

# ZELF AAN ZET

Loopbaanmagazijn



Loopbaan Oriëntatie Begeleiding  
Landelijk Stimuleringsproject LOB in het mbo



## Inleiding

‘Zelf aan Zet’ maakt deel uit van een reeks digitale boekjes met oefeningen die je flexibel in je loopbaanbegeleiding kunt inzetten om je studenten te ondersteunen bij het ontwikkelen van hun loopbaancompetenties. In dit deel staat de loopbaancompetentie ‘Zelf aan Zet’ (loopbaansturing) centraal. Zelf aan zet betekent: het plannen, beïnvloeden en bespreken van je leren en werken gericht op loopbaanontwikkeling. Studenten ontwikkelen de competentie om zelf verantwoordelijkheid te nemen en om een plek op de arbeidsmarkt te verwerven, te behouden of te wijzigen.

### Blader door en kies uit

Aangezien LOB (Loopbaanoriëntatie en -Begeleiding) in alle fasen van de opleiding een rol speelt, zijn er voor elke fase – de oriënterende fase, de ontwikkelingsfase en de afrondings- en vervolgfase – oefeningen ontwikkeld. Je hoeft niet bij de allereerste oefening te beginnen: je scrollt door het boekje heen en kiest een oefening die past bij je studenten en de fase waarin zij zich bevinden.

Bij elke oefening staat aangegeven in welke fase je de oefening kunt uitvoeren. Soms komt een oefening ook in een andere fase terug. Dit is steeds in de linkerkolom van de oefening aangegeven. Door deze oefening in verschillende fases uit te voeren, kun je in de oefeningen andere accenten leggen. Voer je ze meerdere keren uit, dan wordt de ontwikkeling van je studenten ook meer zichtbaar. Je zou de oefeningen kunnen zien als een soort weegschaal: door ze vaker toe te passen ‘wegen’ de studenten zichzelf in hun ontwikkeling. Daarnaast is met sterretjes aangegeven wat de moeilijkheidsgraad van de oefening is, de mate van voorbereiding voor begeleider en studenten en de veiligheid die in de groep nodig is om de oefening goed te kunnen uitvoeren.



### Prints voor je studenten

Sommige oefeningen bevatten instrumenten, zoals vragenlijsten, interviewvragen, stellingen, formats en hulpmiddelen die je voor de studenten kunt uitprinten en die zij voor het uitvoeren van de oefening kunnen gebruiken. Deze teksten hebben een grijs lettertype en zijn voorzien van een printericoontje.

### De diepte in

Bij diverse oefeningen kun je een verdiepingsslag maken. Dit kan op twee manieren: soms staat er onderaan een oefening het kopje ‘Verdieping’, met daarbij een manier om de oefening inhoudelijk verder uit te werken of vast te leggen. Verder biedt het afzonderlijke boekje ‘Vertel me: wie ben je?’ verdieping. ‘Vertel me’ bestaat uit 43 thema’s. Bij elk thema staan extra vragen die de loopbaandialoog op gang kunnen brengen of kunnen ondersteunen. Daarnaast bevat ieder thema interessante theorieën/uitspraken en (links naar) inspirerende beelden, verhalen, teksten, liedjes en gedichten. Er is bij iedere oefening aangegeven welke thema’s uit ‘Vertel

me: wie ben je?’ bij de betreffende oefening passen.

Meer over het gebruik van Loopbaanmagazijn lees je in het boekje Loopbaanmagazijn: Doelstelling en gebruik.

### Colofon

<b>Ontwikkeld door:</b>	Claudine Hogenboom, Landelijk Stimuleringsproject LOB in het mbo
<b>In samenwerking met:</b>	Leo van Ast, Mondriaan College Peter Berkers, Summa College Ingrid Mollen, MOL training en coaching
<b>Redactie:</b>	Ravestein & Zwart
<b>Vormgeving:</b>	Atelier Chênevert <a href="http://www.atelierchenevert.nl">www.atelierchenevert.nl</a>
<b>Uitgebracht door:</b>	Landelijk Stimuleringsproject LOB in het mbo <a href="http://www.lob4mbo.nl">www.lob4mbo.nl</a>

Oktober 2015

*Dit magazijn is voor iedereen vrij te gebruiken, met bronvermelding.*

## Fases

### Oriëntatiefase

In deze fase gaat het erom dat de student een beeld van zichzelf, het beroep en de opleiding ontwikkelt. Aan het eind van deze fase is de student in staat een voor dat moment beargumenteerd antwoord te geven op de vragen: Zit ik op de goede plek? Heb ik de goede keuze gemaakt? Wil ik hier verder?

### Ontwikkelingsfase

In deze fase gaat het erom dat de student zijn (loopbaan)ervaringen binnen de opleiding en binnen de beroepspraktijk gaat verdiepen. Hij doet tijdens deze fase ervaringen op die als basis gebruikt worden voor de loopbaanbegeleiding. In dialoog met zijn begeleider geeft de student betekenis aan en reflectie op zijn ervaringen. Door te generaliseren en te benoemen in welke andere situaties deze ervaringen meer naar voren komen, kan de student vervolgens woorden geven aan zijn kwaliteiten en motieven. Door deze hierna bewust in te zetten in het werk(veld), doet de student weer nieuwe ervaringen op die hem steeds meer in staat stellen om de betekenis van het werk(veld) – en de opleiding – voor hemzelf te ontdekken.

### Afrondings- en vervolgfase

In deze fase heeft de student al het grootste gedeelte van zijn opleiding achter de rug. Als het goed is heeft hij voldoende praktijkervaringen opgedaan om te gaan kiezen wat hij wil: verder studeren of de stap naar de arbeidsmarkt maken. De vragen die de student aan het einde van deze fase kan beantwoorden zijn: Wil ik verder gaan studeren of wil ik de arbeidsmarkt op? Wat kan ik doen om erachter te komen welke studie ik wil gaan doen of welke baan ik zou willen? Zijn er nog andere mogelijkheden die ik wil onderzoeken, behalve verder studeren of werken?



# Inhoudsopgave

## Inleiding

## Colofon

## Fases

### Oriëntatiefase

- Leren van successen: het is me gelukt!
- De incidentmethode
- Het maken van een blok- en weekplanning
- Het schrijven van een zelfbeeld
- Mijn wapenschild
- De talentencirkel
- Hier sta ik
- Op handen lopen
- De tien geboden
- Net als op je werk
- Google je rot
- Waar ga je op bezoek?
- Werken met het inventarisatieformulier
- Welke loopbaan heeft mijn familie?
- De carrousel
- Waar sta ik?
- Familiepraat
- Bedrijfsbezoek flash
- Een evaluatie

### Ontwikkelingsfase

- Hier sta ik
- Hoe kom ik over op anderen?
- Wat houdt je allemaal bezig?
- Op handen lopen



- De tien geboden
- Net als op je werk
- Google je rot
- De informatiebrief
- Waar ga je op bezoek?
- Werken met het inventarisatieformulier
- Welke loopbaan heeft mijn familie?
- Bedrijfsbezoek flash
- De carrousel
- Waar sta ik?
- Familiepraat
- Ik kan het!
- De talentenmarkt
- Me, myself and I
- Wat zijn mijn eigen waarden en normen?
- De talentencirkel
- Bereid je voor!
- Vooruitblik
- Terugblik
- Bedanken van de begeleider van het bedrijfsbezoek
- Heb je een tip voor mij?
- LinkedIn
- LinkedIn-cv
- STARRT en BPV
- Social Media
- Een evaluatie
- Intervisie met hoeden
- Evalueren: de fiets

### **Afrondings- En Vervolgfase**

- LinkedIn
- LinkedIn-cv
- Social Media
- Een evaluatie
- Hoe kies ik een bedrijf dat bij mij past?
- STARRT en BPV
- Intervisie met hoeden

# Inhoudsopgave oriëntatiefase

In deze periode gaat het erom dat de student een beeld van zichzelf, het beroep en de opleiding ontwikkelt. Aan het eind van deze periode is de student in staat een voor dat moment beargumenteerd antwoord te geven op de volgende vragen: Zit ik op de goede plek? Heb ik de goede keuze gemaakt? Wil ik hier verder?

- Leren van successen: het is me gelukt!
- De incidentmethode
- Het maken van een blok- en weekplanning
- Het schrijven van een zelfbeeld
- Mijn wapenschild
- De talentencirkel
- Hier sta ik
- Op handen lopen
- De tien geboden
- Net als op je werk
- Google je rot
- Waar ga je op bezoek?
- Werken met het inventarisatieformulier
- Welke loopbaan heeft mijn familie?
- De carrousel
- Waar sta ik?
- Familiepraat
- Bedrijfsbezoek flash
- Een evaluatie

# ZELF AAN ZET



Leren van successen: het is me gelukt!



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening (in groepen van maximaal 5-6 personen)



60-70 minuten



Succeservaringen van studenten  
3 flaps om dingen te noteren

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Ambitie', 'Doorzettingsvermogen', 'Geluk' en 'Zelfvertrouwen'



## Leren van successen: het is me gelukt!

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om als basis van intervisie succeservaringen te gebruiken in plaats van problematische situaties.

### Vorbereiding

Voor deze oefening is het belangrijk dat je als begeleider gedurende de hele oefening blijft focussen op succes en dat wat goed ging. Het is voor ons vaak al te gemakkelijk om een succeservaring af te doen, met 'ja, maar...' en vervolgens een probleem te benoemen. Waarschijnlijk zal dit enige oefening vergen. Hang drie flappen in de ruimte op met op de linker flap de term: 'de persoon'. Op de rechterflap de term: 'de omgeving/anderen'. Op de derde flap de term: 'vondsten'. Zorg dat je de stappen van deze methode onder de knie hebt, zodat je de studenten goed kunt instrueren wat ze per stap moeten doen. Dat houdt de vaart in de oefening erin. De stappen zijn de volgende. 1. Introductie succeservaringen, 2. Inventarisatie succesfactoren en contextkenmerken, 3. Verdieping, 4. Evaluatie.

### Uitleg

'In intervisie is het vaak de gewoonte om vanuit een probleem naar een situatie te kijken en daar vervolgens een oplossing voor te zoeken. Maar het kan ook anders: we kunnen ook naar onze succeservaringen kijken en ons dan afvragen wat we daaruit kunnen leren. Door uit te gaan van onze energie, kracht en kansen kunnen we sneller kijken naar mogelijkheden, in plaats van onmogelijkheden. In deze oefening gaan we kijken wat ons dat kan opleveren. We gaan dit doen aan de hand van een stappenplan.'

### Doen (In Groepen Van Maximaal 5-6 Personen)



#### 1. Introductie succeservaring (15 minuten)

Vraag de studenten wie van hen een succeservaring wil inbrengen: een moment waarop het werk echt goed ging. De ervaring dat de student in korte tijd een grote stap heeft gemaakt of merkte dat hij gegroeid was. Bevraag de student als hij te abstract blijft, dus vraag naar het moment van de dag. Wie waren erbij? Wat was precies de situatie? Wat werd er gezegd? De andere studenten luisteren en schrijven op wat naar hun idee factoren zijn die het succes mogelijk hebben gemaakt.

#### 2. Inventarisatie van de succesfactoren en contextkenmerken (20 minuten)

Vraag een van de studenten om dingen op twee flappen te schrijven, naar aanleiding van wat de studenten net in ronde 1 hebben genoteerd tijdens het







succesverhaal van de student. Op de linker flap 'de persoon' komt te staan wat de initiatieven, kwaliteiten, sterktes en acties van de inbrenger zijn die bijdroegen aan het succes. Op de rechterflap, 'de omgeving', komt te staan wat er in de omgeving en in de ondersteuning van andere personen bijdroeg aan de succeservaring. De inbrenger denkt mee, corrigeert en vult aan.

### 3. Verdieping (15 minuten)

In deze ronde verkennen de studenten de situatie en de kwaliteiten die door de student zelf en andere personen zijn ingezet. Probeer met elkaar uit de aanvullende informatie van de inbrenger en uit de combinatie van de succesfactoren 'vondsten' te destilleren: tot dan toe onzichtbare succesfactoren. De nieuwe (dieper liggende) succesfactoren worden op de derde flap genoteerd.

### 4. Evaluatie (10 minuten)

De groepsleden beantwoorden met elkaar de vraag: 'Wat leren wij hier nu van?'.

### Tips En Trucs

Stap 3 zal voor de studenten misschien de moeilijkste stap zijn, omdat er een transfer gemaakt moet worden naar een diepere laag van niet uitgesproken successen. Geef studenten de gelegenheid om daarachter te komen. Hier zijn geen goede en slechte antwoorden mogelijk; het gaat erom met elkaar door te denken over de vraag 'Wat voor succes speelt hier nu werkelijk een rol?'.

### Nabespreking

Vraag de studenten wat zij van deze manier van intervisie vonden. Hoe is het om vanuit een succeservaring met elkaar een situatie te verkennen? Hebben zij naar aanleiding van deze oefening dingen ontdekt bij zichzelf waar ze zich nog niet zo bewust van waren?

#### Bronnen

E. de Haan (2001) *Leren met collega's. Praktijkboek intercollegiale consultatie*. Assen: Van Gorcum.

L. Dewulf (2004) *Interviewleidraad 'appreciative inquiry'*. Gent: Kessels & Smit.

# ZELF AAN ZET



De incidentmethode



Oriëntatiefase



Groepsoefening



60 – 70 minuten



Geen

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Denken'



## De incidentmethode

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om op een gestructureerde manier probleemsituaties te bespreken in de groep. Studenten ervaren dat er voor één situatie vaak meer dan één oplossing mogelijk is.

### Vorbereiding (Maximaal 6 Studenten Per Begeleider)

Het is erg belangrijk dat je deze intervisiemethode als begeleider onder de knie hebt. Je weet dan hoe de structuur van de methode in elkaar zit. En hoe je de studenten kunt begeleiden in het gesprek dat ze voeren. Het is aan te bevelen om deze methode zelf een aantal keren met collega's door te werken. Wat betreft de verdere voorbereiding: zet in de ruimte de stoelen in een kring, zonder tafels. Zorg voor een flap-over waarop de structuur van het gesprek beschreven staat.

### Uitleg

'Hoewel het de bedoeling is dat jullie zoveel mogelijk plezierige en leerzame momenten tijdens jullie opleiding en jullie BPV meemaken, doen er zich natuurlijk ook wel eens moeilijke situaties voor. Als je op een loopbaangerichte manier met je werk en je studie bezig wilt zijn, moet je in staat zijn om ook over deze moeilijke situaties met elkaar te spreken. We kunnen dit doen aan de hand van intervisie. Dat is een gesprek met een bepaalde structuur, waarin we proberen moeilijke situaties onder ogen te zien en op te lossen. De bedoeling is dat je in het vervolg beter met dit soort situaties kunt omgaan.'

Leg de studenten vervolgens de verschillende fases van deze intervisiemethode uit: de informatiefase, de situatieanalyse of probleembepalende fase, de besluitfase en de discussiefase.

### Doen



#### Fase 1: de informatiefase

1. Vraag de studenten wie een situatie (incident) wil inbrengen. Vraag daarbij of de student alleen de situatie wil beschrijven; niet hoe hij vervolgens gehandeld heeft. De inbrenger stopt dus op het moment dat er gehandeld moest worden.
2. De andere groepsleden mogen vragen stellen over de situatie. Het mogen alleen feitelijke vragen zijn naar aanleiding van het incident. De groepsleden stellen dus geen vragen over de afloop of het vervolg van het incident, of vragen die betrekking hebben op interpretaties of gevoelens.





### **Fase 2: de situatieanalyse (de probleembepalende fase)**

3. De begeleider leidt het gesprek, waarbij de inbrenger niet meedoet. Het gaat hierbij over de vraag: met wat voor probleem worden we hier geconfronteerd? De groepsleden mogen gebruik maken van de gegevens uit de informatiefase. Zij mogen geen nieuwe vragen meer stellen aan de inbrenger.

### **Fase 3: de besluitfase**

4. Alle groepsleden schrijven aan de hand van de informatie uit de fases 1 en 2 hún reactie (oplossing) op het incident op. De oplossingen worden voorgelezen, waarna de incidentbrenger vertelt wat zijn reactie of oplossing van het probleem was, dus hoe hij het probleem zelf heeft aangepakt.

### **Fase 4: de discussiefase**

5. De gehele groep bespreekt de verschillende reacties op het incident. Wat is waarschijnlijk de beste oplossing?

### **Tips En Trucs**

Let er met name bij de informatie- en discussiefase op dat de inbrenger niet in de verdediging geduwd wordt. Laat de studenten steeds merken dat de verschillende oplossingen die iemand voor een bepaald probleem kiest niet altijd per se meteen goed of slecht te noemen zijn. Iemand kiest immers een oplossing die op dat moment het beste past bij zijn kennis en vaardigheden op dat moment. Misschien dat een van de andere studenten nu ook een bepaalde situatie wil inbrengen. Maak dan een concrete afspraak wanneer dat gaat gebeuren, zodat deze student gehoord wordt.

### **Nabespreking**

Bespreek met de studenten hoe ze deze manier van bespreken vonden. Wat hebben zij zelf geleerd over hun eigen gedrag in moeilijke situaties?

