

FOCUS

Methode loopbaan voor entree en niveau 2



Menno Beekhuizen • Sander Heebels • Anke Taube
Daphne Kievit • Annelien Tienstra

uitgeverij
~deviant



2019 Eerste druk, eerste oplage

Met medewerking van: Anne-Marie Brunen, Marjan Dorresteyn, Malou Lemaire, Marlies Peeters,
Ron Visser

Vormgeving en opmaak: Jasper Hoekstra, Stefan Roelfsema

Tekening omslag: Marloes Albers

Tekeningen binnenwerk: Marloes Albers, Jasper Hoekstra, Stefan Roelfsema

Uitgeverij Deviant

Zuidsingel 13

3811 HA Amersfoort

t: 033-4650831

e: info@uitgeverij-deviant.nl

i: www.uitgeverij-deviant.nl

© **2019 Uitgeverij Deviant, Amersfoort**

Het is niet toegestaan dit werk, of delen daarvan, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever te kopiëren. Onrechtmatig kopiëren is een vorm van diefstal.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van art. 16b en 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht, Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp. Voor het overnemen van een of enkele gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers of andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

Ondanks alle inspanningen is het de uitgever misschien niet gelukt alle rechthebbenden te achterhalen. Als u denkt rechthebbende te zijn, neemt u dan contact op met de uitgever.



Uitgeverij Deviant ontwikkelt en produceert al haar boeken in Nederland.
De boeken worden gedrukt op papier met het FSC-keurmerk.

ISBN: 978-94-63261-814

Inhoudsopgave

Verantwoording van de methode	4	Thema 5 Loopbaankeuzes	118
Woord aan de student	6	Les 1 Na je opleiding	120
Thema 1 Studie en loopbaan	8	Les 2 Je baankans	124
Les 1 Kennismaken	10	Les 3 Werken	128
Les 2 Je toekomst	13	Les 4 Doorleren	135
Les 3 Je opleiding	17	POP bijstellen	140
Les 4 Loopbaanonderwijs	22	Eindopdracht	141
Eindopdracht	27	Reflectie	142
Reflectie	28	Thema 6 Een baan vinden	144
Thema 2 Motieven en kwaliteiten	30	Les 1 Een baan zoeken	146
Les 1 Je interesses	32	Les 2 Netwerken	151
Les 2 Je motieven	36	Les 3 Solliciteren	155
Les 3 Je kwaliteiten	40	Les 4 Het sollicitatiegesprek	159
Les 4 360 gradenfeedback	45	Les 5 Een nieuwe baan	163
Les 5 Leerdoelen	49	Eindopdracht	168
Eindopdracht	53	Reflectie	170
Reflectie	54	Thema 7 Werknemerschap	172
Thema 3 Je ideale baan	56	Les 1 De ideale werknemer	174
Les 1 Je droombaan	58	Les 2 Werken in een team	180
Les 2 Belang van werk	62	Les 3 Waarden en dilemma's	185
Les 3 Beroepen	67	Les 4 Vitaal werken	190
Les 4 Ondernemen?	73	Les 5 Omgaan met veranderingen	194
Les 5 Werkomstandigheden	77	Eindopdracht	199
Eindopdracht	82	Reflectie	200
Reflectie	84	Thema 8 Toekomstplannen	202
Persoonlijk ontwikkelingsplan (POP)	86	Les 1 Terugblik	204
Thema 4 Beroepspraktijkvorming	88	Les 2 Je ontwikkeling	209
Les 1 Verwachtingen van je bpv	90	Les 3 Keuzes na je opleiding	212
Les 2 Je houding op je bpv	94	Les 4 Je loopbaanplan	216
Les 3 Je bpv voorbereiden	99	Eindopdracht	220
Les 4 Terugkijken op je bpv	106	Reflectie	222
Les 5 Bpv en je loopbaan	110	Overzicht loopbaancompetenties	224
Eindopdracht	115	Bronvermelding afbeeldingen	227
Reflectie	116	Knipbladen	228

Verantwoording van de methode

Focus is een methode loopbaanoriëntatie en -begeleiding (LOB) voor het mbo. De methode bestaat uit twee leerwerkboeken: een voor entree-opleidingen en niveau 2 en een voor niveau 3 en 4.

Methodiek

Focus helpt studenten om sturing te geven aan hun loopbaan. De methode daagt ze uit om na te denken over hun kwaliteiten, mogelijkheden en drijfveren, zodat ze passende keuzes kunnen maken in hun studie en toekomstig beroep.

