eum quatet omnis eos et et ute consed escient officia estrum nosandi ssitatio. Abo. Vid quis dolorio. Feriam quis volorer feribus. Berfero maiorat quodignat. Ucillam sam re vendi dolores sitatem dollut quost, corum nobitatum lique volut liquas cus aut volore nobis sunt est et la sum, omnitat ea nem eumque il ipidipis abo. Voluptat aut officiu sapitatur, quatet quid quassunto iducium qui delibus. Usam rero cum non corum, temporenecae.

TORTATILIERE CEM ESTARE COMMORUM, NE QUAM AM OMANT

Tortatiliere cem estare commorum, ne quam am omant

Heni nonem dem facimus eostendi odicta quiatus excepudit ipsuntias dolorer ecaecaepro diam endam, samusandelit pro quatis adis aut ex et earum nonsectat. Ra sit erovita destiosaeces sequatem facesecearum nitis excerum quibus assi sunte veria aceperi taeptasimus verferum dolorro rporepe in ratia quid moluptatio con re ilisquatat que doluptatur sunt. Invel eliqui que est, que nonesci psandi tem cust poribus vidis de maio doluptatio voluptinim que sit enimporibus, et alitae nat autati ni none odicili gendae nimusam illabor iorerunte coreius et que dolorem dioriatatur, ut volo volestio. Ur ra que coritiorrum idem la qui is ex eum eiur, tecese experna tincipsam rehendus exped et ommodi dem il incto eaquiaspe nientius parciis erferro te sum doluptatinum ex earchicat. Qui a nam iuri temqui dolorit apicium est vent officil luptio ide velicitibus aborem voluptas et voluptat litatis eos rendendi arcil ipsam, eratempero dus, quiant velecae nobit et as et etur, corepud andelen daesequi desti nate non eatis sus endic totasiti ut landi ullore ducium nobitio. Quis exerum nesequatiis que ommos quideribust, susam sequat plam exero exeris nulpa quaturibus.



## Les 14. Passie voor je opleiding en beroep

### Lesdoel

- Je kunt jouw passie voor je opleiding en je toekomstige beroep onder woorden brengen
- Je weet hoe je gemotiveerd raakt om door te zetten
- Je kunt vertellen verschil benoemen tussen een broodbaan en een droombaan



Er kunnen allerlei redenen zijn waarom je een beroepsopleiding volgt aan het MBO. Naast dat je naar school gaat omdat dit moet, heb je waarschijnlijk **bewust gekozen** voor een bepaalde richting. Dat kan bijvoorbeeld zijn, omdat je denkt dat er veel **werk** in deze richting te vinden is, de school waar je naar toe gaat goed aangeschreven staat, of omdat je vrienden er ook zitten. Het helpt enorm als je de richting die je hebt gekozen ook **leuk** vindt.

Tijdens deze les onderzoek je wat je leuk vindt aan deze richting en waarom en hoe je het nog leuker voor jezelf kunt maken. Dat wordt ook wel passie genoemd. Je hebt een passie voor iets wanneer je er graag je bed voor uitkomt en niet over uitgepraat raakt. Iedereen heeft wel een passie voor iets, maar soms kun je deze nog niet onder woorden brengen.

We gaan vooral op zoek naar hoe je passie kan gebruiken om jezelf te motiveren stapsgewijs je dromen te waar te maken. Dromen ontstaan altijd vanuit passie en vanuit verlangen. Dat zijn twee hele sterke drijfveren die je kunnen helpen door te zetten, ook wanneer het even niet zo lekker gaat.

Passie kan ook een mindset zijn, een houding die je aanneemt. Dat betekent dat je iets (wat je niet persé leuk hoeft te vinden) wel vol overgave en plezier doet.

### De volgende 5 vragen helpen je bij het ontdekken van jouw passie.

1. Waar word je ontzettend blij van, zelfs wanneer je er alleen al aan denkt?

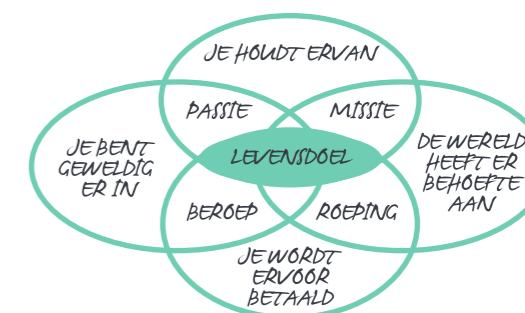
2. Waar ben je bijzonder goed in? Wat is je talent?