### **Verdieping**

Wanneer studenten al een aantal keren met deze methode gewerkt hebben, kan op een gegeven moment een student als gespreksbegeleider fungeren. Deze mag dan zelf geen inhoudelijke inbreng in het gesprek hebben.

# ZELF AAN ZET



Het maken van een blok- en weekplanning



Oriëntatiefase



Individuele oefening



60 minuten



Uitgeprint weekschema voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Leerling'



## Het maken van een blok- en weekplanning

### Doel

Studenten leren plannen door realistisch in te schatten hoeveel tijd de verschillende opdrachten en/of onderdelen hen gaan kosten. Zij leren vervolgens het werk te verdelen over een blok en verschillende weken.

### Uitleg

'Het is lastig om goed te plannen. Plannen moet je leren. Maar er zijn wel wat tips en trucs hiervoor. Start in ieder geval om alle toetsen en inlevertmomenten van een blok in je agenda te zetten. Schat in hoeveel tijd de verschillende opdrachten en/of onderdelen je gaan kosten. Verdeel het werk vervolgens over een blok en de verschillende weken. Je maakt op die manier een opzet voor een blok- en weekplanning.'

### Doen

1. Laat de studenten alle toetsen en inlevertmomenten van het komende blok in hun agenda zetten.
2. Gebruik dit als uitgangspunt voor het maken van een planning.
3. Laat alle studenten vervolgens aangeven hoeveel tijd een opdracht hen gaat kosten en verdeel dit over de weken van het blok.
4. Vul vervolgens het weekschema in.
5. Uiterlijk in week 3 van het blok wordt in de loopbaangroep overlegd en vergeleken of het schema klopt met de inschatting en planning van een student. Wanneer dit noodzakelijk is, wordt het schema bijgesteld.

### Tips En Trucs

- Belangrijk is dat een student zich realiseert dat 120 minuten op je kamer zitten om te studeren niet wil zeggen dat er ook 120 minuten is gewerkt. Vaak blijkt achteraf dat slechts de helft van de bestede tijd rendement heeft opgeleverd. Heb het er in de loopbaangroep over hoe dit rendement vergroot kan worden.
- Bij een beroepsopleiding stapelt de stof zich op. Vanaf het begin van de opleiding moet de student kennis en vaardigheden bijhouden. Geef als tip dat een student hier iedere dag tijd voor moet inplannen. Vooraf schat een student in hoeveel tijd een opdracht gaat kosten. Achteraf kan blijken dat er meer of minder tijd aan is besteed. Probeer ervoor te zorgen dat de geschatte tijd gelijk is aan de werkelijke tijd.
- Zorg ervoor dat de studenten alle toets- en inlevertmomenten als eerste in hun agenda zetten. Laat studenten eventueel elkaar hierop controleren.

### Nabespreking

Besprek met de studenten of ze dit een goede manier vinden om een planning te maken. Vraag of hun planning overeenkomt met hun inschatting, en zo nee, hoe ze de planning bij gaan stellen.





**Tijdschema week werkelijk bestede minuten:**

*week nr. 1*

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
---------	---------	----------	-----------	---------	----------	--------

*week nr. 2*

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
---------	---------	----------	-----------	---------	----------	--------

*week nr. 3*

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
---------	---------	----------	-----------	---------	----------	--------

*week nr. 4*

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
---------	---------	----------	-----------	---------	----------	--------

*week nr. 5*

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
---------	---------	----------	-----------	---------	----------	--------

*week nr. 6*

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
---------	---------	----------	-----------	---------	----------	--------

# ZELF AAN ZET



Het schrijven van een zelfbeeld



Oriëntatiefase



Individuele en groepsoefening (tweetallen)



60 minuten



Uitgeprinte twee delen voor het schrijven van het zelfbeeld voor iedere student

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Verwondering' en 'Samenwerking'



## Het schrijven van een zelfbeeld

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om bewust stil te staan bij het beeld dat ze van zichzelf hebben. Wat beschrijven zij daarin? Hoe zien anderen hen?

### Uitleg

'Het is in allerlei situaties, dus ook bij je opleiding en bij de BPV, belangrijk dat je een juist beeld hebt van wie je bent, waar je goed in bent, wat je nog moet leren en wat je anderen te bieden hebt. Om dat overzichtelijk te doen, schrijf je in deze oefening een zelfbeeld aan de hand van onderstaande elementen/bouwstenen. Als je jouw zelfbeeld hebt geschreven, vraag dan aan iemand uit de loopbaangroep of deze het eens is met het beeld dat jij van jezelf hebt. De beschrijving van je zelfbeeld bestaat uit minimaal drie en maximaal zes getypte A4-tjes.'

### Doen (Individueel)

1. Laat de studenten een zelfbeeldbeschrijving maken die bestaat uit de twee hieronder beschreven delen.

### Doen (In Tweetallen)

2. Verdeel de groep in tweetallen.
3. Laat de studenten elkaars zelfbeeld lezen en met elkaar bespreken hoe de ander dat zelfbeeld ziet.

### Tips En Trucs

Wanneer studenten het moeilijk vinden om een start te maken, kan het handig zijn om een voorbeeld te laten zien.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten of hun eigen zelfbeeld overeen kwam met het beeld dat hun medestudent had. Zijn er dingen die studenten over zichzelf ontdekt hebben?

### Verdieping

Wanneer er een veilig gevoel is in de loopbaangroep, kun je de studenten vragen of ze hun eigen zelfbeeld aan de groep willen presenteren. Meerdere groepsgenoten kunnen er dan op reageren.





## Jouw zelfbeeld in twee delen

### Deel Een

In het eerste deel beschrijf je jouw identiteit aan de hand van een aantal (door jou uitgekozen) elementen/bouwstenen:

#### **Lichamelijkheid, uiterlijke verschijning:**

Het gaat er niet zozeer om hoe je eruit ziet, maar om de waarde die je hieraan hecht. Welke betekenis geef jij aan je uiterlijk/aan je voorkomen? Hoe reageer jij daarop? En is dat voor jou belangrijk of niet?

#### **Beroep, werk, functie:**

Voor veel mensen betekent het werk heel veel. Mensen ontlenen er een zekere status aan, een bepaald gevoel van eigenwaarde. Voor anderen geldt dat veel minder.

#### **Plaatselijke afkomst:**

Sommige mensen zijn er trots op afkomstig te zijn uit een bepaalde streek of stad. Ze willen er voor geen goud weg of ze willen er per se naar terugkeren.

#### **Milieu, sociale klasse:**

Het behoren tot een bepaalde maatschappelijke groep telt voor veel mensen erg zwaar. Ze willen erbij horen. Voor velen betekent dat opklimmen op de sociale ladder. Mensen vinden dan dat ze meer waard zijn geworden. Ze hebben 'meer aanzien' verworven.

#### **Godsdienst, roeping, levensbeschouwing:**

Het zijn zeker niet alleen religieuze mensen bij wie de religie hoog scoort in het zelfbeeld. Voor veel mensen geldt dat de godsdienst of de levensbeschouwing van belang is in het leven. Vooral op oudere leeftijd zien we dat gevoel toenemen.

#### **Bezit, eigendom:**

Bezit geeft velen een machtig gevoel. Zij ontlenen er status aan. Of vinden dat zij dan pas menswaardig kunnen leven.

#### **Kennis, ervaring, opleiding:**

Kennis is macht, althans voor bepaalde mensen. Zij denken dat hun bestaan door het bezitten van kennis op een hoger peil komt. Voor anderen geldt dit juist niet.



### **Persoonlijke levensgeschiedenis:**

Wat we in het verleden zoal hebben meegemaakt, werkt door in ons dagelijkse en toekomstige leven. Er zijn zelfs mensen die geheel vanuit hun eigen verleden leven. Anderen hebben een duidelijke streep onder hun verleden gezet.

### **Waarden, normen en tradities:**

Ieder mens houdt er bepaalde normen en waarden op na. Het vasthouden aan bepaalde normen en tradities kan bij de een heel sterk zijn en voor de ander in veel mindere mate gelden.

### **Persoonlijke interesses:**

Hobby's nemen in het menselijk leven een bepaalde plaats in. Er zijn mensen die voor hun hobby zeer veel over hebben. Vrijtijdsbesteding scoort in hun zelfbeeld dan ook erg hoog.

### **Lidmaatschap van groepen:**

De mens is een sociaal wezen. Dit betekent dat de mens op anderen is aangewezen. Veel mensen zijn dan ook lid van een groep, club of vereniging. Zij vinden dit om allerlei redenen waardevol en kunnen er niet buiten.

### **Geslacht:**

Het gegeven dat je man of vrouw bent en aan bepaalde verwachtingen moet voldoen, speelt ook een rol in het beeld dat we van onszelf hebben.

## **Deel Twee**

In het tweede deel beschrijf je jouw persoonlijkheidseigenschappen: de goede en de minder goede kanten van jezelf. Je licht ze toe met behulp van voorbeelden en door het leggen van verbanden. Dit tweede deel maak je aan de hand van de volgende kernvragen:

### **Eigenschappen:**

Welke eigenschappen zijn op jou van toepassing? Ben jij gesloten, open, verlegen, spontaan, optimistisch, pessimistisch, stabiel, assertief, behulpzaam, afwachtend, verlegen, eigenwijs, serieus, perfectionistisch, agressief, gevoelig, zakelijk, behulpzaam, eerlijk, zelfstandig, enzovoorts?

### **Gevoelens:**

Staan bepaalde gevoelens bij jou op de voorgrond? Ben je snel kwaad, verdrietig, blij, verliefd, chagrijnig, op je teentjes getrapt, lacherig, gekwetst, onzeker, geïrriteerd, enzovoorts?





### **Omgang:**

Hoe ben jij in de omgang met anderen? Treed jij gemakkelijk op de voorgrond of blijf je liever op de achtergrond? Maak je snel en gemakkelijk contact/vrienden? Kom je voor jezelf op? Werp je je op als leider of 'volg' je liever? Ben je meer open of meer gesloten? Praat je meer of luister je meer?

### **Samenwerking:**

Hoe sta jij tegenover 'samenwerking'? Wat denk je te bieden te hebben in een samenwerkingsrelatie? Wat vraag je aan andere groepsleden? Waarover vind je dat er afspraken gemaakt moeten worden?

### **Sterke punten:**

Als je jezelf bekijkt, wat zijn volgens jou de sterke punten van jezelf die je in kunt zetten in het beroep waarvoor je een opleiding volgt? Wat zijn volgens jou punten waar jij vooral aandacht aan moet besteden om het beroep uit te oefenen?

# ZELF AAN ZET



Mijn wapenschild



Oriëntatiefase



Individuele oefening



60 minuten



Voor iedere student een A3-vel met een leeg wapenschild  
Stiften voor iedere student  
Voorbeelden van wapenschilden

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Creativiteit'



## Mijn wapenschild

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om hun identiteit niet weer te geven in woorden, maar in beeld.

### Vorbereiding

Ter voorbereiding op deze oefening kun je ook een aantal afbeeldingen van wapenschilden meenemen, bijvoorbeeld het wapenschild van de koninklijke familie of het wapenschild van je stad. Leg uit wat er op dit wapenschild te zien is en eventueel hoe wapenschilden ontstaan zijn.

### Uitleg

'In het verleden gaf een wapenschild van bijvoorbeeld een ridder aan waar deze voor stond, van welke familie hij afkomstig was, enzovoorts. Ook steden en de koninklijke familie hebben wapenschilden die nog steeds gebruikt worden. Je gaat nu een wapenschild voor jezelf maken, waarin je laat zien wie je bent. In het wapenschild vat je de belangrijkste informatie over jezelf samen.'



### Doen

1. Deel een blanco wapenschild uit aan iedere student. Vraag de studenten het wapenschild te vullen met tekst en beeldmateriaal over hoe zij zichzelf willen presenteren aan de buitenwereld. Wie zijn zij? Wat is belangrijk voor hen? Wat interesseert hen?
2. De studenten presenteren hun wapenschild aan de rest van de groep en geven een korte uitleg over waarom het wapenschild eruit ziet zoals het eruit ziet.
3. Vraag de studenten een foto te maken van hun wapenschild.





### Tips En Trucs

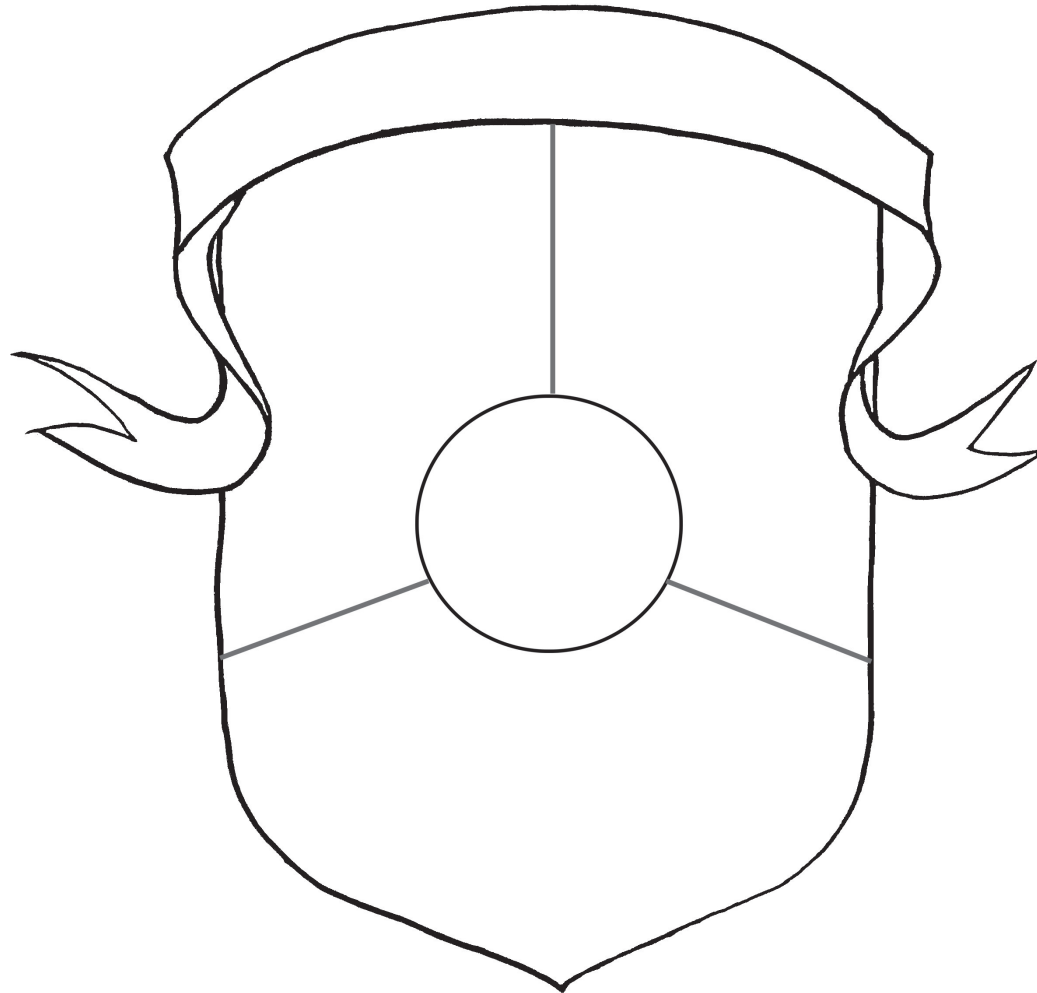
Zorg voor voldoende teken- en kleurmateriaal om de oefening uit te voeren. Laat alle wapenschilden ophangen, zodat alle studenten een duidelijk beeld krijgen

### Nabespreking

Vraag aan de studenten of ze tevreden zijn over hun zelfbeeld. Hebben ze kunnen uitdrukken wat ze wilden? Vraag ook wat ze van het weergeven van hun zelfbeeld door middel van beeldtaal hebben gevonden.

### Verdieping

Laat de loopbaangroep aangeven of ze vinden dat het wapenschild overeenkomt met de student die het gemaakt heeft.



# ZELF AAN ZET



De talentencirkel



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening



20 minuten (exclusief het maken van de beroepentest, exclusief het vragen van feedback op de gemaakte talentencirkel)



De testresultaten van de beroepentest op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl)  
Lege A4'tjes

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Talent'



## De talentencirkel

### Doel

De studenten koppelen hun talenten aan het beroep waarvoor ze worden opgeleid. Ze ontwikkelen een 'talentencirkel'.

### Vorbereiding

De studenten doen als voorbereiding op deze oefening de beroepentest op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl) (of ze hebben die test al gedaan). Doe de test als begeleider zelf ook, zodat je weet hoe de testresultaten eruitzien en zodat je ziet dat er soms beroepen geadviseerd worden waarvan je niet wist dat die misschien bij jouw talent passen. Het is dan zaak goed te kijken welke talenten voor dat beroep nodig zijn die jij ook hebt. Dat kun je dan ook aan de studenten uitleggen. Zorg ervoor dat de studenten de testresultaten naar zichzelf mailen.