Het motiveren van studenten is een belangrijk doel van *Focus*. Daarom biedt de methode veel aansprekende en activerende werkvormen die studenten uitdaging en afwisseling bieden.

Verder stimuleert *Focus* studenten om van elkaar te leren door ze veelvuldig samen te laten werken in groepsopdrachten en klassikale opdrachten. Ook krijgen de studenten regelmatig de taak om elkaar feedback te geven.

Focus bevordert daarnaast het eigenaarschap van studenten. Ze stellen regelmatig eigen leerdoelen op en reflecteren op wat ze in een thema gedaan en geleerd hebben. Op die manier worden ze zich bewust van hun leerproces en het belang van loopbaanoriëntatie.

Loopbaaneisen in het mbo

In het 'Examen- en kwalificatiebesluit beroepsopleidingen WEB' staan de eisen waaraan mbo-opleidingen moeten voldoen op het gebied van loopbaanoriëntatie en -begeleiding. De competenties die in ieder geval aan bod moeten komen zijn:

- capaciteitenreflectie (kwaliteitenreflectie): beschouwing van de capaciteiten die belangrijk zijn voor de loopbaan;
- motievenreflectie: beschouwing van de wensen en waarden die van belang zijn voor de loopbaan;
- werkexploratie: onderzoek naar werk en mobiliteit in de loopbaan;
- loopbaansturing: loopbaangerichte planning en beïnvloeding van het leer- en werkproces;
- netwerken: contacten opbouwen en onderhouden op de arbeidsmarkt, gericht op loopbaanontwikkeling.

In *Focus* worden de vijf loopbaancompetenties geïntegreerd behandeld in acht thema's. Achter in dit boek staat een overzicht waarin wordt weergegeven welke competenties per thema aan bod komen.

Opbouw

Het leerwerkboek bestaat uit acht thema's. Het eerste thema is een introductiethema, waarin studenten nadenken over hun studie en waarin ze leren wat loopbaanonderwijs inhoudt. In thema 2 en 3 denken studenten na over hun kwaliteiten en motieven en over hun ideale baan. Thema 4 gaat over beroepspraktijkvorming (bpv) en kan het beste rond een bpv-periode worden behandeld. In thema 5 denken studenten na over hun vervolgstap na hun opleiding.

Thema 6 en 7 gaan dieper in op respectievelijk solliciteren en werknemerschap. In het laatste thema reflecteren studenten op de loopbaanlessen en staan ze nog eens stil bij hun toekomstplannen.

Elk thema begint met een korte introductietekst. Daarna volgen vier tot zes lessen met uitleg en opdrachten. Het thema wordt afgesloten met een eindopdracht en een reflectie.

Elke les start met een introductie waarin de leerdoelen gepresenteerd worden. Daarna volgen uitlegkaders en opdrachten. Bij de opdrachten staan pictogrammen die de verschillende opdrachttypes aanduiden:



individuele opdracht



tweepersoonsopdracht



groepsopdracht



klassikale opdracht



opdracht waarvoor de student Studiemeter nodig heeft



opdracht waarvoor de student internet nodig heeft

In de eindopdracht van elk thema komen de onderdelen uit de lessen samen. De eindopdrachten kunnen gebruikt worden voor het loopbaanportfolio en de studieloopbaangesprekken.

Elk thema sluit af met een reflectie. Daarin staan studenten stil bij wat ze geleerd hebben en waar ze nog aan kunnen werken.

Persoonlijk ontwikkelingsplan (POP)

Als onderdeel van *Focus* maken studenten een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP), dat wordt aangeboden via Studiemeter, de methodesite van Uitgeverij Deviant.

De studenten vullen het POP na thema 3 in. Ze stellen dan leerdoelen op en verbinden daar acties aan. In thema 5 stellen de studenten de leerdoelen in hun POP indien nodig bij en in thema 8 reflecteren ze op hun POP.

Extra materialen

Via de methodesite Studiemeter is aanvullend materiaal beschikbaar, waaronder:

- een competentiescan waarmee studenten hun voortgang kunnen meten;
- een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP);
- filmpjes van interviews met studenten en werkenden;
- een docentenhandleiding met uitleg en lessuggesties voor de docent.