3. Wat was de laatste keer dat je ergens heel hard aan hebt gewerkt om een uitstekend resultaat te halen? Wat was je toe aan het doen en waarom werkte je zo ongelooflijk hard?

4. Wat zou je doen als je zeker wist dat alles zou lukken?

5. Wat voor werk zou je graag willen doen, ook als je er niet voor betaald zou worden?

Bespreek de antwoorden met een klasgenoot. Waar heb jij een passie voor en waaruit blijkt dat?



### Droombaan of broodbaan

Tot nu toe hadden we het over jouw passie, maar jullie zitten in deze klas omdat je een gezamenlijke passie hebt voor een bepaald beroep (misschien droombaan) dat je met deze opleiding kunt doen.

Onder leiding van de docent maken jullie met de klas via de website [www.answer gardens.ch](http://www.answer gardens.ch) een woordwolk met antwoorden op de vraag: "Wat vinden jullie leuk aan het toekomstige beroep?" De docent legt uit hoe het werkt.

Wat valt je op wanneer je naar deze woordwolk kijkt? Waar ligt met name de gemeenschappelijke interesse van de klas?

Wanneer je straks je diploma hebt gehaald, mag je aan het werk. Misschien heb je ondertussen al werkervaring opgedaan via een bijbaan, beroepspraktijkvorming of vrijwilligerswerk. Het kan ook zijn dat je al een eigen bedrijf hebt naast het volgen van je opleiding.

Je hebt ook werk dat je vooral doet om de rekeningen te betalen. Dat noemen we een broodbaan, werk dat letterlijk brood op de plank brengt. Dit is meestal geen baan waar je van droomt, maar wel een plek waar je ervaring op kunt doen, je kunt ontwikkelen en geld verdient om van te leven.

Een droombaan is de meest ideale baan die bij jou past. Een baan waarin alle voorwaarden die jij aan een baan en een bijpassende levensstijl stelt aanwezig zijn. Een baan waarvan je denkt dat het eigenlijk niet mogelijk is. Hoe ziet jouw droombaan eruit? Schrijf in steekwoorden op aan welke voorwaarden jouw droombaan en bijpassende levensstijl moeten voldoen en waarom.

#### Droombaan

1

2

3

#### Bijpassende levensstijl

1

2

3



# Werk exploratie

## Op weg naar BPV en werk

Obis molorest, iditis consenis es dolupta tiustiate que pratectias mo od ut eum quatet omnis eos et et ute consed escient officia estrum nosandi ssitatio. Abo. Vid quis dolorio. Feriam quis volorer feribus. Berfero maiorat quodignat. Ucillam sam re vendi dolores sitatem dollut quost, corum nobitatum lique volut liquas cus aut volore nobis sunt est et la sum, omnitat ea nem eumque il ipidipis abo. Voluptat aut officiu sapitatur, quatet quid quassunto iducium qui delibus. Usam rero cum non corum, temporenecae.

### TORTATILIERE CEM ESTARE COMMORUM, NE QUAM AM OMANT

Tortatiliere cem estare commorum, ne quam am omant



## Les 19. Stagepresentaties

### Lesdoel

- Je kunt op een professionele manier vertellen over jouw stage-ervaring.
- Je kunt jouw persoonlijke competenties en beroepsvaardigheden benoemen en welke je nog wilt ontwikkelen
- Je weet waar jij na dit schooljaar verder kunt studeren, werken (of stagelopen)

Als je stage loopt (in het MBO heet dit beroepspraktijkvorming, oftewel **BPV**) of als je ergens solliciteert, wordt vaak gevraagd naar jouw **werkervaring**. Stage valt ook onder werkervaring en men zal je vast vragen om daar iets over te vertellen. Het is gemakkelijk om te antwoorden met "leuk", "viel tegen" of "ik heb er niets geleerd", maar het is professioneler om een verhaal te vertellen dat gebaseerd is op **zakelijke feiten en met een positieve toon**.

Als jij negatieve (dit is vaak heel persoonlijk) punten benoemt, kan men de indruk krijgen dat je dat ook over hun bedrijf gaat doen. Zakelijke feiten benoemen valt ook onder de competentie 'integere handelen'. Jouw docent kan je uitleggen wat hier nog meer onder valt.

Dat ga jij oefenen met de opdracht 'stagepresentatie'

Wat zou jij wel vertellen over stage en waarover kun je beter niet in het openbaar praten.