### Uitleg

'Je hebt de beroepentest gedaan op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl). Met de talenten die uit de test kwamen, maak je nu een talentencirkel voor jezelf en het beroep waarvoor je wordt opgeleid. De beroepen die uit de test kwamen, hoeven niet overeen te komen met het beroep waar je nu je opleiding voor doet, maar waarschijnlijk vragen de beroepen uit de test talenten die jij wel hebt.'

### Doen

1. De studenten nemen een leeg vel en plaatsen in het midden een cirkel met daarin hun naam of hun foto
2. Zij tekenen hier omheen nieuwe cirkels en schrijven in iedere cirkel een talent dat uit de test kwam. Laat ze de talenten verbinden met lijnen met hun naam of foto.
3. Laat ze per talent bedenken hoe ze dit kunnen inzetten/gebruiken/benutten in het beroep waarvoor ze worden opgeleid. Laat ze die overdenkingen ook in cirkels schrijven. Hebben ze onvoldoende beeld bij dit beroep? Zoek dan op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl) naar informatie.
4. Vraag de studenten hun talentencirkel te laten zien aan een vriend(in), hun vader, hun moeder of hun docent. Vraag hun om een reactie. Missen zij nog talenten die de student ook heeft? Laat ze die er dan bij tekenen.
5. Laat de studenten een foto maken van hun talentencirkel.

### Tips En Trucs

Deze oefening bestaat – naast het maken van de beroepstest en het maken van de talentencirkel – ook uit het vragen van feedback op de gemaakte talentencirkel. Plan dit laatste in je werkzaamheden in, zodat de studenten ervaren dat er werkelijk iets met de talentencirkel gedaan wordt.





## Nabespreking

Bespreek deze oefening ook in drie gedeelten na:

1. Bespreek eerst met de groep welke beroepen er uit de beroepentest kwamen. Hadden studenten dit verwacht? Welke talenten hebben ze volgens de test? Zijn er talenten bij die ze zelf niet genoemd zouden hebben?
2. Bespreek vervolgens de talentenbomen met de studenten. Hoe was het om de boom te maken? Welke vragen hebben ze nog over de boom?
3. Bespreek met de studenten welke feedback ze gekregen hebben van de mensen die ze hun talentencirkel hebben laten zien. Hoe was het om deze boom te bespreken met anderen?

# ZELF AAN ZET



Hier sta ik



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening



2 tot 3 minuten per student



Geen

## KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Fotografie/beelden', 'Kunst & Cultuur', 'Sport', 'Leiderschap' en 'Dood'



## Hier sta ik

### Doel

De studenten leren zichzelf presenteren.

### Vorbereiding

Er is bij deze oefening geen specifieke voorbereiding nodig. Wel moet de ruimte geschikt zijn om een presentatie te kunnen geven.

### Uitleg

'Presenteren kun je leren. Dat doe je vooral door het te oefenen, je moet het vooral heel veel doen. Ga voor de groep staan (rechttop), kijk je studiegenoten aan en dan kun je beginnen.'

### Doen

1. De studenten komen om de beurt voor de groep staan. Vraag de student zichzelf voor te stellen. Wie ben je? Wat zijn je hobby's? Waarom doe je deze opleiding? Enzovoorts. De presentatie duurt hooguit 2 tot 3 minuten.
2. Het effect wordt vergroot door de 'spreker' letterlijk de ruimte te geven om binnen te komen.
3. De spreker gaat rustig staan (rechttop) en neemt de tijd. Hij neemt de situatie in zich op: hij kijkt de groep rond. Om te vermijden dat hij dit in één seconde doet, kan de spreker de instructie krijgen om ieder groepslid aan te kijken.
4. Hierna stelt de spreker zich voor. Bijvoorbeeld: 'Ik ben... Mijn grootste hobby is...'
5. Als hij uitgesproken is, blijft hij nog een moment staan en gaat dan weer rustig zitten.
6. Er worden geen vragen gesteld.
7. Zo komt ieder groepslid aan bod.

### Tips En Trucs

Maak geen volgorde, maar laat studenten zelf de volgorde bepalen. Studenten die deze oefening geen probleem vinden, kunnen zo het goede voorbeeld geven.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten of ze dit een goede manier hebben gevonden om elkaar wat beter te leren kennen. Het is ook goed om na te vragen of er studenten waren die erg tegen deze oefening opzagen. Wat heeft hen deze oefening gebracht? Wat zouden ze de volgende keer anders willen doen? Wat zouden ze de volgende keer hetzelfde willen doen? Zorg ook dat er een volgende keer komt.



# ZELF AAN ZET



Op handen lopen



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening



10 minuten



Blinddoek

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Leiderschap' en 'Zelfvertrouwen'



## Op handen lopen

### Doel

De studenten ervaren wat het is om 'blind' op elkaar te vertrouwen.

### Vorbereiding

Zet twee tafels in de lengterichting tegenover elkaar met een tussenruimte van ongeveer drie meter. Neem een doek mee waarmee je een student kan blinddoeken. Deze oefening is een vervolg op de oefening 'Blind leiden, op elkaar vertrouwen', te vinden in het boekje 'Ontdek je Talent'.

### Uitleg

'We gaan zo meteen een oefening doen waarbij een van jullie geblinddoekt wordt en waarbij we gaan ervaren wat het betekent om op elkaar te kunnen vertrouwen. Mag ik jou (noem naam van een student) vragen om je te laten blinddoeken door mij of: wie wil er geblinddoekt worden? Er geldt een belangrijke spelregel: het is een oefening die concentratie vergt, dus zodra we begonnen zijn, mag er niet meer gelachen worden. We mogen wel coachen.'

### Doen

1. De studenten die niet geblinddoekt zijn, stellen zich in tweetallen op voor een van de tafels en pakken elkaars armen gekruist vast. De geblinddoekte student staat zo meteen op de tafel en krijgt de oefening om over de gekruiste armen van de anderen naar de andere tafel te lopen. Hij mag met zijn handen de hoofden van de anderen gebruiken om zijn evenwicht te bewaren.
2. Vraag de student die geblinddoekt wordt om op de eerste tafel te gaan staan. Blinddoek de student.
3. Tweetallen die gepasseerd zijn door de geblinddoekte student sluiten achteraan in de rij aan, zodat de geblinddoekte student bij de andere tafel uit kan komen.
4. De loopbaanbegeleider en de studenten coachen de geblinddoekte student en zorgen dat het spel veilig verloopt.

### Tips En Trucs

Complimenteer de student die geblinddoekt wordt met zijn moed, omdat hij daarmee ook al laat zien dat hij het vertrouwt.

Ga bij jezelf na of de groep voldoende veilig is voor deze oefening. Zo niet, dan is het verstandig om eerst nog een of meerdere kennismakingsoefeningen te doen.





### Nabespreking

Vraag de geblinddoekte student hoe hij de oefening ervaren heeft. Wat dacht hij? Welke gevoelens had hij? Wat heeft hem geholpen om aan de overkant te komen?



# ZELF AAN ZET



De tien geboden



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening



60 minuten



Geen

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Trouw', 'Verantwoordelijkheid' en 'Vrijheid'



## De tien geboden

### Doel

Studenten worden zich bewust van hun eigen normen en waarden en leren deze te vertalen en toe te passen in groepsnormen.

### Uitleg

'Hoe moet het gedrag in de klas zijn om het werkbaar en plezierig te houden voor iedereen? Wat kan niet en wat is normaal? Jullie geven straks om de beurt een voorbeeld van "normaal" gedrag en leggen uit waarom dit normaal is. We gaan hierover niet discussiëren. We schrijven allemaal, ook ikzelf, de voor ons vijf belangrijkste geboden/regels op die in de toekomst gaan gelden voor de hele loopbaangroep. Daarna gaan we de regels inventariseren en stellen een top tien samen. Deze lijst vormt dan de tien geboden waar we ons als loopbaangroep aan gaan houden. Het zijn jullie regels!'

### Doen

1. Start met een inleiding over het belang van groepsregels, het gaat daarbij onder andere om:
  - voor iedereen werkbaar;
  - veiligheid binnen de groep;
  - alles wat besproken wordt, blijft binnen de groep, tenzij daarover anders besloten wordt.
2. Iedereen, ook jijzelf, schrijft de voor hem vijf belangrijkste geboden/regels op, zoals hij deze in de toekomst wil laten gelden.
3. Dit wordt aangevuld met hoe dit binnen de groep gerealiseerd kan worden.
4. Inventariseer alle regels op een bord of flip-over (alleen luisteren). Is een item al benoemd, turf deze dan.
5. Stel de lijst met belangrijke gedragingen/regels vast; dit kan een discussie oproepen.
6. Ga niet alleen uit van de macht van het getal, maar luister ook en weeg argumenten af.
7. Uiteindelijk leidt dit tot de tien geboden, een lijst met tien gedragsregels waaraan de loopbaangroep zich gaat houden.

### Tips En Trucs

Vermijd uitgebreide discussies die moeilijk te stoppen zijn. Let op dat er binnen de loopbaangroep geen onenigheid ontstaat over sommige regels. Druk niet als loopbaanbegeleider je eigen regels door.





### Nabespreking

Vraag de studenten naar de sfeer in de groep bij deze oefening. Heeft iedereen genoeg inbreng gehad? Of hebben sommige studenten meer invloed gehad dan anderen? Vraag studenten ook of hun regels/normen overeen komen met die van anderen. Wat doen ze als ze het niet eens zijn met sommige regels? Stel ook de vraag of het moeilijk zal zijn om je aan de regels te houden. Wat doen de studenten als anderen zich er niet aan houden? Gaan zij hun studiegenoten daar dan op aanspreken? Iedereen mag nog een laatste opmerking maken. Daarna gaan de regels in.

### Verdieping

Als verdieping kun je een 'groepscontract' opstellen. Dit kan een officieel document worden met ondertekening, et cetera. Je kunt hier eventueel ook sancties aan koppelen. Interessant is ook om te bespreken hoe het staat met de huidige omgangsregels. Je kunt regelmatig met je studenten evalueren of de geboden worden nageleefd. Neem dit onderdeel op in je programma.

# ZELF AAN ZET



Net als op je werk



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening



30 minuten



Whiteboard of flip-over om zaken te noteren

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**  
'Professionaliteit'



## Net als op je werk

### Doel

De student bereidt zich voor op een bedrijfsbezoek.

### Vorbereiding

Plaats de tafels in de ruimte in een U-vorm, zodat studenten elkaar kunnen aankijken.

### Uitleg

'Een bedrijfsbezoek is bedoeld om je te laten ervaren hoe het beroep dat je gaat uitvoeren er op dit moment ongeveer uitziet. Bovendien stelt het je in de gelegenheid om vragen te stellen aan een beroepsbeoefenaar en zo informatie te krijgen waar je behoefte aan kunt hebben. In deze oefening gaan we onderzoeken wat volgens jullie het verschil is tussen een beroep en de eventuele bijbaantjes die jullie hebben. Vervolgens gaan we kijken wat jullie verwachten van het komende bedrijfsbezoek, zodat we kunnen zorgen dat die verwachtingen ook waargemaakt kunnen worden.'

### Doen

1. Vraag aan de studenten wie van hen een bijbaantje heeft. Noteer de verschillende bijbaantjes op een bord of flip-over.
2. Vraag de studenten vervolgens wat de verschillen en overeenkomsten zijn tussen een 'echte' baan (het beroep waarvoor ze opgeleid worden) en een bijbaan. Noteer dit ook.
3. Vraag studenten wat er op hun bijbaan verwacht wordt wat betreft gedrag, houding, kleding, mobiel telefoongebruik, omgaan met klanten en collega's, et cetera.
4. Maak nu de koppeling naar het bedrijfsbezoek: wat denken studenten dat daar van ze wordt verwacht?
5. Vraag studenten nu wat zij verwachten van het bedrijfsbezoek. Laat ze dit noteren.

### Tips En Trucs

Probeer studenten bewust te maken van het feit dat bedrijfsbezoeken vooral geslaagd zijn wanneer ze zelf een proactieve houding ten aanzien van dit bezoek aannemen: wat zijn hun eigen verwachtingen? Welke vragen hebben ze? Wanneer de studenten niet gemotiveerd op bezoek gaan, kunnen we eigenlijk van tevoren al weten dat ze gedesillusioneerd terugkomen. Spreek ze aan op hun eigen houding en vergelijk dit met de proactieve houding die ze waarschijnlijk wel op hun eigen (bij)baan zullen hebben.

### Nabespreking (Van Deze Oefening)

Wat hebben de studenten voor verwachtingen ten aanzien van het bedrijfsbezoek? Op welke





manier kunnen zij ervoor zorgen dat die verwachtingen ook waargemaakt kunnen worden? Stel een datum vast waarop het uitgevoerde bedrijfsbezoek besproken wordt.

### **Nabespreking (Na Het Bedrijfsbezoek)**

Zijn de verwachtingen van het bedrijfsbezoek uitgekomen? Zo ja, wat is er dan ervaren? Zo nee, wat is de reden dat de verwachtingen niet uitgekomen zijn? Wat hebben studenten ervaren tijdens het bedrijfsbezoek? Zijn er zaken die hen speciaal opgevallen zijn? Zijn er zaken die hen verrast of geraakt hebben? Zijn er dingen waar ze nog meer van zouden willen weten of waar ze nog verder over door zouden willen praten?

# ZELF AAN ZET



Google je rot



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening (spelvorm)



15 minuten



Computers/laptops met internet

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Doorzettingsvermogen'



## Google je rot

### Doel

Studenten zoeken informatie over het bedrijf dat ze gaan bezoeken.

### Voorbereiding

Het is voor deze oefening noodzakelijk dat iedereen over een computer of laptop beschikt. Deze oefening kan ook met mobiele telefoons worden gedaan. Omdat dit spel een winnaar kent, moet de score worden bijgehouden. Zoek het antwoord op de vragen eerst zelf op, zodat je zeker weet dat het antwoord gevonden kan worden. Er zijn vragen als voorbeeld gegeven, maar je kunt natuurlijk zelf ook nog vragen bedenken.

### Uitleg

'Een leuk spel om meer te weten te komen over het bedrijf dat jullie gaan bezoeken, is "Google je rot". Het is de bedoeling dat jullie zo snel mogelijk op internet het antwoord vinden op een vraag die ik stel. Vanzelfsprekend gaan de vragen alleen over de bedrijven die jullie gaan bezoeken. Wie het eerst het antwoord weet, roept heel hard: "Stop!".'

### Doen

1. Zorg dat iedereen een computer, laptop of smartphone heeft en begint met de startpagina van Google.
2. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:



- Hoeveel mensen werken er bij het bedrijf?
- Wat is het adres van het bedrijf?
- Hoe heet de directeur van het bedrijf?
- Zoek vijf beroepen die er in het bedrijf te vinden zijn.
- Noem drie klanten waarvoor het bedrijf werkt.
- In welk jaar is het bedrijf opgericht?
- Wat is het algemene telefoonnummer van het bedrijf?

3. Houd een puntentelling bij, zodat je een winnaar kunt bepalen.

### Tips En Trucs

Zorg ervoor dat het antwoord op alle vragen via internet te vinden is. Een prijs voor de student die het beste scoort, is altijd leuk.





### Nabespreking

Vraag aan de studenten of deze oefening een goede voorbereiding is op het bedrijfsbezoek. Vraag ook welke informatie ze nog missen en hoe ze deze zouden kunnen krijgen.

# ZELF AAN ZET



Waar ga je op bezoek?



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening



30 minuten



PC voor iedere student en vragenlijst uitgeprint voor iedere student

Namen en adressen van bedrijven waar studenten naar toe gaan

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Professionaliteit'



## Waar ga je op bezoek?

### Doel

De studenten bereiden zich voor op een bedrijfsbezoek en beschrijven wat hun verwachtingen van dit bezoek zijn.

### Vorbereiding

Maak de oefening eerst zelf, zodat zeker is dat alle gevraagde informatie ook beschikbaar is. Hiervoor is het nodig dat je weet bij welke bedrijven de studenten op bezoek gaan.

### Uitleg

'Een goede voorbereiding is het halve werk! Als je je op een bedrijfsbezoek voorbereidt, kun je ervoor zorgen dat je die informatie vindt die je zelf belangrijk vindt. Als je het bezoek maar op je af laat komen en het van anderen af laat hangen wat je gaat doen, loop je het risico dat je het bezoek niet waardevol vindt. Dat willen we natuurlijk voorkomen, want dat is zonde van jouw tijd en die van de mensen van het bedrijf.'

### Doen (Individueel)

Vraag de studenten de website te bekijken van het bedrijf dat ze gaan bezoeken en laat ze antwoord geven op de volgende vragen:



- Wat doet het bedrijf?
- Waar is dit bedrijf goed in?
- Wat wil dit bedrijf bereiken?
- Hoeveel mensen werken er bij het bedrijf?
- Waar is het bedrijf gevestigd?
- Hoe heet de directeur van het bedrijf?
- Welke beroepen zijn er in het bedrijf te vinden?
- Wat vind je opvallend aan de site?
- Voor welke klanten werkt het bedrijf?
- Welke indruk maakt het bedrijf op jou?
- Welke vragen heb je na het bekijken van de website nog over het bedrijf?
- Wat hoop je te zien/te ervaren bij dit bedrijf?
- Waar heb je zin in?
- Wat lijkt je leuk?
- Wat lijkt je spannend?