THEMA 1

Studie en loopbaan

Wat wilde jij worden toen je klein was: profvoetballer, dolfjentrainer, superheld? Waarschijnlijk is dat inmiddels veranderd. Je hebt een opleiding gekozen en leert nu voor een beroep. Maar je moet nog veel keuzes maken in je loopbaan. Loopbaanonderwijs helpt je daarbij.

In dit thema ontdek je wat je de komende jaren bij je opleiding te wachten staat en krijg je een beter beeld van loopbaanonderwijs. Ter afsluiting maak je een studieplan voor je opleiding.



A 3D illustration of a book with a light brown cover and a white spine. The book is standing upright, and a large, arched cutout is visible on its front cover. The book is set against a light beige background with soft shadows. To the left, there are some abstract, rounded rectangular shapes in shades of light blue and grey. The overall style is clean and modern.

Inhoud

Les 1

Kennismaken

Les 2

Je toekomst

Les 3

Je opleiding

Les 4

Loopbaanonderwijs

Eindopdracht

Studieplan

Reflectie

Les 1

Kennismaken

Je gaat tijdens de loopbaanlessen aan de slag met het boek *Focus*. Hierbij kun je veel hebben aan je klasgenoten. Maar ken je hen eigenlijk al?


In deze les:

- ▶ leer je meer over je klasgenoten;
- ▶ denk je na over je opleidingskeuze.



Opdracht 1 Kennismaking


a. Vul informatie over jezelf in het profiel in.





Naam


Leeftijd

Woonplaats

Hobby's 

Droombaan 

Vooropleiding(en) 

Zo zou mijn beste vriend of vriendin mij in één zin omschrijven 

- b. Kies een klasgenoot om mee samen te werken. Bestudeer elkaars profiel.
- c. De docent geeft iedereen in de klas een beurt. Als je aan de beurt bent, stel je je klasgenoot voor aan de rest van de klas. Noem zijn of haar naam en twee dingen uit het profiel die jij opvallend vindt.

Opleidingskeuze

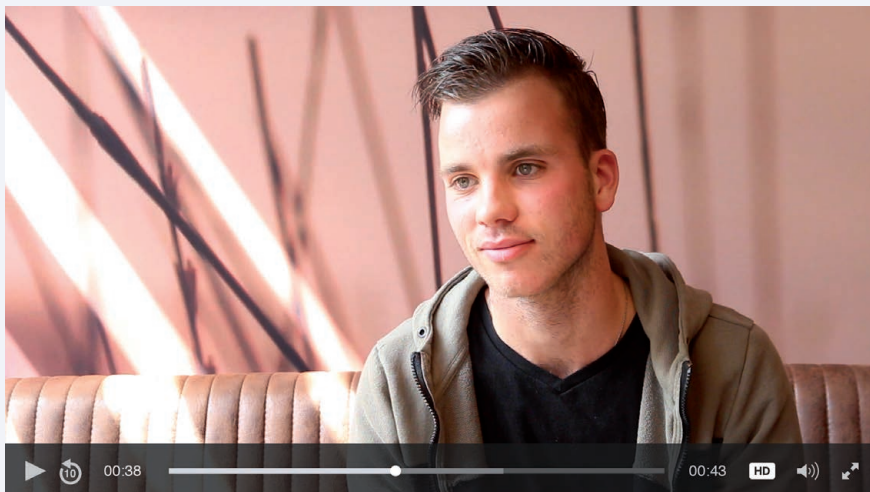
Waarom ben je deze opleiding gaan doen? Misschien wist je al jaren dat je deze opleiding wilde gaan doen en past deze perfect bij jouw toekomstplan. Of heb je nog niet over je toekomst nagedacht en heb je je opleiding zomaar gekozen?

Het is nuttig om nog eens stil te staan bij je opleidingskeuze. Dat kan je helpen om jezelf doelen te stellen en om de juiste keuzes te maken.



Opdracht 2 Opleidingskeuze

- a. Bekijk het filmpje **Opleidingskeuze** op Studiemeter.



- b. In het filmpje geven studenten antwoord op de vraag: waarom heb je deze opleiding gekozen? Herken je jezelf in een van de antwoorden? Licht je antwoord toe.

c. Geef aan in hoeverre onderstaande zaken je opleidingskeuze hebben beïnvloed.

	niet	een beetje	veel
Het beroep spreekt me aan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De baankansen zijn goed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De opleiding lijkt me leuk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn vrienden zijn deze opleiding ook gaan doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn ouders willen dat ik deze opleiding ga doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb de opleiding nodig voor een vervolgopleiding.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De website van de opleiding sprak me aan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De opleiding zit op een gunstige locatie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan met het beroep veel geld verdienen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

d. Wat was voor jou de belangrijkste reden om je opleiding te gaan doen?

e. Bespreek vraag c en d met een klasgenoot. Waarin verschillen jullie antwoorden van elkaar?
Hoe komt dat denk je?