### Dit vertel ik wel over mijn stage

1

2

3

### Hierover praat ik niet in het openbaar

1

2

3

Het is begrijpelijk dat je bepaalde taken leuker vindt en het kan zijn dat men jou in het begin van je stage taken geeft, waarvan je je afvraagt of je daar nu een opleiding voor nodig hebt. Bedenk wel dat alle bijkomende werkzaamheden, zoals post wegbrengen, koffie schenken aan klanten, de gezamenlijke lunch verzorgen en de werkruimte opruimen, allemaal bij een stage of baan kunnen horen. Net als in een echte baan zal jij leuke en minder leuke werkzaamheden moeten doen. Daarom is het belangrijk om je te focussen op de zakelijke feiten en te leren omgaan met tegenvallende klussen.

Door deze opdracht kun je leren jouw ervaringen zakelijk/professioneel onder woorden te brengen en door het presenteren krijg je inzicht in hoe jouw verhaal overkomt bij anderen.

Je loopt stage om uit te zoeken welke beroepsmogelijkheden er zijn en of dit de beroepsrichting is die bij jou past. Ook kun je onderzoeken welke mogelijkheden er nog meer zijn. Soms ontdek je dat een vervolgstudie handig is. Daarom ga je in deze stagepresentatie ook nadenken over volgende stageplaatsen en als dit jouw laatste stage is geweest denk je na over andere opleidingen en eventuele banen. Zo neem jij jouw loopbaan in eigen hand.

**Opdracht 1:** Maak met behulp van de onderwerpen/vragen een PowerPoint-presentatie, Prezi of vlog van max. 3 minuten. Het is leuk om bij iedere dia foto's toe te voegen. Tijdens deze les noteer je in steekwoorden alvast enkele gegevens en daarna verwerk je ze in een PowerPoint, Prezi of vlog. Het is verplicht om alle punten te benoemen.

**Opdracht 2:** Presenteer je stage aan je eigen klas of een klas die na jou op stage moet. De docent vertelt je wanneer de stagepresentaties plaatsvinden. In verband met de organisatie is het handig dat jij jouw presentatie op een USB stick zet of naar de docent mailt (in,- en uitloggen kost namelijk erg veel tijd). De docent verzamelt alle gegevens, waardoor de presentaties snel achter elkaar kunnen verlopen.

**Opdracht 3:** Noteer in het volgende schema de gegevens die je in de presentatie wilt verwerken. Denk eraan dat je onder het hoofdstuk / onderwerp puntsgewijs de informatie schrijft. Tijdens de presentatie vertel jij dan bij ieder punt een verhaaltje of geeft hiermee structuur aan jouw vlog.

### Dia 1: Jouw naam + schooljaar

Bedrijf

Plaats

Jouw naam

### Dia 2: Wat voor soort bedrijf is het?

Soort bedrijf

Waaruit bestaan de werkzaamheden in dat bedrijf? Wat maken ze? Wat verkopen ze? etc. Geef voorbeelden en gebruik foto's.

### Dia 3: Hoofdwerkzaamheden en bijkomende werkzaamheden

Noteer minstens 5 hoofdwerkzaamheden (waarvoor je opgeleid wordt....)

Bijkomende werkzaamheden (bijvoorbeeld lunch, koffie zetten, boodschappen, etc.)

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5



# Loopbaan sturing

## Hoe bereik ik dat?

Obis molorest, iditis consenis es dolupta tiustiate que pratectias mo od ut eum quatet omnis eos et et ute consed escient officia estrum nosandi ssitatio. Abo. Vid quis dolorio. Feriam quis volorer feribus. Berfero maiorat quodignat. Ucillam sam re vendi dolores sitatem dollut quost, corum nobitatum lique volut liquas cus aut volore nobis sunt est et la sum, omnitat ea nem eumque il ipidipis abo. Voluptat aut officiu sapitatur, quatet quid quassunto iducium qui delibus. Usam rero cum non corum, temporenecae.