### Tips En Trucs

Wees er zeker van dat de antwoorden op internet te vinden zijn. Vraag de studenten de website ook aan hun ouders/verzorgers te laten zien, zodat ook zij weten waar de studenten naar toe gaan.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten of deze oefening een goede voorbereiding is op het bedrijfsbezoek en of ze nog informatie missen. Vraag ook of zij hun ouders/verzorgers willen vragen of zij dit een leuke manier vonden om geïnformeerd te worden.

### Verdieping

Laat de studenten een filmpje maken: wat hopen zij te zien/te ervaren tijdens het bezoek? Waar hebben ze zin in? Wat lijkt ze leuk? Wat lijkt hen spannend?



# ZELF AAN ZET



Werken met het inventarisatieformulier



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening



60 minuten



Een uitgeprint inventarisatieformulier voor iedere student  
(of als dit mogelijk is een formulier dat digitaal ingevuld  
kan worden)

Het mailadres van het te bezoeken bedrijf

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Professionaliteit'



## Werken met het inventarisatieformulier

### Doel

De studenten bereiden zich voor op het bedrijfsbezoek en beschrijven wat de verwachtingen van het bezoek zijn.

### Voorbereiding

Het is handig als je als begeleider weet welk bedrijf de studenten gaan bezoeken. De ingevulde inventarisatieformulieren kunnen dan voorafgaand aan het bedrijfsbezoek ter voorbereiding worden toegezonden.

### Uitleg

'Als voorbereiding op het bedrijfsbezoek ga je zelf onderzoeken wat je nu precies bij dit bezoek te weten wilt komen en wat je graag zou willen zien. Dit heet 'verwachtingenmanagement'. Wanneer we jullie wensen van tevoren naar het bedrijf toesturen, kan dit bedrijf eventueel met jullie wensen rekening houden en hebben jullie vervolgens het gevoel dat je er niet voor niks geweest bent. In deze oefening gaan jullie je individuele verwachtingen formuleren.'

### Doen (Individueel)

1. Vraag de studenten het inventarisatieformulier (het liefst digitaal) in te vullen. Stimuleer ze om zoveel mogelijk op te schrijven; het bedrijf kan altijd zelf bepalen wat wel of niet mogelijk is. Dingen die niet gevraagd worden, zijn al bij voorbaat niet mogelijk.

### Doen (Tweetallen)

2. Laat de studenten in tweetallen naar elkaars ingevulde formulier te kijken. Zijn de vragen van de medestudent duidelijk? Kunnen de studenten elkaar nog tips geven om de vragen wat helderder te krijgen? Hebben ze naar aanleiding van elkaars feedback nog vragen die ze ook nog willen stellen of dingen die ze willen zien?
3. Verzamel de formulieren digitaal of op papier en meld de studenten dat je deze opstuurt naar het bedrijf dat ze gaan bezoeken met de vraag of het mogelijk is op de verwachtingen in te spelen.
4. Spreek met de studenten een datum af waarop het bedrijfsbezoek besproken wordt.





**Je kunt dit formulier gebruiken om het bedrijf te informeren over de (leer)doelen van de leerling voor het bedrijfsbezoek.**

- Deze vragen heb ik over het bedrijf

.....

.....

- Dit wil ik graag zien in het bedrijf

.....

.....

- Deze vragen heb ik over het beroep

.....

.....

- Dit wil ik graag zien van het beroep

.....

.....

- Dit wil ik graag doen tijdens het bezoek

.....

.....

- Dit wil ik graag ervaren tijdens het bezoek

.....

.....

### Tips En Trucs

Stimuleer studenten om zoveel mogelijk dingen te benoemen, ook al denken ze van tevoren dat dingen niet kunnen. Onder het motto: 'Nee, heb je, ja kun je krijgen' is het belangrijk dat studenten ervaren hoe het is om hun verwachtingen steeds helder te hebben. Anderen kunnen dan nog altijd zeggen dat ze niet aan die verwachtingen willen of kunnen voldoen.

Stuur de ingevulde formulieren vooraf naar het bedrijf, zodat dit bedrijf proactief kan inspelen op de vragen die er leven bij de studenten. Op deze manier kunnen studenten ervaren dat het effect heeft als zij van tevoren hun verwachtingen kenbaar maken



### **Nabespreking (Van De Oefening)**

Hoe was het om op deze manier een bedrijfsbezoek voor te bereiden? Welke dingen vinden de studenten belangrijk aan een bedrijfsbezoek? Hoe was het om het inventarisatieformulier met een medestudent te bespreken? Heeft de feedback nog invloed gehad op het uiteindelijke formulier?

### **Nabespreking (Van Het Bedrijfsbezoek)**

In deze nabespreking is het vooral belangrijk om te onderzoeken in hoeverre de studenten ervaren hebben dat er met hun verwachtingen rekening is gehouden. Hoe was dat? Wat betekent dit voor eventuele verdere bezoeken?

# ZELF AAN ZET



Welke loopbaan heeft mijn familie?



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening



(verdeeld over twee bijeenkomsten)

10 minuten (uitleg)

30 minuten (voorbereiden interview)

30 minuten (uitvoeren interview)

30 minuten (nabespreking; in volgende bijeenkomst)



Smartphones van de studenten

Beamer met computer bij nabespreking

Interviewvragen

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Ambitie' en 'Naam'



## Welke loopbaan heeft mijn familie?

### Doel

Studenten ontdekken welke loopbaan een van hun familieleden heeft (gehad) en interviewen diegene daarover. Studenten ervaren dat het interessant kan zijn om anderen over hun loopbaan te bevragen.

### Vorbereiding

Bereid de studenten voor op een interview met een van hun familieleden. Geef daarbij aan dat ze dit interview het best eerst kunnen voorbereiden, zodat ze ook zoveel mogelijk antwoorden krijgen van hun familielid. Een voorbereiding is hier het halve werk, ook al kennen ze het familielid nog zo goed. Bij de nabespreking (tweede bijeenkomst) is het handig een computer met beamer te hebben om de filmpjes van de studenten te bekijken.

### Uitleg

'Sommige mensen weten al van jongs af aan wat ze willen worden. Voor anderen is het lastiger om een beroep en een opleiding te kiezen. Weet jij eigenlijk waarom jouw familieleden voor hun beroep hebben gekozen? Met deze oefening ga je dat ontdekken. Misschien kom je tot verrassende ontdekkingen!'

### Doen

Laat de studenten een familielid kiezen om te interviewen over zijn beroep en beroepskeuze. Laat de studenten de tijd te nemen om het interview voor te bereiden. Laat de student met de smartphone een klein filmpje maken van zichzelf, waarin hij vertelt welke twee dingen hij het leukste vond aan het interview en welke dingen hij heeft geleerd door het voeren van dit interview. Dit filmpje kun je gebruiken bij de nabespreking.

### Tips En Trucs

Als de studenten het leuk vinden: laat ze een selfie maken met het familielid tijdens het voeren van het interview.

### Nabespreking

Hoe hebben studenten het ervaren om met anderen over hun loopbaan te praten? Hadden ze dat al ooit eerder gedaan of was dit de eerste keer? Hebben ze dingen ontdekt die ze hiervoor nog niet wisten? Zijn er antwoorden gegeven door de geïnterviewden waar ze zelf ook iets mee kunnen of willen doen? Hebben ze tips gekregen van de geïnterviewde waar ze iets mee kunnen? Zijn er verrassende zaken uit de interviews gekomen?

### Verdieping

Wanneer studenten ook de oefening 'Hoe ziet jouw (virtuele) netwerk eruit?' uit het boekje 'In Gesprek met' hebben gedaan, kunnen zij deze interviewoefening ook doen met 1 of 2 personen uit





Welke loopbaan heeft mijn familie?



hun virtuele netwerk. Dat maakt het interviewen waarschijnlijk al weer iets minder gemakkelijk, maar stelt hen wel in staat te ervaren hoe het is om hun netwerk in te zetten voor hun eigen loopbaanontwikkeling. Mogelijk ervaren zij ook dat anderen meestal graag bereid zijn om aan dergelijke vragen/oefeningen mee te werken.

# ZELF AAN ZET



De carrousel



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening



45 minuten



Geen

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Inspiratie'



## De carrousel

### Doel

Studenten delen de ervaringen van het bedrijfsbezoek en komen zo meer te weten over eventuele BPV-mogelijkheden en het beroep waarvoor ze een opleiding volgen.

### Voorbereiding

Zet stoelen, zonder tafels, zo neer dat er een binnenkring en een buitenkring ontstaat met de stoelen naar elkaar toe, waardoor een student in de binnencirkel tegenover een student uit de buitencirkel zit.

### Uitleg

'Als je een ervaring hebt opgedaan, is het nuttig om over die ervaring te praten of er in ieder geval iets mee te doen. Simpel gezegd is het zo dat wanneer we niet over onze ervaringen praten, we niets leren (denk daar maar eens over na...). En dat is toch wel de bedoeling, zeker als we een opleiding doen. We gaan in deze oefening met elkaar praten over de ervaringen die jullie tijdens het bedrijfsbezoek hebben opgedaan. Jullie gaan elkaar in de vorm van een carrousel interviewen en zo informatie opdoen over het door jullie afgelegde bedrijfsbezoek. Degene die in de buitencirkel zit, houdt het interview met degene die tegenover hem of haar zit. Na drie minuten schuift iedereen die in de binnencirkel zit een stoel op. Na vijf rondes keren we het principe om. Zo heb je 5 keer een interview gehouden en ben je 5 keer ondervraagd.'

### Doen (Groepsoefening)

1. De studenten in de buitencirkel bevragen degenen die tegenover hen zit. Iedere ronde duurt 3 minuten. De studenten mogen allerlei vragen stellen over het bedrijfsbezoek.
2. Na 3 minuten vraag je de studenten in de binnencirkel een stoel op te schuiven.
3. De studenten in de buitencirkel bevragen nu degene die tegenover hen zit.
4. Na 5 rondes keer je de vragenronde om en bevragen de studenten in de binnencirkel de studenten in de buitencirkel.
5. Dit duurt ook weer 5 rondes van 3 minuten.

### Tips En Trucs

Je kunt de studenten op weg helpen door eerst een voorbeeldinterview te houden. Verder kun je door zelf, als vragensteller, mee te draaien in de carrousel bijdragen aan de waardevolle informatie die de studenten opdoen.





## Nabespreking

Bespreek na afloop welke opmerkelijke zaken de studenten te weten zijn gekomen. Zijn er nog vragen die zijn blijven liggen? Wat waren vooral vragen die de studenten goed vonden?

# ZELF AAN ZET



Waar sta ik?



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening



20 minuten



Schilderstape

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Inspiratie'



## Waar sta ik?

### Doel

Studenten delen de ervaringen van het bedrijfsbezoek en komen zo meer te weten over eventuele BPV-mogelijkheden en het beroep waarvoor ze een opleiding volgen.

### Vorbereiding

Zet de tafels en stoelen aan de kant zodat er in het midden van de ruimte een open plek ontstaat. Trek met schilderstape een lijn midden in de ruimte. Zet in het ene vak (met de tape) het woord 'eens' en in het andere vak het woord 'oneens'. Print onderstaande stellingen voor jezelf uit. Je kunt natuurlijk ook andere stellingen bedenken voor deze oefening.



### De Stellingen

- Ik heb veel geleerd tijdens het bedrijfsbezoek.
- Ik heb mijn beroep gevonden.
- Ik weet nog steeds niet wat ik wil.
- Ik heb nu een beter beeld van het beroep.
- Mijn bedrijfsbezoek was een succes.
- Ik heb veel vragen gesteld tijdens het bedrijfsbezoek.
- Mijn verwachtingen zijn niet uitgekomen.
- Ik weet al welke volgende stap ik ga zetten om tot een beroepskeuze te komen.
- Ik wil nog een keer in een bedrijf gaan kijken.

### Uitleg

'Het is belangrijk om af en toe stil te staan bij de keuzes die je maakt en wat je van die keuzes vindt. Anders doe je maar wat en kom je er achteraf achter dat je liever iets anders gedaan had. De lijn in het midden is de scheiding tussen "eens" en "oneens". Je krijgt straks steeds een stelling te horen. Ben je het eens met de stelling dan ga je in het vak "eens" staan; zo niet dan stap je in het vak "oneens". Bij iedere stelling vraag ik enkele van jullie waarom zij in het desbetreffende vak staan.'

### Doen (Groepsoefening)

Zeg de studenten dat de lijn de scheiding is tussen 'eens' en 'oneens'.

Laat de studenten op de stellingen reageren door in het vak 'eens' te gaan staan als zij het eens zijn met de stelling en in het vak 'oneens' als zij het niet eens zijn met de stelling.







### Tips En Trucs

Zorg voor voldoende stellingen. Vermijd discussies; het is niet de bedoeling dat studenten met elkaar in gesprek gaan over hun keuzes. Het is de bedoeling dat studenten van elkaar zien hoe de ‘stemming’ is.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten wat hen opgevallen is tijdens de oefening. Zijn bij bepaalde stellingen juist veel studenten het ‘eens’ of ‘oneens’? Welke conclusie zou je daaruit kunnen trekken? Hebben studenten naar aanleiding van de oefening nog ondersteuning nodig of vragen die ze beantwoord willen krijgen?

### Verdieping

De studenten bedenken zelf wat de stellingen, waarop ze vervolgens gaan reageren.

# ZELF AAN ZET



## Familiepraat



## Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



## Individuele oefening



10 minuten (uitleg)  
30 minuten (gesprek met familielid)  
45 minuten (nabespreking)



Informatie over de bedrijven waar de studenten geweest zijn  
Informatie over het doel van de bedrijfsbezoeken van de studenten

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**  
'Ambitie' en 'Inspiratie'



## Familiepraat

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om hun ervaringen met de opleiding te delen met hun familie.

### Voorbereiding

Voor deze oefening is het handig als je als begeleider weet wat de studenten (willen) gaan doen na hun opleiding. Gaan ze verder studeren? Willen ze gaan werken? Hebben ze misschien al werk?

### Uitleg

'Jullie zijn bijna aan het einde van jullie opleiding. Jullie staan op punt om te besluiten wat jullie hierna gaan doen of hebben dit al besloten. In deze oefening gaan we kijken hoe jullie familie aankijkt tegen de volgende stappen die jullie willen gaan nemen.'

### Doen (Vooraf)

1. Vraag elke student thuis aan zijn familie te vertellen wat zijn voornemen is om te gaan doen. Wil hij verder gaan studeren? Zo ja, wat wil hij gaan studeren? Wil hij gaan werken? Zo ja, wat voor werk en waar? Hoe heeft hij deze keuze gemaakt? Wat lijkt de student goed aan deze keuze? Wat zijn de vragen geweest om tot deze keuze te komen?
2. Laat de student vervolgens aan de familie vragen of zij de keuze bij de student vinden passen en waarom wel of niet.
3. Laat de student vragen of de familie hem kan adviseren over zijn toekomst. Welk(e) beroep(en) vinden ze bij de student passen? In welke sector zien ze de student werken? Waar is de student volgens hen goed in en waar zou de student die kwaliteiten kunnen gebruiken? Welke tips kunnen ze de student geven voor zijn loopbaan? Wat is bij henzelf belangrijk geweest om voor een bepaalde opleiding of een bepaald beroep te kiezen?
4. Laat de student dit familiegesprek in een kort verslag weergeven (op papier of op film of via foto's).

### Doen (Achteraf)

5. Verdeel de groep in drietallen.
6. Laat de studenten de verslagen met elkaar uitwisselen. Laat ze elkaar vertellen welke tips ze gehad hebben van hun familie. Laat ze met elkaar bespreken wat ze met de tips of andere dingen die gezegd zijn kunnen doen.





### Tips En Trucs

Het kan natuurlijk voorkomen dat er studenten zijn die ofwel geen familie hebben ofwel niet met hun familie willen spreken over dit soort zaken. Vraag hen dan iemand te kiezen die voor hen heel dichtbij staat. Ook dat zijn waardevolle bronnen voor studenten.

### Nabespreking

Vraag de studenten hoe ze het ervaren hebben om op deze manier met een familielid of een naaste te spreken over de loopbaan. Zijn ze dingen te weten gekomen die ze eerst nog niet wisten? Hoe hebben ze de feedback van hun familie/naaste ervaren?

# ZELF AAN ZET



Bedrijfsbezoek flash



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening



30 minuten



Eventueel de genoteerde verwachtingen bij de oefening 'Waar ga je op bezoek?'

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Ambitie', 'Rust', 'Spanning' en 'Verwondering'



## Bedrijfsbezoek flash

### Doel

Studenten reflecteren op hun bedrijfsbezoek op basis van hun eigen verwachtingen.

### Voorbereiding

Zorg er voor dat de studenten terug kunnen kijken naar de oefening 'Waar ga je op bezoek?' en dan met name de beschrijving van de verwachtingen.