Les 2

Je toekomst

Als je weet wat jouw wensen en dromen zijn voor de toekomst, dan kun je je daarop voorbereiden. Hoe zie jij je toekomst voor je?

In deze les:

- ▶ denk je na over je toekomst;
- ▶ bedenk je wat je wilt bereiken op het gebied van werk;
- ▶ denk je na over je dromen en wensen.

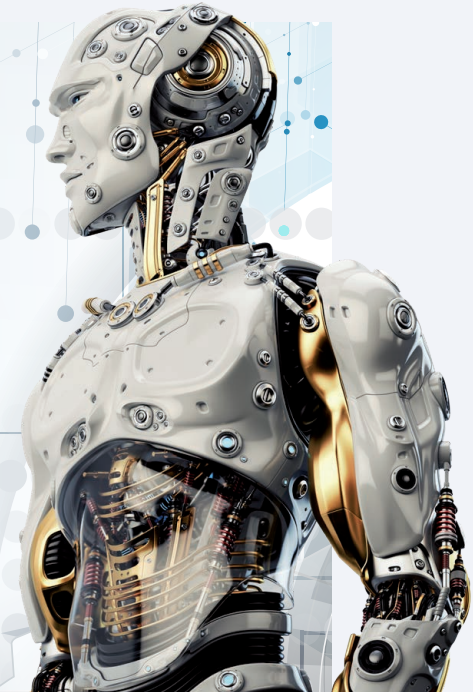


Opdracht 1 Toekomstbeeld

a. Lees onderstaande vragen. Bedenk hoe je leven er over tien jaar uitziet.

Waar sta je over tien jaar?

- Welke opleiding(en) heb je afgerond?
- Wat voor baan heb je?
- Waar woon je?
- Woon je alleen of samen?
- Waar besteed je, naast werk, tijd aan?
- Heb je een auto? Zo ja, welke?
- Heb je kinderen? Zo ja, hoeveel?



b. Kies een klasgenoot om mee samen te werken.

c. Stel elkaar de vragen uit de afbeelding bij a.

d. Past jouw opleidingskeuze bij je toekomstbeeld?
Licht je antwoord toe.