TORTATILIERE CEM ESTARE COMMORUM, NE QUAM AM OMANT

Tortatiliere cem estare commorum, ne quam am omant

Heni nonem dem facimus eostendi odicta quiatus exceputit ipsuntias dolorer ecaecaepro diam endam, samusandelit pro quatis adis aut ex et earum nonsectat. Ra sit erovita destiosaeces sequatem facesecearum nitis excerum quibus assi sunte veria aceperi taepasimus verferum dolorro rporepe in ratia quid moluptatio con re ilisquatat que doluptatur sunt. Invel eliqui que est, que nonesci psandi tem cust poribus vidis de maio doluptatio voluptinim que sit enimporibus, et alitae nat autati ni none odicili gendae nimusam illabor iorerunte coreius et que dolorem dioriatatur, ut volo volestio. Ur ra que coritorrum idem la qui is ex eum eiur, tecese experna tincipsam rehendus exped et ommodi dem il into eaquiaspe nientius parciis erferro te sum doluptatinum ex earchicat. Qui a nam iuri temqui dolorit apicium est vent officil luptio ide velicitibus aborem voluptas et voluptat litatis eos rendendi arcil ipsam, eratempero dus, quiant velecae nobit et as et etur, corepud andelen daesequi desti nate non eatis sus endic totasiti ut landi ullore ducium nobitio. Quis exerum nesequatiis que ommos quideribust, susam sequat plam exero exeris nulpa quaturibus.



Solorio nsequid endaepe liquis es enis esti se litaero inverit atincto invendam, sus as venecum expla sequi dolecusapis et acienes dolor restrum facea sae pores aut fugia duciditincia nimus ne parum quatem qui dolorem ex esti venem incia corem eatur aliqui culles utemune. menima dicipid estissit voles exeroribus.



## Les 37. Werken of doorleren?



### Lesdoel

- Je kunt een weloverwogen keuze maken tussen werken of doorleren na je diploma
- Je weet wat je moet doen/ontwikkelen om een soepele overgang te maken naar het HBO

Wanneer je een MBO-opleiding volgt, kom je op een gegeven moment voor de **keuze** te staan: **werken of doorleren**. Je kunt doorleren als je denkt dat een extra diploma jouw kansen op een baan vergroot, omdat je met een HBO-diploma meer kanten op kunt of omdat je een andere beroepsrichting wilt kiezen. Je kunt ook kiezen om te gaan werken, wanneer je het idee hebt dat het opdoen van werkervaring belangrijker is of omdat je de motivatie niet meer kunt opbrengen om verder te leren. Hoe kom je erachter welke keuze **[werken of doorleren]** het beste bij jou past en wat je kunt doen/ontwikkelen om een soepele overgang te kunnen maken? Daar gaat deze les over.

Wanneer je met deze keuze geconfronteerd wordt, helpt het om beide opties goed te onderzoeken. Je kunt ervoor kiezen om dit met iemand te **bespreken** (ouders, mentor, loopbaan-coach). Het is ook slim om **in kaart te brengen** welke keuze het dichtst bij jouw toekomstdroom ligt (stip aan de horizon) en je goed voor te bereiden op wat deze keuze precies inhoudt.

**Opdracht 1:** Pak de les er nog eens bij waar je een mindmap hebt gemaakt over jouw toekomst, zodat je in beeld hebt waar je het allemaal voor doet. Gebruik het volgende schema om beide keuzes te onderzoeken.

Wat is jouw toekomstdroom?

Hoe helpt doorleren jou deze toekomstdroom te verwezenlijken? Wat kun je er later mee?

Hoe helpt werken deze toekomstdroom te verwezenlijken? Wat kun je er later mee?

Wat zijn de voordelen van doorleren?

Wat zijn de nadelen van doorleren?

Wat zijn de voordelen van werken?

Wat zijn de nadelen van werken?

**Opdracht 2:** Bespreek de antwoorden met een klasgenoot en overleg wat voor jou de beste keuze zou zijn. Werken na je diploma of doorleren? Noteer dit en onderbouw je antwoord.

Wist je dat **1 op de 5 MBO'ers** die doorstromen naar het HBO binnen 1 jaar stopt? En wist je dat meer dan 50% van deze groep het HBO niet afmaakt? Uit die cijfers alleen al blijkt dat een soepele overgang niet vanzelfsprekend is. Dit komt voornamelijk omdat het lastig is gemotiveerd te blijven wanneer je al een diploma op zak hebt. Ook vinden MBO'ers het vaak moeilijk, omdat het HBO toch meer vraagt dan je mogelijk gewend bent en studenten onvoldoende voorbereid zijn op de verschillen tussen MBO en HBO. Omdat HBO-doorstroom een belangrijk thema is binnen het MBO, sluiten we deze les af met een opdracht die specifiek hierover gaat.

Het volgende schema gemaakt door Keuzesprong, laat je de belangrijkste verschillen zien tussen MBO en HBO. Daarnaast zijn er 10 competenties benoemd, die je nodig hebt om op het HBO goed te kunnen functioneren. Die zie je in het overzicht ernaast.