### Uitleg

'Als we verwachtingen hebben van iets voordat we ernaartoe gaan, is het ook goed om naderhand te kijken of onze verwachtingen zijn uitgekomen. Zo ontdekken we of onze verwachtingen reëel waren of niet. En of er nog aan bepaalde verwachtingen voldaan moet worden.'

### Doen (Individueel)

1. Geef de studenten een paar minuten de tijd om in trefwoorden op te schrijven wat ze in 1 minuut willen vertellen over het bedrijfsbezoek. Vraag hen daarbij op te schrijven: 'voldeed aan mijn verwachtingen/ voldeed niet aan mijn verwachtingen'.
2. Iedere student houdt een presentatie van 1 minuut.
3. Iedere student beantwoordt maximaal 3 vragen van medestudenten.

### Tips En Trucs

Houd de tijd goed in de gaten. Let er verder op dat studenten echt over hun verwachtingen praten, zodat ze zelf een context maken van waaruit ze iets over het bedrijfsbezoek zeggen.

### Nabespreking

Vraag aan studenten of de presentaties of de bedrijfsbezoeken meer duidelijkheid hebben gebracht over eventuele BPV-mogelijkheden en de inhoud van het beroep.

### Verdieping

Laat studenten een uitgebreide presentatie geven met eventueel foto's, filmpjes, gegevens van een interview, enzovoorts. Vanzelfsprekend geldt dan de restrictie van 1 minuut niet meer en mogen er ook meer dan 3 vragen worden gesteld.



# ZELF AAN ZET



Een evaluatie



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase en in de afrondingsfase)



Individuele oefening



60 minuten



Geen

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Kritiek'



## Een evaluatie

### Doel

Studenten ervaren dat terugkijken op een periode een goede manier is om vooral de positieve ervaringen uit die periode te herkennen en verder in te zetten.

### Vorbereiding

Zorg ervoor dat iedere student een stappenplan heeft aan de hand waarvan de evaluatie gemaakt kan worden.

### Uitleg

'Leren doe je onder meer door terug te kijken hoe dingen zijn gegaan. Een manier om terug te kijken, is het maken van een evaluatie. In een evaluatie geef je aan wat je hebt gedaan, hoe je dat hebt gedaan, wat goed ging, wat minder goed ging, wat je in de toekomst anders gaat doen en wat je van de oefeningen hebt geleerd.'

### Doen

1. Laat de studenten evalueren aan de hand van het stappenplan op de volgende pagina.





**Terugkijken bestaat uit het stellen van een aantal vragen aan jezelf. Je geeft aan wat je gevoel is, hoe het verlopen is. Daarbij kun je aan de volgende vragen denken:**

Hoe heb ik het aangepakt?

- Wat is mijn werkwijze geweest?

Wat zou ik de volgende keer anders doen?

- Geef aan wat je de volgende keer anders gaat aanpakken, welke werkwijze je voortaan gaat gebruiken.

Wat zijn mijn sterke punten geweest?

- Geef aan waar je goed in bent. Wat de sterke kanten zijn van jouw aanpak.

Wat waren mijn minder sterke punten?

- Geef aan wat minder goed ging, waar je nog aan moet werken.

Hoe kan ik dat in de toekomst verbeteren?

- Geef aan hoe je dit aan gaat pakken. Welke andere werkwijze ga je hanteren?

Tot welke slotconclusie kom ik?

- Wat is je uiteindelijke conclusie? Hoe kijk je terug op alles?

### Tips En Trucs

Benadruk dat deze oefening vooral bedoeld is om de positieve kanten naar boven te halen. Studenten moeten ook aangeven wat minder goed ging, maar het gaat er vooral om te benadrukken wat goed ging.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten wat hun ervaring is geweest met het op deze manier terugkijken op een periode. Is dit een waardevolle methode om terug te kijken en leidt het tot een andere aanpak?

# Inhoudsopgave ontwikkelingsfase

In deze fase gaat het erom dat de student zijn (loopbaan)ervaringen binnen de opleiding en binnen de beroepspraktijk gaat verdiepen. Hij doet tijdens deze fase ervaringen op die als basis gebruikt worden voor de loopbaanbegeleiding. In dialoog met zijn begeleider geeft de student betekenis aan en reflectie op zijn ervaringen. Door te generaliseren en te benoemen in welke andere situaties deze ervaringen meer naar voren komen, kan de student vervolgens woorden geven aan zijn kwaliteiten en motieven. Door deze hierna bewust in te zetten in het werk(veld), doet de student weer nieuwe ervaringen op die hem steeds meer in staat stellen om de betekenis van het werk(veld) – en de opleiding – voor zichzelf te ontdekken.

- Hier sta ik
- Hoe kom ik over op anderen?
- Wat houdt je allemaal bezig?
- Op handen lopen
- De tien geboden
- Net als op je werk
- Google je rot
- De informatiebrief
- Waar ga je op bezoek?
- Werken met het inventarisatieformulier
- Welke loopbaan heeft mijn familie?
- Bedrijfsbezoek flash
- De carrousel
- Waar sta ik?
- Familiepraat
- Ik kan het!
- De talentenmarkt
- Me, myself and I
- Wat zijn mijn eigen waarden en normen?
- De talentencirkel
- Bereid je voor!
- Vooruitblik
- Terugblik
- Bedanken van de begeleider van het bedrijfsbezoek
- Heb je een tip voor mij?
- LinkedIn
- LinkedIn-cv
- STARRT en BPV
- Social Media
- Een evaluatie
- Intervisie met hoeden
- Evalueren: de fiets

# ZELF AAN ZET



Hier sta ik



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Individuele oefening



2 tot 3 minuten per student



Geen

## KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Fotografie/beelden', 'Kunst & Cultuur', 'Sport', 'Leiderschap' en 'Dood'



## Hier sta ik

### Doel

De studenten leren zichzelf presenteren.

### Vorbereiding

Er is bij deze oefening geen specifieke voorbereiding nodig. Wel moet de ruimte geschikt zijn om een presentatie te kunnen geven.

### Uitleg

'Presenteren kun je leren. Dat doe je vooral door het te oefenen, je moet het vooral heel veel doen. Ga voor de groep staan (rechttop), kijk je studiegenoten aan en dan kun je beginnen.'

### Doen

1. De studenten komen om de beurt voor de groep staan. Vraag de student zichzelf voor te stellen. Wie ben je? Wat zijn je hobby's? Waarom doe je deze opleiding? Enzovoorts. De presentatie duurt hooguit 2 tot 3 minuten.
2. Het effect wordt vergroot door de 'spreker' letterlijk de ruimte te geven om binnen te komen.
3. De spreker gaat rustig staan (rechttop) en neemt de tijd. Hij neemt de situatie in zich op: hij kijkt de groep rond. Om te vermijden dat hij dit in één seconde doet, kan de spreker de instructie krijgen om ieder groepslid aan te kijken.
4. Hierna stelt de spreker zich voor. Bijvoorbeeld: 'Ik ben... Mijn grootste hobby is...'
5. Als hij uitgesproken is, blijft hij nog een moment staan en gaat dan weer rustig zitten.
6. Er worden geen vragen gesteld.
7. Zo komt ieder groepslid aan bod.

### Tips En Trucs

Maak geen volgorde, maar laat studenten zelf de volgorde bepalen. Studenten die deze oefening geen probleem vinden, kunnen zo het goede voorbeeld geven.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten of ze dit een goede manier hebben gevonden om elkaar wat beter te leren kennen. Het is ook goed om na te vragen of er studenten waren die erg tegen deze oefening opzagen. Wat heeft hen deze oefening gebracht? Wat zouden ze de volgende keer anders willen doen? Wat zouden ze de volgende keer hetzelfde willen doen? Zorg ook dat er een volgende keer komt.





# ZELF AAN ZET



Hoe kom ik over op anderen?



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening



30 minuten



Geen

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Naam' en 'Zelfvertrouwen'



## Hoe kom ik over op anderen?

### Doel

De studenten staan stil bij hoe zij zich op dit moment voelen en hoe dat overkomt op anderen. De impact van lichaamstaal wordt hiermee verduidelijkt.

### Voorbereiding

Zet de stoelen, zonder tafels, in een kring zodat iedereen elkaar kan zien.

### Uitleg

'Zonder woorden communiceer je toch. Je lichaamstaal zegt soms meer dan de woorden die je uitspreekt. Ga met je loopbaangroep in een kring zitten en neem een houding aan die past bij hoe jij je op dat moment voelt. Geef aan hoe jij denkt dat andere groepsleden zich voelen. Vanzelfsprekend bespreken we ook wat jij uitdrukt, welke signalen jij met je lichaamstaal uitzendt.'

### Doen

1. Laat de studenten in een kring zitten en vraag ze een paar minuten de tijd te nemen om zittend, staand of liggend een houding aan te nemen die past bij hoe zij zich op dit moment voelen.
2. Als iedereen een passende houding heeft gevonden, krijgt elk groepslid om de beurt de aandacht.
3. Vraag eerst de andere groepsleden te vertellen hoe de houding van die persoon op hen overkomt, hoe zij denken dat hij zich voelt.
4. Laat het betreffende groepslid hierop reageren. Ga vervolgens naar de volgende persoon.
5. Stimuleer de groepsleden om over en weer vragen te stellen over elkaars houdingen.

### Tips En Trucs

Zorg dat er een veilig gevoel in de groep is voordat de oefening begint. Doe als docent mee met deze oefening om studenten over de 'drempel' heen te helpen.

### Nabespreking

Hoe hebben de studenten deze oefening ervaren? Klopte hun interpretatie meestal met de lichaamstaal van de ander of niet? Hoe zou dat komen? Zijn er dingen die nog besproken moeten worden over hoe iemand zich op dat moment voelde?





## Verdieping

Om een groep te laten groeien, is het mogelijk om deze oefening vaker als begin van een bijeenkomst te doen. Zo krijgen de studenten even de gelegenheid om uit te drukken hoe zij zich op dat moment voelen, zodat er een moment van ontlading kan zijn. Het is niet altijd nodig om er dan over te praten; het is vooral van belang dat studenten even kunnen 'landen' in de groep en de bijeenkomst.

# ZELF AAN ZET



Wat houdt je allemaal bezig?



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening



60 minuten



Geen

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Doen', 'Humor' en 'Religie'



## Wat houdt je allemaal bezig?

### Vorbereiding

Zet de stoelen in de ruimte in een kring, zonder tafels. Je kunt ook zelf alvast delen van zinnen bedenken die de studenten moeten afmaken.

### Doel

Studenten ervaren wat het is om zich te presenteren en te benoemen wat ze bezighoudt.

### Uitleg

'Hoewel we het niet altijd zo in de gaten hebben, presenteren we onszelf heel erg vaak. Als we ergens voor het eerst komen, presenteren we ons aan mensen die we nog niet kennen. Als we over straat lopen, presenteren we ons eigenlijk ook, want we geven anderen de gelegenheid om naar ons te kijken. Misschien zijn we er dan niet zo bewust mee bezig, maar het gebeurt wel. Je presenteert je ook als je voor het eerst naar je BPV-adres gaat en je jezelf afvraagt wat je aan zult trekken of hoe je iemand een hand gaat geven. We gaan met dit presenteren oefenen in de volgende oefening.'

### Doen

Vertel dat je zo meteen een aantal halve zinnen gaat zeggen en dat het de bedoeling is dat de studenten deze zin om de beurt afmaken. Sommige studenten krijgen dezelfde zin, anderen krijgen weer een andere zin.



- Ik ben...
- Ik droom...
- Ik denk...
- Ik vrees...
- Ik weet...
- Ik geloof...
- Ik hoop...
- Ik doe...
- Ik herinner...
- Ik verlang...





### Tips En Trucs

Rust nemen is heel belangrijk bij deze oefening. De aandacht moet sterk op het hier en nu gericht zijn, zodat de studenten niet alleen maar standaard aanvullingen geven op de zinnen. Het gaat erom dat de student niet te lang nadenkt en het eerste zegt wat in hem opkomt.

### Nabespreking

Vraag de studenten hoe ze deze oefening ervaren hebben. Waren sommige zinnen gemakkelijker dan andere? Zijn ze nog achter dingen van zichzelf gekomen die ze nog niet zo sterk wisten/voelden?

### Verdieping

Je kunt de groepsleden ook andere beginzinnen laten aanvullen. Bijvoorbeeld zinnen die passen bij de situatie in de groep op dat moment of die toepasbaar zijn op de doelstellingen van de groep. Deze oefening kun je ook gebruiken als warming-up bij rollenspelen. De verschillende rollenspelers vullen dan vanuit hun eigen rol de zinnen aan.

# ZELF AAN ZET



Op handen lopen



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Groepsoefening



10 minuten



Blinddoek

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Leiderschap' en 'Zelfvertrouwen'



## Op handen lopen

### Doel

De studenten ervaren wat het is om 'blind' op elkaar te vertrouwen.

### Vorbereiding

Zet twee tafels in de lengterichting tegenover elkaar met een tussenruimte van ongeveer drie meter. Neem een doek mee waarmee je een student kan blinddoeken. Deze oefening is een vervolg op de oefening 'Blind leiden, op elkaar vertrouwen', te vinden in het boekje 'Ontdek je Talent'.

### Uitleg

'We gaan zo meteen een oefening doen waarbij een van jullie geblinddoekt wordt en waarbij we gaan ervaren wat het betekent om op elkaar te kunnen vertrouwen. Mag ik jou (noem naam van een student) vragen om je te laten blinddoeken door mij of: wie wil er geblinddoekt worden? Er geldt een belangrijke spelregel: het is een oefening die concentratie vergt, dus zodra we begonnen zijn, mag er niet meer gelachen worden. We mogen wel coachen.'

### Doen

1. De studenten die niet geblinddoekt zijn, stellen zich in tweetallen op voor een van de tafels en pakken elkaars armen gekruist vast. De geblinddoekte student staat zo meteen op de tafel en krijgt de oefening om over de gekruiste armen van de anderen naar de andere tafel te lopen. Hij mag met zijn handen de hoofden van de anderen gebruiken om zijn evenwicht te bewaren.
2. Vraag de student die geblinddoekt wordt om op de eerste tafel te gaan staan. Blinddoek de student.
3. Tweetallen die gepasseerd zijn door de geblinddoekte student sluiten achteraan in de rij aan, zodat de geblinddoekte student bij de andere tafel uit kan komen.
4. De loopbaanbegeleider en de studenten coachen de geblinddoekte student en zorgen dat het spel veilig verloopt.

### Tips En Trucs

Complimenteer de student die geblinddoekt wordt met zijn moed, omdat hij daarmee ook al laat zien dat hij het vertrouwt.

Ga bij jezelf na of de groep voldoende veilig is voor deze oefening. Zo niet, dan is het verstandig om eerst nog een of meerdere kennismakingsoefeningen te doen.





### Nabespreking

Vraag de geblinddoekte student hoe hij de oefening ervaren heeft. Wat dacht hij? Welke gevoelens had hij? Wat heeft hem geholpen om aan de overkant te komen?

# ZELF AAN ZET



De tien geboden



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Groepsoefening



60 minuten



Geen

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Trouw', 'Verantwoordelijkheid' en 'Vrijheid'



## De tien geboden

### Doel

Studenten worden zich bewust van hun eigen normen en waarden en leren deze te vertalen en toe te passen in groepsnormen.

### Uitleg

'Hoe moet het gedrag in de klas zijn om het werkbaar en plezierig te houden voor iedereen? Wat kan niet en wat is normaal? Jullie geven straks om de beurt een voorbeeld van "normaal" gedrag en leggen uit waarom dit normaal is. We gaan hierover niet discussiëren. We schrijven allemaal, ook ikzelf, de voor ons vijf belangrijkste geboden/regels op die in de toekomst gaan gelden voor de hele loopbaangroep. Daarna gaan we de regels inventariseren en stellen een top tien samen. Deze lijst vormt dan de tien geboden waar we ons als loopbaangroep aan gaan houden. Het zijn jullie regels!'

### Doen

1. Start met een inleiding over het belang van groepsregels, het gaat daarbij onder andere om:
  - voor iedereen werkbaar;
  - veiligheid binnen de groep;
  - alles wat besproken wordt, blijft binnen de groep, tenzij daarover anders besloten wordt.
2. Iedereen, ook jijzelf, schrijft de voor hem vijf belangrijkste geboden/regels op, zoals hij deze in de toekomst wil laten gelden.
3. Dit wordt aangevuld met hoe dit binnen de groep gerealiseerd kan worden.
4. Inventariseer alle regels op een bord of flip-over (alleen luisteren). Is een item al benoemd, turf deze dan.
5. Stel de lijst met belangrijke gedragingen/regels vast; dit kan een discussie oproepen.
6. Ga niet alleen uit van de macht van het getal, maar luister ook en weeg argumenten af.
7. Uiteindelijk leidt dit tot de tien geboden, een lijst met tien gedragsregels waaraan de loopbaangroep zich gaat houden.

### Tips En Trucs

Vermijd uitgebreide discussies die moeilijk te stoppen zijn. Let op dat er binnen de loopbaangroep geen onenigheid ontstaat over sommige regels. Druk niet als loopbaanbegeleider je eigen regels door.