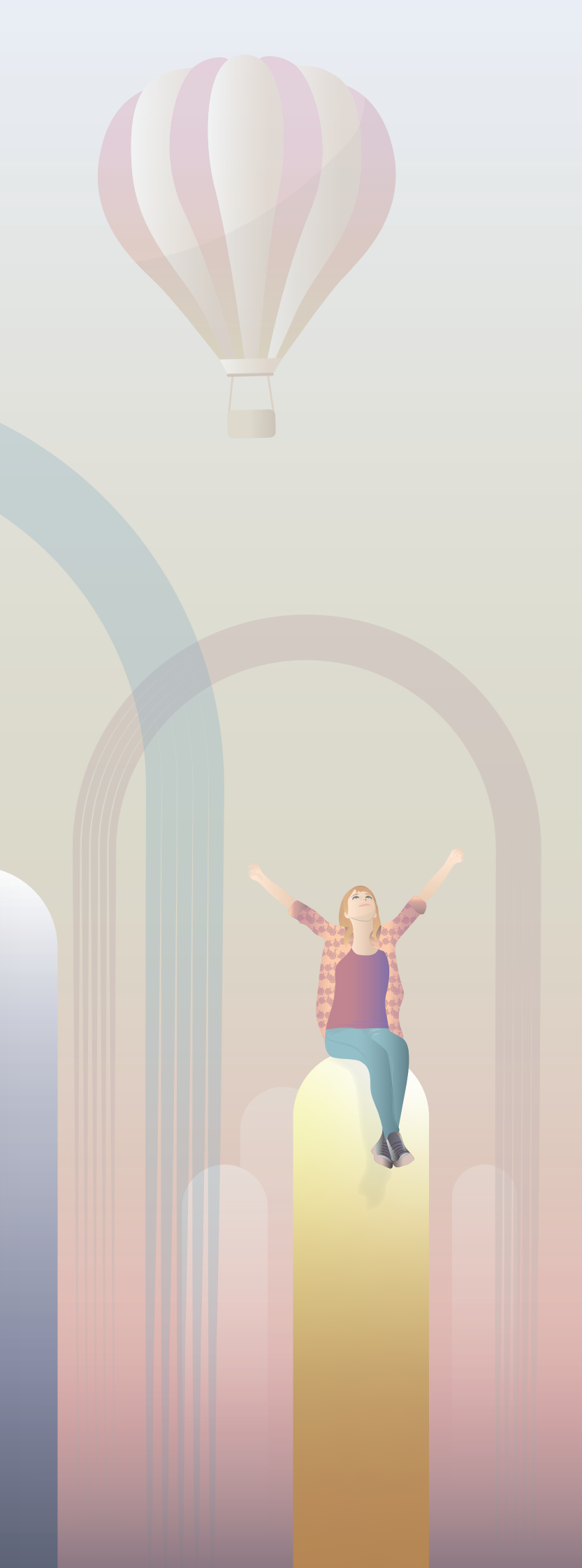
THEMA 2

Motieven en kwaliteiten

Denk je weleens na over waarom je dingen doet? En weet je waar je goed en minder goed in bent? Als je hier inzicht in hebt, kun je gerichter loopbaankeuzes maken. Ook kun je dan bepalen aan welke vaardigheden je nog wilt werken.

In dit thema breng je jouw motieven en kwaliteiten in kaart. Aan het einde van dit thema maak je een mindmap van je motieven en kwaliteiten.





Inhoud

Les 1

Je interesses

Les 2

Je motieven

Les 3

Je kwaliteiten

Les 4

360 gradenfeedback

Les 5

Leerdoelen

Eindopdracht

Mindmap

Reflectie

Les 3

Je kwaliteiten

Iedereen is wel ergens goed in. Misschien ben je wel heel creatief of werk je altijd heel nauwkeurig. Als je weet waar je talenten liggen, weet je beter wat je toekomstige werkgevers te bieden hebt.

In deze les:

- ▶ denk je na over je kwaliteiten;
- ▶ denk je na over je valkuilen;
- ▶ maak je een kernkwadrant.

Kwaliteiten

Waar ben je goed in? Oftewel: wat zijn je kwaliteiten? Als je je eigen kwaliteiten kent, dan kun je beter inschatten of bepaald werk bij je past. Iemand die heel handig is, kan bijvoorbeeld werk zoeken waarbij hij dingen moet repareren.



Opdracht 1 Kwaliteiten

a. Schrijf twee dingen op die je hebt gedaan of gemaakt en waar je trots op bent.

1: _____

2: _____

b. Welke van onderstaande eigenschappen passen bij jou? Omcirkel ten minste vijf woorden.

avontuurlijk	gedisciplineerd	scherpzinnig
behulpzaam	geduldig	slim
betrouwbaar	handig	sociaal
communicatief	hardwerkend	veelzijdig
creatief	inspirerend	verantwoordelijk
dapper	leergierig	vriendelijk
eerlijk	meelevend	zelfstandig
energiek	netjes	zelfverzekerd
enthousiast	relaxed	zorgvuldig
flexibel	ruimdenkend	zorgzaam

c. Als je jezelf met een van deze woorden zou moeten beschrijven, welk woord zou dat dan zijn? Licht je antwoord toe.

d. Welke kwaliteit uit de lijst is volgens jou het waardevolst voor je loopbaan? Licht je antwoord toe.

e. Welke kwaliteit uit de lijst heb je niet, maar zou je wel graag willen hebben? Licht je antwoord toe.

Valkuilen

Het klinkt misschien vreemd, maar kwaliteiten kunnen ook een negatieve kant hebben. Dit noem je ook wel een valkuil. Iemand die als kwaliteit heeft dat hij heel nauwkeurig is, kan bijvoorbeeld als valkuil hebben dat hij heel lang bezig is met een taak. En iemand die heel zelfverzekerd is, kan als valkuil hebben dat hij arrogant overkomt.



Opdracht 2 Valkuilen

- a. Vul in onderstaand schema vijf eigenschappen (kwaliteiten) in die je bij opdracht 1 hebt omcirkeld.

Kwaliteit		Valkuil
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

- b. Bedenk bij elke kwaliteit een valkuil. Noteer deze in het schema.



Tip: je kunt op internet vinden welke valkuilen en kwaliteiten vaak samen voorkomen. Googel bijvoorbeeld op [jouw kwaliteit] + valkuil.