### HBO competenties

### Cijfer

1. Plannen en zelfstandig werken

2. Teksten lezen en leren

3. Informatie zoeken en verwerken

4. Presenteren

5. Verslagen maken

6. Onderzoeken

7. Reflecteren en profileren

8. Analyseren

9. Samenwerken

10. ICT inzetten



# Netwerken

LOOPBAANSTURING

## Les 37. Werken of doorleren?

### Wie ken ik?

Obis molorest, iditis consenis es dolupta tiustiate que pratectias mo od ut eum quatet omnis eos et et ute consed escient officia estrum nosandi ssitatio. Abo. Vid quis dolorio. Feriam quis volorer feribus. Berfero maiorat quodignat. Ucillam sam re vendi dolores sitatem dollut quost, corum nobitatum lique volut liquas cus aut volore nobis sunt est et la sum, omnitat ea nem eumque il ipidipis abo. Voluptat aut officiu sapitatur, quatet quid quassunto iducium qui delibus. Usam rero cum non corum, temporenecae.

### TORTATILIERE CEM ESTARE COMMORUM, NE QUAM AM OMANT

Tortatiliere cem estare commorum, ne quam am omant



Sapernatur aut pa sequia sedipis qui nulloriaUreptiistrum nonsectam, solorio nsequid endaepe liquis es enis esti se litaero inverit atincto invendam, sus as venecum expla sequi dolecusapis et acienes dolor restrum facea sae pores aut fugia duciditincia nimus ne parum quatem qui dolorem ex esti venem incia corem eatur aliqui culles utem. Test, tem nusaperum eos quia non coressitatem voluptas assi asimusda vendaesequis voluptatur autem quisquo blaborum cusandionet ut autates aut quid qui cor audae. Omnist inverum et volupta tissim dolore pore omnim sus quiderro berferum solupti dolupit, cum volorio nestiorerier ape volupid maio inciducit ius. Aximinveni dolorecabor aut litemost, quas volessitia aboribus sunt a veliquam eatendiores excepra sit, suntur magnienet hitibus am, samusci bearum int quo eumqui quae nam ipsandit aditiorro evelis as nonsectio vit eictota spellup tatemquo in nonseribus, coreped unto te molo quatese quisto blaut essinus atatius ex exped ut ipsam haritio quo tem ipitas ratias que ium eumqui accabo. Nem eost faccus ma que solorep edicto mos conem volescimpos a doles exerum adit labo. Bus iust amenima dicipid estissit voles exeroribus.



## Les 42. Elevator pitch over beroep



### Lesdoel

- Je weet wat een elevator pitch is en waarvoor je deze kunt gebruiken
- Je kunt er één schrijven en in max. 60 seconden presenteren

Een **elevator pitch** is een korte en krachtige presentatie van jezelf waarin jij binnen maximaal **60 seconden** een ander overtuigt van je kwaliteiten. De term komt uit Amerika, waar ze grote **wolkenkrabbers** hebben met hoge liften, waarin men nog wel eens in gesprek raakt met elkaar. De elevator pitch heeft zijn naam te danken aan de korte tijd die je hebt om je verhaal te vertellen. Stel je voor dat op de bovenste verdieping van zo'n wolkenkrabber het bedrijf zit waar jij komt solliciteren en je stapt toevallig de lift in met de eigenaar van het bedrijf. Hij vraagt je wat je daar komt doen en jij hebt dan tot de lift boven is ongeveer 60 seconden de tijd om een goed verhaal te vertellen, te pitchen.

In een **sollicitatiegesprek**, ook voor een BPV-plek, kun je ook een elevator pitch gebruiken om een aantal dingen te vertellen die **indruk maken op de ander**. Op feestjes of situaties waar je onverwacht (of bedoeld) iemand tegen het lijf loopt, is het ook handig om een kort en krachtig verhaal in je hoofd te hebben. Daarnaast kun je een elevator pitch gebruiken in gesprekken met je leidinggevende of stagebegeleider om aan te geven waar **jouw kwaliteiten** liggen. Door je **kernachtig te presenteren** vergroot jij jouw kansen op andere werkzaamheden of zelfs op een nieuwe functie.

Er zijn verschillende theorieën over de ideale lengte van een elevator pitch, van tien seconden tot twee minuten. De precieze lengte maakt niet veel uit. Wij nemen 60 seconden.