### Nabespreking

Vraag de studenten naar de sfeer in de groep bij deze oefening. Heeft iedereen genoeg inbreng gehad? Of hebben sommige studenten meer invloed gehad dan anderen? Vraag studenten ook of hun regels/normen overeen komen met die van anderen. Wat doen ze als ze het niet eens zijn met sommige regels? Stel ook de vraag of het moeilijk zal zijn om je aan de regels te houden. Wat doen de studenten als anderen zich er niet aan houden? Gaan zij hun studiegenoten daar dan op aanspreken? Iedereen mag nog een laatste opmerking maken. Daarna gaan de regels in.

### Verdieping

Als verdieping kun je een 'groepscontract' opstellen. Dit kan een officieel document worden met ondertekening, et cetera. Je kunt hier eventueel ook sancties aan koppelen. Interessant is ook om te bespreken hoe het staat met de huidige omgangsregels. Je kunt regelmatig met je studenten evalueren of de geboden worden nageleefd. Neem dit onderdeel op in je programma.



# ZELF AAN ZET



Net als op je werk



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Groepsoefening



30 minuten



Whiteboard of flip-over om zaken te noteren

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**  
'Professionaliteit'



## Net als op je werk

### Doel

De student bereidt zich voor op een bedrijfsbezoek.

### Vorbereiding

Plaats de tafels in de ruimte in een U-vorm, zodat studenten elkaar kunnen aankijken.

### Uitleg

'Een bedrijfsbezoek is bedoeld om je te laten ervaren hoe het beroep dat je gaat uitvoeren er op dit moment ongeveer uitziet. Bovendien stelt het je in de gelegenheid om vragen te stellen aan een beroepsbeoefenaar en zo informatie te krijgen waar je behoefte aan kunt hebben. In deze oefening gaan we onderzoeken wat volgens jullie het verschil is tussen een beroep en de eventuele bijbaantjes die jullie hebben. Vervolgens gaan we kijken wat jullie verwachten van het komende bedrijfsbezoek, zodat we kunnen zorgen dat die verwachtingen ook waargemaakt kunnen worden.'

### Doen

1. Vraag aan de studenten wie van hen een bijbaantje heeft. Noteer de verschillende bijbaantjes op een bord of flip-over.
2. Vraag de studenten vervolgens wat de verschillen en overeenkomsten zijn tussen een 'echte' baan (het beroep waarvoor ze opgeleid worden) en een bijbaan. Noteer dit ook.
3. Vraag studenten wat er op hun bijbaan verwacht wordt wat betreft gedrag, houding, kleding, mobiel telefoongebruik, omgaan met klanten en collega's, et cetera.
4. Maak nu de koppeling naar het bedrijfsbezoek: wat denken studenten dat daar van ze wordt verwacht?
5. Vraag studenten nu wat zij verwachten van het bedrijfsbezoek. Laat ze dit noteren.

### Tips En Trucs

Probeer studenten bewust te maken van het feit dat bedrijfsbezoeken vooral geslaagd zijn wanneer ze zelf een proactieve houding ten aanzien van dit bezoek aannemen: wat zijn hun eigen verwachtingen? Welke vragen hebben ze? Wanneer de studenten niet gemotiveerd op bezoek gaan, kunnen we eigenlijk van tevoren al weten dat ze gedesillusioneerd terugkomen. Spreek ze aan op hun eigen houding en vergelijk dit met de proactieve houding die ze waarschijnlijk wel op hun eigen (bij)baan zullen hebben.

### Nabespreking (Van Deze Oefening)

Wat hebben de studenten voor verwachtingen ten aanzien van het bedrijfsbezoek? Op welke





manier kunnen zij ervoor zorgen dat die verwachtingen ook waargemaakt kunnen worden? Stel een datum vast waarop het uitgevoerde bedrijfsbezoek besproken wordt.

### **Nabespreking (Na Het Bedrijfsbezoek)**

Zijn de verwachtingen van het bedrijfsbezoek uitgekomen? Zo ja, wat is er dan ervaren? Zo nee, wat is de reden dat de verwachtingen niet uitgekomen zijn? Wat hebben studenten ervaren tijdens het bedrijfsbezoek? Zijn er zaken die hen speciaal opgevallen zijn? Zijn er zaken die hen verrast of geraakt hebben? Zijn er dingen waar ze nog meer van zouden willen weten of waar ze nog verder over door zouden willen praten?

# ZELF AAN ZET



Google je rot



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Groepsoefening (spelvorm)



15 minuten



Computers/laptops met internet

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Doorzettingsvermogen'



## Google je rot

### Doel

Studenten zoeken informatie over het bedrijf dat ze gaan bezoeken.

### Voorbereiding

Het is voor deze oefening noodzakelijk dat iedereen over een computer of laptop beschikt. Deze oefening kan ook met mobiele telefoons worden gedaan. Omdat dit spel een winnaar kent, moet de score worden bijgehouden. Zoek het antwoord op de vragen eerst zelf op, zodat je zeker weet dat het antwoord gevonden kan worden. Er zijn vragen als voorbeeld gegeven, maar je kunt natuurlijk zelf ook nog vragen bedenken.

### Uitleg

'Een leuk spel om meer te weten te komen over het bedrijf dat jullie gaan bezoeken, is "Google je rot". Het is de bedoeling dat jullie zo snel mogelijk op internet het antwoord vinden op een vraag die ik stel. Vanzelfsprekend gaan de vragen alleen over de bedrijven die jullie gaan bezoeken. Wie het eerst het antwoord weet, roept heel hard: "Stop!".'

### Doen

1. Zorg dat iedereen een computer, laptop of smartphone heeft en begint met de startpagina van Google.
2. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:



- Hoeveel mensen werken er bij het bedrijf?
- Wat is het adres van het bedrijf?
- Hoe heet de directeur van het bedrijf?
- Zoek vijf beroepen die er in het bedrijf te vinden zijn.
- Noem drie klanten waarvoor het bedrijf werkt.
- In welk jaar is het bedrijf opgericht?
- Wat is het algemene telefoonnummer van het bedrijf?

3. Houd een puntentelling bij, zodat je een winnaar kunt bepalen.

### Tips En Trucs

Zorg ervoor dat het antwoord op alle vragen via internet te vinden is. Een prijs voor de student die het beste scoort, is altijd leuk.





### Nabespreking

Vraag aan de studenten of deze oefening een goede voorbereiding is op het bedrijfsbezoek. Vraag ook welke informatie ze nog missen en hoe ze deze zouden kunnen krijgen.

# ZELF AAN ZET



De informatiebrief



Ontwikkelingsfase



Individuele oefening



45 minuten



Uitgeprinte vragenlijst voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Professionaliteit'



## De informatiebrief

### Doel

Studenten ervaren wat het betekent als zij zich voorbereiden op een bedrijfsbezoek. Studenten informeren ook zelf hun ouders/ verzorgers.

### Voorbereiding

Deze oefening kan alleen worden gedaan wanneer de studenten weten welk bedrijf ze gaan bezoeken.

### Uitleg

'Een goede voorbereiding is het halve werk! Als je je op een bedrijfsbezoek voorbereidt, kun je ervoor zorgen dat je die informatie krijgt die je zelf belangrijk vindt. Als je het bezoek maar op je af laat komen en het van anderen af laat hangen wat je gaat doen, loop je het risico dat je het bezoek niet waardevol vindt. Om ervoor te zorgen dat jullie ouders ook weten wat jullie gaan doen, bereiden we dit bezoek voor door een brief aan je ouders of verzorgers te schrijven.'

### Doen (Individueel)

1. Geef de studenten de oefening een brief te schrijven aan hun ouders/verzorgers over het bedrijfsbezoek dat ze gaan afleggen. Vraag hen in elk geval de volgende zaken te beschrijven:



- Wat is een bedrijfsbezoek?
- Waarom ga je een bedrijfsbezoek afleggen? Wat heb je eraan?
- Welk bedrijf ga je bezoeken?
- Op welk beroep ga jij je oriënteren?
- Waarom dat bedrijf en dat beroep?
- Hoe past het beroep dat je gaat bekijken bij jouw talenten?
- Welke verwachtingen heb je van het bedrijfsbezoek?
- Wat hoop je er te zien en te ervaren?
- Hoe lang duurt het bezoek?
- Wanneer ga je op bedrijfsbezoek?

### Doen (Tweetallen)

2. Laat studenten in tweetallen elkaars brief lezen en beoordelen.

### Tips En Trucs

Deze oefening kun je ook in samenwerking met de docenten Nederlands of Engels of een andere





moderne vreemde taal doen. Let wel: deze brief is bedoeld voor de ouders/verzorgers van de studenten. Dit betekent dat het geen formele, maar juist een informele brief mag zijn. De tekst moet passen bij hoe de studenten ook normaal tegen hun ouders praten.

### **Nabespreking**

Vraag de studenten hoe ze het ervaren hebben om zich op deze manier voor te bereiden. Zouden ze zich anders ook voorbereid hebben? Op welke manier? Zouden ze zich anders niet voorbereid hebben? Hoe vonden ze het om de vragen te beantwoorden? Waren er vragen die meer moeite kostte om te beantwoorden dan andere vragen? Hebben de studenten na deze oefening zelf nog vragen die beantwoord zouden moeten worden? Waar kunnen zij deze antwoorden achterhalen?

### **Verdieping**

Laat de studenten in plaats van een brief een rap maken of een e-mail waarin ze dezelfde informatie verpakken. Vraag de studenten of zij ook de reactie van hun ouders mee terug willen nemen naar een andere bijeenkomst van de loopbaangroep. Hoe vonden ouders/verzorgers het om op deze manier informatie te krijgen? Is er thuis nog over gesproken?

# ZELF AAN ZET



Waar ga je op bezoek?



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Individuele oefening



30 minuten



PC voor iedere student en vragenlijst uitgeprint voor iedere student

Namen en adressen van bedrijven waar studenten naar toe gaan

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Professionaliteit'



## Waar ga je op bezoek?

### Doel

De studenten bereiden zich voor op een bedrijfsbezoek en beschrijven wat hun verwachtingen van dit bezoek zijn.

### Vorbereiding

Maak de oefening eerst zelf, zodat zeker is dat alle gevraagde informatie ook beschikbaar is. Hiervoor is het nodig dat je weet bij welke bedrijven de studenten op bezoek gaan.

### Uitleg

'Een goede voorbereiding is het halve werk! Als je je op een bedrijfsbezoek voorbereidt, kun je ervoor zorgen dat je die informatie vindt die je zelf belangrijk vindt. Als je het bezoek maar op je af laat komen en het van anderen af laat hangen wat je gaat doen, loop je het risico dat je het bezoek niet waardevol vindt. Dat willen we natuurlijk voorkomen, want dat is zonde van jouw tijd en die van de mensen van het bedrijf.'

### Doen (Individueel)

Vraag de studenten de website te bekijken van het bedrijf dat ze gaan bezoeken en laat ze antwoord geven op de volgende vragen:



- Wat doet het bedrijf?
- Waar is dit bedrijf goed in?
- Wat wil dit bedrijf bereiken?
- Hoeveel mensen werken er bij het bedrijf?
- Waar is het bedrijf gevestigd?
- Hoe heet de directeur van het bedrijf?
- Welke beroepen zijn er in het bedrijf te vinden?
- Wat vind je opvallend aan de site?
- Voor welke klanten werkt het bedrijf?
- Welke indruk maakt het bedrijf op jou?
- Welke vragen heb je na het bekijken van de website nog over het bedrijf?
- Wat hoop je te zien/te ervaren bij dit bedrijf?
- Waar heb je zin in?
- Wat lijkt je leuk?
- Wat lijkt je spannend?





### Tips En Trucs

Wees er zeker van dat de antwoorden op internet te vinden zijn. Vraag de studenten de website ook aan hun ouders/verzorgers te laten zien, zodat ook zij weten waar de studenten naar toe gaan.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten of deze oefening een goede voorbereiding is op het bedrijfsbezoek en of ze nog informatie missen. Vraag ook of zij hun ouders/verzorgers willen vragen of zij dit een leuke manier vonden om geïnformeerd te worden.

### Verdieping

Laat de studenten een filmpje maken: wat hopen zij te zien/te ervaren tijdens het bezoek? Waar hebben ze zin in? Wat lijkt ze leuk? Wat lijkt hen spannend?



# ZELF AAN ZET



Werken met het inventarisatieformulier



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Individuele oefening



60 minuten



Een uitgeprint inventarisatieformulier voor iedere student  
(of als dit mogelijk is een formulier dat digitaal ingevuld  
kan worden)

Het mailadres van het te bezoeken bedrijf

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Professionaliteit'



## Werken met het inventarisatieformulier

### Doel

De studenten bereiden zich voor op het bedrijfsbezoek en beschrijven wat de verwachtingen van het bezoek zijn.

### Vorbereiding

Het is handig als je als begeleider weet welk bedrijf de studenten gaan bezoeken. De ingevulde inventarisatieformulieren kunnen dan voorafgaand aan het bedrijfsbezoek ter voorbereiding worden toegezonden.

### Uitleg

'Als voorbereiding op het bedrijfsbezoek ga je zelf onderzoeken wat je nu precies bij dit bezoek te weten wilt komen en wat je graag zou willen zien. Dit heet 'verwachtingenmanagement'. Wanneer we jullie wensen van tevoren naar het bedrijf toesturen, kan dit bedrijf eventueel met jullie wensen rekening houden en hebben jullie vervolgens het gevoel dat je er niet voor niks geweest bent. In deze oefening gaan jullie je individuele verwachtingen formuleren.'

### Doen (Individueel)

1. Vraag de studenten het inventarisatieformulier (het liefst digitaal) in te vullen. Stimuleer ze om zoveel mogelijk op te schrijven; het bedrijf kan altijd zelf bepalen wat wel of niet mogelijk is. Dingen die niet gevraagd worden, zijn al bij voorbaat niet mogelijk.

### Doen (Tweetalen)

2. Laat de studenten in tweetallen naar elkaars ingevulde formulier te kijken. Zijn de vragen van de medestudent duidelijk? Kunnen de studenten elkaar nog tips geven om de vragen wat helderder te krijgen? Hebben ze naar aanleiding van elkaars feedback nog vragen die ze ook nog willen stellen of dingen die ze willen zien?
3. Verzamel de formulieren digitaal of op papier en meld de studenten dat je deze opstuurt naar het bedrijf dat ze gaan bezoeken met de vraag of het mogelijk is op de verwachtingen in te spelen.
4. Spreek met de studenten een datum af waarop het bedrijfsbezoek besproken wordt.





**Je kunt dit formulier gebruiken om het bedrijf te informeren over de (leer)doelen van de leerling voor het bedrijfsbezoek.**

- Deze vragen heb ik over het bedrijf

.....

.....

- Dit wil ik graag zien in het bedrijf

.....

.....

- Deze vragen heb ik over het beroep

.....

.....

- Dit wil ik graag zien van het beroep

.....

.....

- Dit wil ik graag doen tijdens het bezoek

.....

.....

- Dit wil ik graag ervaren tijdens het bezoek

.....

.....

### Tips En Trucs

Stimuleer studenten om zoveel mogelijk dingen te benoemen, ook al denken ze van tevoren dat dingen niet kunnen. Onder het motto: 'Nee, heb je, ja kun je krijgen' is het belangrijk dat studenten ervaren hoe het is om hun verwachtingen steeds helder te hebben. Anderen kunnen dan nog altijd zeggen dat ze niet aan die verwachtingen willen of kunnen voldoen.

Stuur de ingevulde formulieren vooraf naar het bedrijf, zodat dit bedrijf proactief kan inspelen op de vragen die er leven bij de studenten. Op deze manier kunnen studenten ervaren dat het effect heeft als zij van tevoren hun verwachtingen kenbaar maken



### **Nabespreking (Van De Oefening)**

Hoe was het om op deze manier een bedrijfsbezoek voor te bereiden? Welke dingen vinden de studenten belangrijk aan een bedrijfsbezoek? Hoe was het om het inventarisatieformulier met een medestudent te bespreken? Heeft de feedback nog invloed gehad op het uiteindelijke formulier?

### **Nabespreking (Van Het Bedrijfsbezoek)**

In deze nabespreking is het vooral belangrijk om te onderzoeken in hoeverre de studenten ervaren hebben dat er met hun verwachtingen rekening is gehouden. Hoe was dat? Wat betekent dit voor eventuele verdere bezoeken?

# ZELF AAN ZET



Welke loopbaan heeft mijn familie?



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Individuele oefening



(verdeeld over twee bijeenkomsten)

10 minuten (uitleg)

30 minuten (voorbereiden interview)

30 minuten (uitvoeren interview)

30 minuten (nabespreking; in volgende bijeenkomst)



Smartphones van de studenten

Beamer met computer bij nabespreking

Interviewvragen

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Ambitie' en 'Naam'



## Welke loopbaan heeft mijn familie?

### Doel

Studenten ontdekken welke loopbaan een van hun familieleden heeft (gehad) en interviewen diegene daarover. Studenten ervaren dat het interessant kan zijn om anderen over hun loopbaan te bevragen.