- c. Welk van deze valkuilen herken je bij jezelf?

Noem er een en licht je antwoord toe.

d. Denk je dat je in je werkende leven last gaat hebben van deze valkuil?

Licht je antwoord toe.

e. Hoe kun je omgaan met deze valkuil?

Licht je antwoord toe.



Opdracht 3 Kernkwadrant

Je gaat een kernkwadrant maken. Een kernkwadrant is een overzicht van een kwaliteit, valkuil, allergie en uitdaging.

a. Bekijk het voorbeeld van een kernkwadrant.





Persoonlijk ontwikkelingsplan

Je gaat een POP (persoonlijk ontwikkelingsplan) maken. In je POP geef je een overzicht van je motieven en kwaliteiten. Daarnaast stel je leerdoelen op en verbind je daar concrete acties aan. Het POP helpt je om je gedurende je opleiding te ontwikkelen.

Opdracht

Open het **POP** op Studiemeter.
Maak de eerste drie onderdelen en download je POP.

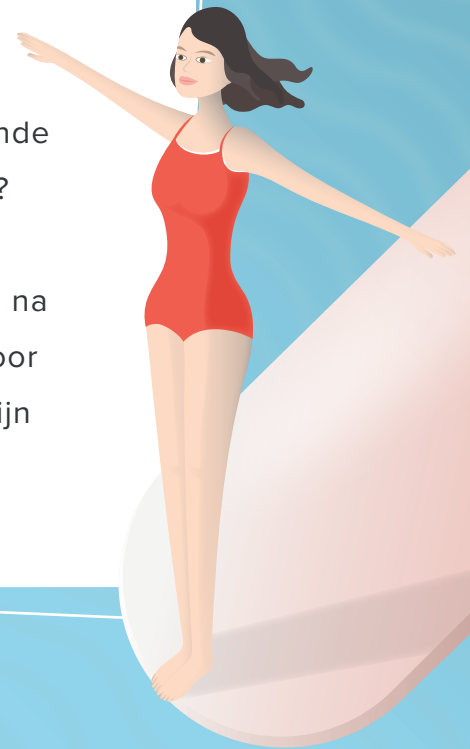


THEMA 8

Toekomstplannen

Je bent bijna klaar met je opleiding. Je hebt een beroep geleerd en je hebt je voorbereid op de volgende stap in jouw loopbaan. Hoe zie jij je toekomst voor je?

Dit thema gaat over jouw toekomstplannen. Wat ga je na je huidige opleiding doen en welke plannen heb je voor de lange termijn? Als eindopdracht maak je een tijdslijn waarop je je toekomstplannen weergeeft.



Inhoud

Les 1

Terugblik

Les 2

Je ontwikkeling

Les 3

Keuzes na je opleiding

Les 4

Je loopbaanplan

Eindopdracht

Tijdslijn

Reflectie

Les 4

Je loopbaanplan

In de vorige les heb je nagedacht over je keuze na je opleiding. Maar hoe zie jij je verdere toekomst voor je? Het is goed om je loopbaandoelen hierop aan te laten sluiten.

In deze les:

- ▶ bedenk je wat je toekomstplannen zijn;
- ▶ bespreek je je toekomstplannen met je klasgenoten;
- ▶ bedenk je hoe je om kunt gaan met veranderingen in je loopbaan;
- ▶ bespreek je met de klas activiteiten die je kunnen helpen in je loopbaan.

Toekomstplannen

Het is nuttig om na te denken over jouw plannen op de lange termijn. Dan weet je namelijk beter waar je je de komende jaren nog in moet of wilt ontwikkelen. Ook kun je dan in je loopbaankeuzes rekening houden met je toekomstplannen. Als je bijvoorbeeld ooit voor jezelf wilt beginnen, kan het nuttig zijn om de komende jaren al relevante cursussen te volgen of geld opzij te zetten.



Opdracht 1 Je toekomstplannen

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Vul per onderwerp een doel in dat je in de komende tien jaar wilt bereiken.

Beroep

Welk beroep heb je en welke werkzaamheden voer je uit?



Bedrijf

Waar werk je en wat voor bedrijf is dat?



Privé

Heb je een gezin en hoe is je woonsituatie?

**Overig**

Wat heb je nog meer gedaan of bereikt?

**Opdracht 2** Je toekomstplannen bespreken

- Vorm een groepje met drie klasgenoten.
- Besprek jullie toekomstplannen. Volg onderstaande instructie.