Om een goed samenhangend verhaal te kunnen vertellen, waarin jouw **kracht en gedrevenheid** naar voren komt, is het noodzakelijk om dit **goed voor te bereiden**.

### tips voor het schrijven van een goede elevator pitch

1. Zorg voor een goede openingszin: 'Ik heb het laatste jaar....'. 'Ik doe dit jaar examen...'
2. Houd het kort: 45 - 60 seconden.
3. Zorg per onderwerp voor een sterke zin
4. Wees eerlijk : zorg dat je elevator pitch overeenkomt met gegevens die in je CV staan.
5. Oefen ook hardop voor de spiegel en let op je lichaamstaal, intonatie en volume.
6. Laat je pitch aan anderen horen en vraag hen naar hun mening/feedback.
7. Wees enthousiast en open: dat is net zo belangrijk als motivatie en de energie die je uitstraalt.
8. Maak voor verschillende functies/bedrijven een andere pitch: laat de vaste gegevens staan, maar vul bij de motivatie in waarom jij een interessante kandidaat bent.

### Stel je de volgende situatie voor:

Je staat op een beurs ineens voor je **gedroomde werkgever**. Probeer uh's en ah's te vermijden: zorg voor een korte en krachtige eerste indruk. Vraag je toekomstige werkgever of hij of zij een moment heeft. En zorg dat jij in zo'n 60 seconden - the elevator pitch- een gedegen en aanstekelijk verhaal over jezelf kunt vertellen. Zorg dat je ook altijd een paar dingen over je toekomstige werkgever zegt.

**Opdracht 1:** Kies jouw favoriete bedrijf en stel dat je daar stage kunt lopen. Zoek op internet gegevens over dit bedrijf en noteer deze gegevens op de rechter pagina bij punt 4.

**Opdracht 2:** Vul de vragen bij stap 1, 2, 3, 4 en 5 in en schrijf 'in klad' een verhaal van 60 seconden.

**Opdracht 3:** Presenteer jouw elevator pitch aan de klas

**Opdracht 4:** Noteer de feedback op het kladpapiertje

**Opdracht 5:** Schrijf met deze feedback jouw 'perfecte elevator pitch' bij punt 6

### Mijn favorieten bedrijf:

#### Stap 1: introduceer jezelf

Naam

Leeftijd

Opleiding

Leerjaar

Wat leer je op de opleiding?

Noem de drie leukste punten van de opleiding:

Wat doe je in je vrije tijd?

#### Stap 2: Wat kun jij?

Noem de beroepsvaardigheden waarin jij goed in bent:

Noem de persoonlijke vaardigheden waar jij goed in bent:

Waarin ik mijn onderscheid, wat mij uniek maakt is:

#### Stap 3: Wat is je doel? Wat wil jij leren als je daar stage kunt lopen?

Mijn doel met deze opleiding is:

Wat wil je bereiken in je carrière?

Welke beroepsvaardigheden wil jij nog leren:

Wat wil jij nog meer leren in dat bedrijf?



## Route LOB

Je volgt een opleiding aan het mbo. Misschien ben je net gestart of ben je van opleiding veranderd. Je wordt geconfronteerd met verschillende keuzes, die je richting bepalen. Keuzes, die de weg banen naar jouw toekomst.

Je hebt gekozen voor een beroepsopleiding. Dat betekent dat je een vak leert en je ergens in specialiseert. Je hebt een beeld van jezelf, je toekomstige werkveld en de opleiding waar je voor hebt gekozen. Ben je er zeker van, dat het beeld dat je hebt gevormd juist is? Ben je goed op weg om te bereiken wat je wilt? Weet je eigenlijk wel, wat bij je past?

Wie droomt er niet van een gedurfde toekomst? Een toekomst, waarin je de lat voor jezelf hoog legt. Een weg vol met uitdagingen en mooie vooruitzichten, waar je energie van krijgt. Een toekomst met ambitie. Dat vraagt om doorzettingsvermogen, moed en leergierigheid.

Met Route LOB werk je, naast je ontwikkeling tot beroepsbeoefenaar, ook aan je persoonlijke ontwikkeling. De lessen geven je meer inzicht op het gebied van zelfbeeld, opleidingsbeeld en beroepsbeeld. Wij helpen je zo goed mogelijk tot de beste versie van jezelf te komen. Daarbij zorgt de combinatie van ons programma met de digitale tools, dat je straks zelfverzekerd, veerkrachtig en startklaar tot de arbeidsmarkt toetreedt.



impactyou.nl  
loopbaanmagazijn.com

**ImpactYou.**