### Vorbereiding

Bereid de studenten voor op een interview met een van hun familieleden. Geef daarbij aan dat ze dit interview het best eerst kunnen voorbereiden, zodat ze ook zoveel mogelijk antwoorden krijgen van hun familielid. Een voorbereiding is hier het halve werk, ook al kennen ze het familielid nog zo goed. Bij de nabespreking (tweede bijeenkomst) is het handig een computer met beamer te hebben om de filmpjes van de studenten te bekijken.

### Uitleg

'Sommige mensen weten al van jongs af aan wat ze willen worden. Voor anderen is het lastiger om een beroep en een opleiding te kiezen. Weet jij eigenlijk waarom jouw familieleden voor hun beroep hebben gekozen? Met deze oefening ga je dat ontdekken. Misschien kom je tot verrassende ontdekkingen!'

### Doen

Laat de studenten een familielid kiezen om te interviewen over zijn beroep en beroepskeuze. Laat de studenten de tijd te nemen om het interview voor te bereiden. Laat de student met de smartphone een klein filmpje maken van zichzelf, waarin hij vertelt welke twee dingen hij het leukste vond aan het interview en welke dingen hij heeft geleerd door het voeren van dit interview. Dit filmpje kun je gebruiken bij de nabespreking.

### Tips En Trucs

Als de studenten het leuk vinden: laat ze een selfie maken met het familielid tijdens het voeren van het interview.

### Nabespreking

Hoe hebben studenten het ervaren om met anderen over hun loopbaan te praten? Hadden ze dat al ooit eerder gedaan of was dit de eerste keer? Hebben ze dingen ontdekt die ze hiervoor nog niet wisten? Zijn er antwoorden gegeven door de geïnterviewden waar ze zelf ook iets mee kunnen of willen doen? Hebben ze tips gekregen van de geïnterviewde waar ze iets mee kunnen? Zijn er verrassende zaken uit de interviews gekomen?

### Verdieping

Wanneer studenten ook de oefening 'Hoe ziet jouw (virtuele) netwerk eruit?' uit het boekje 'In Gesprek met' hebben gedaan, kunnen zij deze interviewoefening ook doen met 1 of 2 personen uit





Welke loopbaan heeft mijn familie?



hun virtuele netwerk. Dat maakt het interviewen waarschijnlijk al weer iets minder gemakkelijk, maar stelt hen wel in staat te ervaren hoe het is om hun netwerk in te zetten voor hun eigen loopbaanontwikkeling. Mogelijk ervaren zij ook dat anderen meestal graag bereid zijn om aan dergelijke vragen/oefeningen mee te werken.

# ZELF AAN ZET



Bedrijfsbezoek flash



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Groepsoefening



30 minuten



Eventueel de genoteerde verwachtingen bij de oefening 'Waar ga je op bezoek?'

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Ambitie', 'Rust', 'Spanning' en 'Verwondering'



## Bedrijfsbezoek flash

### Doel

Studenten reflecteren op hun bedrijfsbezoek op basis van hun eigen verwachtingen.

### Voorbereiding

Zorg er voor dat de studenten terug kunnen kijken naar de oefening 'Waar ga je op bezoek?' en dan met name de beschrijving van de verwachtingen.

### Uitleg

'Als we verwachtingen hebben van iets voordat we ernaartoe gaan, is het ook goed om naderhand te kijken of onze verwachtingen zijn uitgekomen. Zo ontdekken we of onze verwachtingen reëel waren of niet. En of er nog aan bepaalde verwachtingen voldaan moet worden.'

### Doen (Individueel)

1. Geef de studenten een paar minuten de tijd om in trefwoorden op te schrijven wat ze in 1 minuut willen vertellen over het bedrijfsbezoek. Vraag hen daarbij op te schrijven: 'voldeed aan mijn verwachtingen/ voldeed niet aan mijn verwachtingen'.
2. Iedere student houdt een presentatie van 1 minuut.
3. Iedere student beantwoordt maximaal 3 vragen van medestudenten.

### Tips En Trucs

Houd de tijd goed in de gaten. Let er verder op dat studenten echt over hun verwachtingen praten, zodat ze zelf een context maken van waaruit ze iets over het bedrijfsbezoek zeggen.

### Nabespreking

Vraag aan studenten of de presentaties of de bedrijfsbezoeken meer duidelijkheid hebben gebracht over eventuele BPV-mogelijkheden en de inhoud van het beroep.

### Verdieping

Laat studenten een uitgebreide presentatie geven met eventueel foto's, filmpjes, gegevens van een interview, enzovoorts. Vanzelfsprekend geldt dan de restrictie van 1 minuut niet meer en mogen er ook meer dan 3 vragen worden gesteld.



# ZELF AAN ZET



De carrousel



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Groepsoefening



45 minuten



Geen

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Inspiratie'



## De carrousel

### Doel

Studenten delen de ervaringen van het bedrijfsbezoek en komen zo meer te weten over eventuele BPV-mogelijkheden en het beroep waarvoor ze een opleiding volgen.

### Voorbereiding

Zet stoelen, zonder tafels, zo neer dat er een binnenkring en een buitenkring ontstaat met de stoelen naar elkaar toe, waardoor een student in de binnencirkel tegenover een student uit de buitencirkel zit.

### Uitleg

'Als je een ervaring hebt opgedaan, is het nuttig om over die ervaring te praten of er in ieder geval iets mee te doen. Simpel gezegd is het zo dat wanneer we niet over onze ervaringen praten, we niets leren (denk daar maar eens over na...). En dat is toch wel de bedoeling, zeker als we een opleiding doen. We gaan in deze oefening met elkaar praten over de ervaringen die jullie tijdens het bedrijfsbezoek hebben opgedaan. Jullie gaan elkaar in de vorm van een carrousel interviewen en zo informatie opdoen over het door jullie afgelegde bedrijfsbezoek. Degene die in de buitencirkel zit, houdt het interview met degene die tegenover hem of haar zit. Na drie minuten schuift iedereen die in de binnencirkel zit een stoel op. Na vijf rondes keren we het principe om. Zo heb je 5 keer een interview gehouden en ben je 5 keer ondervraagd.'

### Doen (Groepsoefening)

1. De studenten in de buitencirkel bevragen degenen die tegenover hen zit. Iedere ronde duurt 3 minuten. De studenten mogen allerlei vragen stellen over het bedrijfsbezoek.
2. Na 3 minuten vraag je de studenten in de binnencirkel een stoel op te schuiven.
3. De studenten in de buitencirkel bevragen nu degene die tegenover hen zit.
4. Na 5 rondes keer je de vragenronde om en bevragen de studenten in de binnencirkel de studenten in de buitencirkel.
5. Dit duurt ook weer 5 rondes van 3 minuten.

### Tips En Trucs

Je kunt de studenten op weg helpen door eerst een voorbeeldinterview te houden. Verder kun je door zelf, als vragensteller, mee te draaien in de carrousel bijdragen aan de waardevolle informatie die de studenten opdoen.





## Nabespreking

Bespreek na afloop welke opmerkelijke zaken de studenten te weten zijn gekomen. Zijn er nog vragen die zijn blijven liggen? Wat waren vooral vragen die de studenten goed vonden?



# ZELF AAN ZET



Waar sta ik?



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Groepsoefening



20 minuten



Schilderstape

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Inspiratie'



## Waar sta ik?

### Doel

Studenten delen de ervaringen van het bedrijfsbezoek en komen zo meer te weten over eventuele BPV-mogelijkheden en het beroep waarvoor ze een opleiding volgen.

### Voorbereiding

Zet de tafels en stoelen aan de kant zodat er in het midden van de ruimte een open plek ontstaat. Trek met schilderstape een lijn midden in de ruimte. Zet in het ene vak (met de tape) het woord 'eens' en in het andere vak het woord 'oneens'. Print onderstaande stellingen voor jezelf uit. Je kunt natuurlijk ook andere stellingen bedenken voor deze oefening.



### De Stellingen

- Ik heb veel geleerd tijdens het bedrijfsbezoek.
- Ik heb mijn beroep gevonden.
- Ik weet nog steeds niet wat ik wil.
- Ik heb nu een beter beeld van het beroep.
- Mijn bedrijfsbezoek was een succes.
- Ik heb veel vragen gesteld tijdens het bedrijfsbezoek.
- Mijn verwachtingen zijn niet uitgekomen.
- Ik weet al welke volgende stap ik ga zetten om tot een beroepskeuze te komen.
- Ik wil nog een keer in een bedrijf gaan kijken.

### Uitleg

'Het is belangrijk om af en toe stil te staan bij de keuzes die je maakt en wat je van die keuzes vindt. Anders doe je maar wat en kom je er achteraf achter dat je liever iets anders gedaan had. De lijn in het midden is de scheiding tussen "eens" en "oneens". Je krijgt straks steeds een stelling te horen. Ben je het eens met de stelling dan ga je in het vak "eens" staan; zo niet dan stap je in het vak "oneens". Bij iedere stelling vraag ik enkele van jullie waarom zij in het desbetreffende vak staan.'

### Doen (Groepsoefening)

Zeg de studenten dat de lijn de scheiding is tussen 'eens' en 'oneens'.

Laat de studenten op de stellingen reageren door in het vak 'eens' te gaan staan als zij het eens zijn met de stelling en in het vak 'oneens' als zij het niet eens zijn met de stelling.





### Tips En Trucs

Zorg voor voldoende stellingen. Vermijd discussies; het is niet de bedoeling dat studenten met elkaar in gesprek gaan over hun keuzes. Het is de bedoeling dat studenten van elkaar zien hoe de 'stemming' is.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten wat hen opgevallen is tijdens de oefening. Zijn bij bepaalde stellingen juist veel studenten het 'eens' of 'oneens'? Welke conclusie zou je daaruit kunnen trekken? Hebben studenten naar aanleiding van de oefening nog ondersteuning nodig of vragen die ze beantwoord willen krijgen?

### Verdieping

De studenten bedenken zelf wat de stellingen, waarop ze vervolgens gaan reageren.

# ZELF AAN ZET



## Familiepraat



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Individuele oefening



10 minuten (uitleg)  
30 minuten (gesprek met familielid)  
45 minuten (nabespreking)



Informatie over de bedrijven waar de studenten geweest zijn  
Informatie over het doel van de bedrijfsbezoeken van de studenten

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**  
'Ambitie' en 'Inspiratie'



## Familiepraat

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om hun ervaringen met de opleiding te delen met hun familie.

### Voorbereiding

Voor deze oefening is het handig als je als begeleider weet wat de studenten (willen) gaan doen na hun opleiding. Gaan ze verder studeren? Willen ze gaan werken? Hebben ze misschien al werk?

### Uitleg

'Jullie zijn bijna aan het einde van jullie opleiding. Jullie staan op punt om te besluiten wat jullie hierna gaan doen of hebben dit al besloten. In deze oefening gaan we kijken hoe jullie familie aankijkt tegen de volgende stappen die jullie willen gaan nemen.'

### Doen (Vooraf)

1. Vraag elke student thuis aan zijn familie te vertellen wat zijn voornemen is om te gaan doen. Wil hij verder gaan studeren? Zo ja, wat wil hij gaan studeren? Wil hij gaan werken? Zo ja, wat voor werk en waar? Hoe heeft hij deze keuze gemaakt? Wat lijkt de student goed aan deze keuze? Wat zijn de vragen geweest om tot deze keuze te komen?
2. Laat de student vervolgens aan de familie vragen of zij de keuze bij de student vinden passen en waarom wel of niet.
3. Laat de student vragen of de familie hem kan adviseren over zijn toekomst. Welk(e) beroep(en) vinden ze bij de student passen? In welke sector zien ze de student werken? Waar is de student volgens hen goed in en waar zou de student die kwaliteiten kunnen gebruiken? Welke tips kunnen ze de student geven voor zijn loopbaan? Wat is bij henzelf belangrijk geweest om voor een bepaalde opleiding of een bepaald beroep te kiezen?
4. Laat de student dit familiegesprek in een kort verslag weergeven (op papier of op film of via foto's).

### Doen (Achteraf)

5. Verdeel de groep in drietallen.
6. Laat de studenten de verslagen met elkaar uitwisselen. Laat ze elkaar vertellen welke tips ze gehad hebben van hun familie. Laat ze met elkaar bespreken wat ze met de tips of andere dingen die gezegd zijn kunnen doen.





### Tips En Trucs

Het kan natuurlijk voorkomen dat er studenten zijn die ofwel geen familie hebben ofwel niet met hun familie willen spreken over dit soort zaken. Vraag hen dan iemand te kiezen die voor hen heel dichtbij staat. Ook dat zijn waardevolle bronnen voor studenten.

### Nabespreking

Vraag de studenten hoe ze het ervaren hebben om op deze manier met een familielid of een naaste te spreken over de loopbaan. Zijn ze dingen te weten gekomen die ze eerst nog niet wisten? Hoe hebben ze de feedback van hun familie/naaste ervaren?

# ZELF AAN ZET



Ik kan het!



Ontwikkelingsfase



Individuele en groepsoefening



25 minuten



Uitgeprinte lijst met vaardigheden voor iedere student.  
Invulformulier met 5 sterke en 3 minder sterke punten  
voor iedere student.

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Motivatie', 'Talent' en 'Trots'



## Ik kan het!

### Doel

Studenten maken een lijst van hun sterke en minder sterke punten die ze kunnen gebruiken in een (individueel) loopbaangesprek met hun begeleider.

### Vorbereiding

Het is aan te bevelen deze oefening eerst zelf uit te voeren, zodat je weet wat je bij bepaalde kwaliteiten voor uitleg kunt geven.

### Uitleg

'Om te weten wat je sterke en minder sterke punten zijn, is het goed om die af en toe eens te noteren. We gaan dat in deze oefening doen. Het resultaat kun je eventueel gebruiken bij een gesprek met je loopbaanbegeleider.'

### Doen

1. Geef iedere student een uitgeprinte lijst met vaardigheden. Vraag hen de vaardigheid die het beste bij hen past iedere keer aan te kruisen. Vraag de studenten niet te lang na te denken; de eerste inval is meestal de beste.
2. Vraag de studenten vervolgens naar de ingevulde lijst te kijken en op het invulformulier met sterke en minder sterke punten te noteren wat hun meest sterke punten zijn en welke 3 minder sterke punten ze zouden willen verbeteren.
3. Verdeel de groep in tweetallen. Laat de duo's met elkaar bespreken wat ze genoteerd hebben.





Kruis de vaardigheden aan die jij hebt.

**Ik kan....**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Luisteren                            | <input type="checkbox"/> Lezen                                 | <input type="checkbox"/> Leren van fouten        |
| <input type="checkbox"/> Mijn eigen gevoelens beheersen       | <input type="checkbox"/> Samenvatten                           | <input type="checkbox"/> Eigen fouten toegeven   |
| <input type="checkbox"/> Prioriteiten stellen                 | <input type="checkbox"/> Een werkplan maken                    | <input type="checkbox"/> Omgaan met weerstand    |
| <input type="checkbox"/> Werken volgens een plan              | <input type="checkbox"/> Doelen stellen                        | <input type="checkbox"/> Beslissingen nemen      |
| <input type="checkbox"/> Een mondelinge presentatie houden    | <input type="checkbox"/> Duidelijk uitleggen                   | <input type="checkbox"/> Eigen gedrag bijsturen  |
| <input type="checkbox"/> Sorteren                             | <input type="checkbox"/> Veilig werken                         | <input type="checkbox"/> Leiding accepteren      |
| <input type="checkbox"/> Duidelijk verstaanbaar spreken       | <input type="checkbox"/> Opruimen                              | <input type="checkbox"/> Nee zeggen              |
| <input type="checkbox"/> Netjes werken                        | <input type="checkbox"/> Mijn mening geven                     | <input type="checkbox"/> Informatie opzoeken     |
| <input type="checkbox"/> Nauwkeurig werken                    | <input type="checkbox"/> Afspraken nakomen                     | <input type="checkbox"/> Verkopen                |
| <input type="checkbox"/> Mezelf concentreren                  | <input type="checkbox"/> Mijn eigen werk organiseren           | <input type="checkbox"/> Afspraken maken         |
| <input type="checkbox"/> Mezelf houden aan regels             | <input type="checkbox"/> Risico's nemen                        | <input type="checkbox"/> Advies geven            |
| <input type="checkbox"/> Omgaan met werkdruk                  | <input type="checkbox"/> Fouten herstellen                     | <input type="checkbox"/> Anderen helpen          |
| <input type="checkbox"/> Controleren of ik mijn werk goed doe | <input type="checkbox"/> Complimenten geven                    | <input type="checkbox"/> Problemen oplossen      |
| <input type="checkbox"/> Omgaan met teleurstellingen          | <input type="checkbox"/> Nieuwe contacten leggen               | <input type="checkbox"/> Mijn grenzen aangeven   |
| <input type="checkbox"/> Een bijdrage leveren aan een groep   | <input type="checkbox"/> Mezelf motiveren                      | <input type="checkbox"/> Formulieren invullen    |
| <input type="checkbox"/> Omgaan met eigen zwakke kanten       | <input type="checkbox"/> Hulp en advies vragen                 | <input type="checkbox"/> Slecht nieuws vertellen |
| <input type="checkbox"/> Interesse tonen in anderen           | <input type="checkbox"/> Omgaan met onzekerheid                | <input type="checkbox"/> Problemen bespreken     |
| <input type="checkbox"/> Complimenten ontvangen               | <input type="checkbox"/> Kritiek accepteren                    | <input type="checkbox"/> Zelfstandig werken      |
| <input type="checkbox"/> Omgaan met veranderingen             | <input type="checkbox"/> Verbeteringen aanbrengen              | <input type="checkbox"/> Vragen stellen          |
| <input type="checkbox"/> Verschillende activiteiten doen      | <input type="checkbox"/> Formulieren lezen en begrijpen        |  |
| <input type="checkbox"/> Een boodschap kort overbrengen       | <input type="checkbox"/> Rekening houden met anderen           |  |
| <input type="checkbox"/> Opbouwende kritiek geven             | <input type="checkbox"/> Luisteren naar de mening van anderen  |  |
| <input type="checkbox"/> Omgaan met verschillende mensen      | <input type="checkbox"/> Problemen of conflicten zien aankomen |  |



## Vaardigheden



1. Maak een top tien van je sterkste vaardigheden

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Maak een top drie van vaardigheden waarin jij je wilt verbeteren

.....