Instructie

- Een van jullie noemt een van zijn of haar plannen uit opdracht 1.
- De anderen stellen om de beurt een van onderstaande vragen:
 - Waarom wil je dit graag bereiken?
 - Hoe ga je dit bereiken?
 - Wat zou je doen als het niet lukt dit te bereiken?
- Herhaal stap 1 en 2 tot iedereen twee keer aan de beurt is geweest.

- Ben je door het gesprek anders over je toekomstplannen gaan denken?
Licht je antwoord toe.

Je plannen bijstellen

Het is goed om een plan voor de toekomst te hebben, maar je moet ook beseffen dat je je loopbaan niet helemaal kunt uitstippelen. Er kan namelijk iets op je pad komen waardoor je je plannen moet of wilt bijstellen. Je kunt bijvoorbeeld uitgekeken raken op het werk dat je doet of je kunt je baan verliezen door een reorganisatie.

Je kunt er rekening mee houden dat je loopbaan anders kan verlopen dan je had verwacht. Bijvoorbeeld door regelmatig op websites te kijken waarop nieuws uit je vakgebied en relevante vacatures staan. Je bent dan beter op de hoogte van ontwikkelingen en kunt makkelijker inspelen op veranderingen.



Opdracht 3 Omgaan met veranderingen

a. Lees de situaties.

Door een bedrijfsongeval kun je je beroep niet meer uitoefenen.

Je krijgt een kind en wilt voldoende tijd hebben voor je gezin, maar je kunt het je niet veroorloven om te stoppen met je baan.

Je hebt een leuke baan met een goed salaris, maar eigenlijk droom je van een eigen bedrijf.

In je beroep nemen computers en robots steeds meer werkzaamheden over. Je bent bang dat je hierdoor binnenkort je baan verliest.

Nadat je een aantal jaar met plezier hebt gewerkt, raak je uitgekeken op je baan.

b. In welk van deze situaties zou je terecht kunnen komen, denk je?

Kruis deze situatie aan.

c. Kies een klasgenoot om mee samen te werken.

d. Bedenk samen een oplossing voor de situaties die jullie hebben aangekruist.

e. Schrijf de oplossing voor de situatie die jij hebt aangekruist op.



Opdracht 4 Loopbaanactiviteiten

a. Bekijk het schema.



b. Bespreek de activiteiten in de klas. Bedenk samen hoe elke activiteit je kan helpen in je loopbaan.

c. Welk van deze activiteiten lijkt jou het nuttigst?

Licht je antwoord toe.

EINDOPDRACHT

Tijdslijn

In dit thema heb je nagedacht over je toekomst. Als eindopdracht maak je een tijdslijn waarop je laat zien wat je de afgelopen jaren hebt bereikt en wat je de komende jaren wilt bereiken.

- a. Noem ten minste drie gebeurtenissen uit de afgelopen drie jaar die belangrijk voor je loopbaan zijn (geweest). Denk bijvoorbeeld aan een opleiding starten of je rijbewijs halen. Schrijf achter elke gebeurtenis in welk jaar deze plaatsvond.

- b. Bedenk ten minste drie loopbaandoelen die je de komende twee jaar wilt behalen. Denk bijvoorbeeld aan je diploma halen of een baan vinden. Schrijf achter elk doel in welk jaar je het wilt bereiken.

- c. Bedenk ten minste drie doelen die je de komende tien jaar wilt bereiken. Denk aan doelen op het gebied van werk, zoals een promotie, of in je privéleven, zoals een huis kopen. Schrijf achter elk doel in welk jaar je het wilt bereiken.

 **Tip:** bekijk opdracht 1 van les 4 op pagina 216.

d. Maak je tijdslijn op een groot vel papier.

- Laat je tijdslijn drie jaar in het verleden beginnen en schrijf daar het jaartal bij.
- Laat je tijdslijn tien jaar vanaf nu eindigen en schrijf daar het jaartal bij.
- Schrijf de tussenliggende jaartallen op de tijdslijn.
- Schrijf de gebeurtenissen en doelen die je bij vraag a tot en met c hebt opgeschreven bij de juiste jaartallen. Beschrijf deze zo concreet mogelijk, bijvoorbeeld 'diploma Helpende Zorg en Welzijn niveau-2 gehaald' en niet 'diploma gehaald'.
- Voeg foto's toe of maak tekeningen bij de gebeurtenissen en doelen.



Tip: zoek op internet naar voorbeelden van tijdslijnen of -balken.

e. Lever je tijdslijn in bij je docent. Als je docent je tijdslijn heeft beoordeeld, kun je deze opnemen in je portfolio.

REFLECTIE

In deze opdracht sta je stil bij wat je in dit thema hebt geleerd en denk je na over waar je nog aan kunt werken.

a. Geef per stelling aan in hoeverre deze op jou van toepassing is.

Stelling	niet	een beetje	wel
1. Ik weet welke loopbaancompetenties ik nog wil ontwikkelen.			
2. Ik weet wat ik na mijn opleiding wil doen.			
3. Ik weet wat ik in mijn loopbaan wil bereiken.			
4. Ik ben voorbereid op veranderingen in mijn loopbaan.			

b. Welk onderdeel van dit thema vond je het lastigst?

- terugkijken op LOB
- de competentiescan maken
- toekomstplannen maken
- nadenken over hoe je met veranderingen omgaat
- de eindopdracht - de tijdslijn
- anders, namelijk _____

Licht je antwoord toe.

c. Welk onderdeel uit het thema vond je het nuttigst?

- terugkijken op LOB
- de competentiescan maken
- toekomstplannen maken
- nadenken over hoe je met veranderingen omgaat
- de eindopdracht - de tijdslijn
- anders, namelijk _____

Licht je antwoord toe.

d. Ben je tevreden over hoe je je hebt ontwikkeld tijdens je opleiding?

Licht je antwoord toe.

e. Ben je klaar voor de volgende stap in je loopbaan?

Onderbouw je antwoord.

Overzicht loopbaancompetenties


In onderstaande tabellen staat per les weergegeven welke loopbaancompetenties aan bod komen.

De loopbaancompetenties zijn:

 kwaliteitenreflectie

 motievenreflectie

 werkexploratie






 loopbaansturing

 netwerken






Thema 1 Studie en loopbaan					
Les					
1 Kennismaken		✓			✓
2 Je toekomst		✓		✓	
3 Je opleiding		✓			
4 Loopbaanonderwijs		✓		✓	
Eindopdracht				✓	

Thema 2 Motieven en kwaliteiten					
Les					
1 Je interesses		✓			✓
2 Je motieven		✓			
3 Je kwaliteiten	✓		✓		
4 360 gradenfeedback	✓				✓
5 Leerdoelen	✓			✓	
Eindopdracht	✓	✓			



Thema 3 Je ideale baan

Les					
1 Je droombaan		✓			
2 Belang van werk		✓			
3 Beroepen	✓	✓	✓		
4 Ondernemen?	✓	✓	✓		
5 Werkomstandigheden		✓	✓		
Eindopdracht		✓	✓	✓	

Thema 4 Beroepspraktijkvorming

Les					
1 Verwachtingen van je bpv		✓	✓		
2 Je houding op je bpv	✓		✓		
3 Je bpv voorbereiden			✓	✓	
4 Terugkijken op je bpv	✓	✓	✓		
5 Bpv en je loopbaan	✓			✓	✓
Eindopdracht	✓	✓	✓		

Thema 5 Loopbaankeuzes

Les					
1 Na je opleiding		✓	✓		
2 Je baankans		✓		✓	
3 Werken		✓	✓	✓	
4 Doorleren	✓	✓		✓	
Eindopdracht		✓		✓	

FOCUS

Focus is een methode loopbaanoriëntatie en -begeleiding (LOB) voor het mbo. *Focus* helpt studenten om sturing te geven aan hun loopbaan. De methode daagt ze uit om na te denken over hun kwaliteiten, drijfveren en mogelijkheden, zodat ze passende keuzes kunnen maken in hun studie en toekomstig beroep.

Dit is het leerwerkboek voor entree-opleidingen en niveau 2 van het mbo. Er is ook een leerwerkboek voor niveau 3 en 4. Bij de leerwerkboeken is aanvullend digitaal materiaal beschikbaar via Studiemeter, de methodesite van Uitgeverij Deviant.

Thema's

Focus bestaat uit acht thema's waarin de vijf loopbaancompetenties aan bod komen.

- Thema 1 Studie en loopbaan
- Thema 2 Motieven en kwaliteiten
- Thema 3 Je ideale baan
- Thema 4 Beroepspraktijkvorming
- Thema 5 Loopbaankeuzes
- Thema 6 Een baan vinden
- Thema 7 Werknemerschap
- Thema 8 Toekomstplannen