.....

.....

## Tips En Trucs

Deze oefening is niet de meest moeilijke, maar ook niet de meest motiverende oefening voor studenten. Het advies is om deze oefening alleen te gebruiken als er een andere oefening volgt die gericht is op talenten. De studenten kunnen de ingevulde lijst dan als basis gebruiken. Wanneer ze deze oefening doen en er vervolgens niets meer met het resultaat gebeurt, zijn de studenten een volgende keer terughoudend in het uitvoeren van een dergelijke oefening.

## Nabespreking

Vraag de studenten waar ze op uitgekomen zijn. Welke sterke punten hebben ze opgeschreven? Welke punten willen ze verbeteren?

## Verdieping

Vraag de studenten op basis van hun formulieren twee concrete acties te noteren die zij de komende week gaan uitvoeren om hun minder sterke punten te verbeteren. Vraag hen om deze concrete acties te delen via de mail met jou, zodat je een volgende keer kunt vragen wat er gelukt is en wat niet.

# ZELF AAN ZET



De talentenmarkt



Ontwikkelingsfase



Individuele oefening



45 minuten



Groot vel papier voor iedere student

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Motivatie', 'Talent' en 'Trots'



## De talentenmarkt

### Doel

Studenten ervaren dat je een talent als een 'product' kunt zien, waar anderen iets aan kunnen hebben. Studenten ervaren de 'waarde' van hun eigen talent in 'de markt'.

### Vorbereiding

Bereid deze oefening voor door zelf ook antwoord te geven op de vragen die je aan de studenten stelt. Als je een product zou zijn, welk product zou dat dan zijn? Waar ben je te koop? Hoe word je gepresenteerd? Wat kost je? Wie zijn jouw kopers? Wat betekenen je voor anderen? Op deze manier kun je studenten goed begeleiden als zij de oefening zelf moeten doen. Neem een groot vel papier/karton mee om de producten en kwaliteiten die studenten benoemen op te schrijven, zodat ze bewaard kunnen worden. Plaats de tafels in de ruimte zodanig dat de studenten in viertallen kunnen werken.

### Uitleg

'Je kunt je eigen kwaliteiten/talenten zien als een product dat je te koop kunt aanbieden. Anderen hebben namelijk iets aan jouw kwaliteit of talent, anders zouden we het geen kwaliteit noemen. Het product dat jij als kwaliteit op de markt zet, heeft ook een 'waarde'. Mensen willen daarvoor betalen, want op basis van jouw kwaliteiten en talenten bieden werkgevers je een baan aan.'

### Doen (Individueel)

1. Laat de studenten even nadenken over welke kwaliteit/welk talent zij 'op de markt willen zetten'. Laat hen dit opschrijven.
2. Vraag hen antwoorden op de volgende vragen op te schrijven. Stel dat je jouw kwaliteit/talent als product gaat verkopen. Welk product zou dat dan zijn? Waar ben je te koop? Hoe word je gepresenteerd? Wat kost je? Wie zijn jouw kopers? Wat betekenen je voor anderen?
3. Verdeel de groep in viertallen.
4. Laat de studenten aan elkaar vertellen welk product ze zijn.

### Tips En Trucs

Voor studenten kan het lastig zijn om de transfer te maken naar het idee dat ze zelf een product zijn. Begeleid hen daarbij door voorbeelden te geven: wat zou iemand die sterk is voor product kunnen zijn (bijvoorbeeld een boksbal), wat zou iemand die intelligent is voor product kunnen zijn (bijvoorbeeld een boek), wat zou iemand die handig is voor product kunnen zijn (bijvoorbeeld gereedschap of handschoenen die iemand aan kan trekken zodat diegene ook handig wordt)?







Schrijf de producten die de studenten noemen op een groot vel papier. Zo kunnen ze zien welke kwaliteiten er allemaal in hun groep aanwezig zijn. Laat de studenten een foto maken van dit papier, zodat ze er af en toe naar kunnen kijken.

### Nabespreking

1. Vraag een aantal studenten om het product van een andere student uit het viertal te benoemen.
2. Bespreek met de studenten hoe het was om zichzelf te 'verkopen'. Hoe is het om vooral je goede eigenschappen te benoemen?

### Verdieping

Nog een aantal verdiepingsvragen:

- Hebben medestudenten nog tips voor een van de studenten? Hoe kan hij zichzelf nog beter verkopen?
- Hoe zouden studenten de dingen die zijn genoemd, kunnen gebruiken bij een sollicitatiegesprek of in een sollicitatiebrief?

# ZELF AAN ZET



Me, myself and I



Ontwikkelingsfase



Individuele oefening



30 minuten



Geen

## KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Ambitie', 'Compassie', 'Doorzettingsvermogen', 'Gastvrijheid',  
'Gehoorzaamheid', 'Naam', 'Religie', 'Spanning' en 'Trouw'



## Me, myself and I

### Doel

Studenten denken na over wie ze zijn, wat ze willen, wie kan helpen om een doel te bereiken en wat daarbij succes- en risicofactoren zijn.

### Voorbereiding

Bereid deze oefening voor door als begeleider zelf ook antwoord te geven op de vragen. Hierdoor leer je de dilemma's die je de studenten voorlegt beter kennen.

### Uitleg

'Het is goed om te beseffen wie je bent, wat je kunt en waar je heen wilt. In deze oefening zet je dit op papier. Het zijn vier kleine oefeningen waarin je iets vertelt over je zelf, wat je wensen zijn voor de toekomst, welke succes- en risicofactoren er zijn en wie je kan helpen om jouw doel te bereiken.'

### Doen 1

Geef de studenten de onderstaande oefening:



Schrijf een stukje over jezelf, waarin je vertelt over:

- wie je bent (naam);
- je leeftijd;
- je karakter(eigenschappen);
- waar je woont en met wie;
- je familie/vriend(in);
- de opleiding die je volgt;
- waarom je voor deze opleiding hebt gekozen;
- wat je graag doet in je vrije tijd;
- hobby's/interesses;
- waar je goed in bent;
- je kwaliteiten/talenten;
- waar je minder goed in bent.





## Doen 2 Het einddoel in gedachten!

Geef de studenten de onderstaande oefening:



Schrijf een stukje over jezelf, waarbij je de volgende vragen beantwoordt:

- Wat zijn je wensen voor de toekomst?
- Heb je een (eind)doel? Hoe ga je dit (eind)doel bereiken?
- Omschrijf in kleine stappen (stappenplan) wat je hiervoor moet oefenen?
- In welke volgorde ga je hiermee aan de slag?

## Doen 3 Succes- en risicofactoren

Geef de studenten de onderstaande oefening:



Schrijf een stukje over jezelf, waarbij je de volgende vragen beantwoordt:

- Welke factoren maken jouw succesvol?
- Wat heb jij nodig om je doelen te kunnen behalen?
- Welke factoren vormen een risico? Wat kan/gaat je in de weg staan?

## Doen 4 Samen weet je altijd meer dan alleen...

Geef de studenten de onderstaande oefening:



Schrijf een stukje over jezelf, waarbij je de volgende vragen beantwoordt:

- Welke mensen in jouw omgeving kunnen je helpen?
- Maak hier eens een overzicht van. Wie heeft welke rol/taak?
- Welke hulp (begeleiding) heb je nodig om je doelen te behalen?

## Tips En Trucs

Het verdient aanbeveling om als begeleider deze oefening ook zelf te maken. Het geeft inzicht in de problemen waar ook studenten tegenaan kunnen lopen. Je kunt dan zelf ook als voorbeeld dienen wanneer studenten geen goed beeld hebben van wat ze nu precies moeten doen.

## Nabespreking

Vraag de studenten wat de uitkomst is van het beschrijven van de doelen en of deze oefening hen op weg heeft geholpen.

# ZELF AAN ZET



Wat zijn mijn eigen waarden en normen?



Ontwikkelingsfase



A (deels individueel en deels in drietallen) B (deels in viertallen) C (individueel) D (in de loopbaangroep)



4 uur, verspreid over 2 à 3 weken



Voor iedere student de vragenlijst behorend bij oefening A, de waardenlijst behorend bij oefening B en het schema groepswaarden en -normen behorend bij oefening D

## KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Ambitie', 'Compassie', 'Doorzettingsvermogen', 'Gastvrijheid',  
'Gehoorzaamheid', 'Naam', 'Religie', 'Spanning' en 'Trouw'



## Wat zijn mijn eigen waarden en normen?

### Doel

Studenten nemen een korte periode de tijd om hun eigen normen en waarden te formuleren en te ontdekken hoe deze in verhouding staan tot normen en waarden bij hun medestudenten of op hun BPV-plek.

### Vorbereiding

Het is voor jou als begeleider belangrijk dat je de studenten goed kunt uitleggen wat normen en waarden zijn, wat het verschil is en hoe we normen en waarden in gedrag van anderen kunnen herkennen. Maak eventueel een appgroep aan om studenten te motiveren deze oefening gedurende 2-3 weken te blijven uitvoeren.

### Inleiding

'In je beroep kom je, of je nu wilt of niet, onherroepelijk in aanraking met de waarden en normen van je collega's, je leidinggevende, je patiënt, je cliënt of je klant. Dit gebeurt ook al in je opleiding. Dit kan best wel eens haaks staan op je eigen waarden en normen. Wat zijn waarden en normen? En wat zijn JOUW waarden en normen? In deze oefening krijg je kans om dit te onderzoeken in een aantal delen.'

### Doen A (Deels Individueel En Deels In Drietallen)

1. Laat de studenten de vragenlijst hieronder gebruiken om te onderzoeken wat nu hun eigen waarden en normen zijn, die van hun medestudenten en eventueel die van hun collega's.\*
2. Laat studenten eerst individueel antwoord geven op de vragen uit de vragenlijst.
3. Laat de studenten hun antwoorden bespreken in een drietal. Geef hen de opdracht overeenkomsten en verschillen op te sporen en te bespreken welke ontdekte verschillen voor- dan wel nadelen hebben voor het beroep waarvoor de studenten worden opgeleid.

### Doen B (In Viertallen)

1. Aan elke waarde hangt een norm. Gebruik voor deze oefening de onderstaande waardenkaart. Laat de studenten de waarden uitknippen die zij belangrijk vinden en voor zich op tafel leggen.
2. Laat de studenten bepalen welke norm er voor hen aan elke waarde hangt. Zij hoeven het niet met elkaar eens te zijn! Alle normen die genoemd worden, mogen genoteerd worden.

### Bijvoorbeeld:

- De waarde is veiligheid – de norm is dat je nooit door rood mag rijden.
- De waarde is gelijkwaardigheid – de norm is dat je geen verschil mag maken tussen patiënten/ cliënten.





1. Iedere student kiest voor zichzelf drie waarden uit die hij het belangrijkste vindt. Vervolgens kiest de student de voor hem belangrijkste normen die bij deze waarden horen.
2. Geef de studenten de opdracht om de komende week te onderzoeken of zij zich aan hun eigen normen houden.

### Doen C (Individueel)

Herkennen van normen en waarden bij anderen:

1. Laat voor het maken van deze oefening de studenten een aantal mensen uitkiezen. Dit mogen mensen zijn uit hun directe omgeving, maar ook mensen die ze herhaaldelijk op televisie zien.
2. Zorg ervoor dat ze goed luisteren naar hun uitspraken over twee zaken die ze belangrijk vinden (hun waarden).
3. Laat de studenten hun gedrag observeren en proberen te ontdekken of dat wat ze zeggen belangrijk te vinden te herkennen is in hun gedrag.
4. Bespreek deze oefening plenair na.

### Doen D (In De Loopbaangroep)

1. Geef de studenten het schema van de groepsnormen en laat ze dit schema invullen.
2. De studenten lopen de normen een voor een na en bespreken of de normen ook gelden voor hun eigen loopbaangroep. Zij kunnen onderzoeken of er bepaalde normen gelden, als ze worden beloond of gestraft voor bepaald gedrag.

### Bijvoorbeeld:

- studenten worden uitgelachen in de groep.
- er wordt gefluisterd als een student iets doet of zegt.
- studenten krijgen vervelende opmerkingen te horen.
- studenten luisteren niet naar elkaar.
- anderen knikken instemmend als een student aan het woord is;
- anderen luisteren naar als iemand iets zegt;
- studenten willen met elkaar samenwerken;
- studenten stellen vragen aan elkaar.

### Tips En Trucs

Dit is een redelijk taaie en abstracte oefening. Probeer studenten te motiveren door bijvoorbeeld met behulp van een groepsapp iedere dag wat te vragen of eigen observaties te delen: wat ben jij vandaag tegengekomen als het gaat om normen en waarden? Maak het zo levendig mogelijk, zodat studenten ervaren dat normen en waarden weliswaar geen onderwerpen zijn waarover je dagelijks praat, maar dat we er wel iedere dag mee te



maken hebben. Terwijl we dat zelf waarschijnlijk niet in de gaten hebben...

### Nabespreking

In de nabespreking bekijk je met de studenten wat zij ervaren hebben bij deze oefening. Was het moeilijk om eigen normen en waarden op te sporen? Wat hebben ze gezien van anderen? Zijn zij tot een bepaald (nieuw) inzicht gekomen?



#### Vragenlijst behorend bij 'doen' A

- Is godsdienst belangrijk voor je?
- Heb je ooit wel eens gespiekt tijdens proefwerken en examens?
- Ben je wel eens dronken? Hoe vind je dat?
- Zijn vrouwen gelijk aan mannen of minder of meer waard?
- Wat doe je als je iemand hoort vloeken?
- Wat betekent familie voor jou?
- Is geld belangrijk voor jou?
- Zijn alle mensen gelijk?
- Gebruik je wel eens geweld tegenover anderen?
- Vind je dat je je altijd aan de regels moet houden?
- Ben je altijd eerlijk?
- Heb je meestal gedaan wat je ouders van je verwachten?
- Wat doe je als andere mensen kwaad op je zijn?
- Vind je meegaan met de mode belangrijk?
- Wat doe je het liefst als je merkt dat er een conflict in de groep is?
- Houd je je altijd aan de verkeersregels?
- Werk je om te leven of leef je om te werken?
- Vind je dat je je leidinggevende altijd zou moeten gehoorzamen?
- Hoe belangrijk zijn bezittingen voor jou? Leen jij gemakkelijk iets uit aan anderen?
- Hoe belangrijk is het huwelijk voor jou?
- Vind jij dat oudere mensen altijd respect verdienen?
- Vind je dat je aan alle wensen van patiënten/cliënten/klanten/leidinggevenden moet voldoen?
- Vind je dat je leidinggevende rekening moet houden met de vrije dagen die jij wilt hebben?



### Waardenkaart behorend bij 'doen' b

			uitblinken
gastvrijheid	geduld	gehoorzaamheid	familie-/gezinsleven
geluk	humor	liefde	moed
motivatie	nieuwsgierigheid	professionaliteit	trots
verantwoordelijkheid	godsdienst	trouw	eerlijkheid
vrijheid	zelfvertrouwen	vriendschap	gezondheid
schoonheid	rijkdom	ambitie	creativiteit



Voorwerpen	Ja	Nee	Sanctie	Beloning
1. Je aan de gemaakte afspraken houden				
2. Onverschillig doen over opdrachten				
3. Pesten van mensen uit je loopbaangroep is toegestaan				
4. Dwarszitten van de docent is toegestaan				
5. Als iets in je scriptgroep niet lekker loopt, maak je dat bespreekbaar				
6. Huiswerk maken doe je gewoon				
7. Als iemand iets in de groep zegt, houdt iedereen zijn of haar mond en luistert naar die ander				
8. Als de lestijd om is, stap je op en ga je weg of 'het werk' af is of niet				
9. Op tijd komen				
10. In de groep tegen elkaar zeggen hoe je over elkaar denkt				
11. Als er iemand ziek is, neemt altijd iemand uit de scriptgroep contact met haar op				
12. Ruzies worden uitgepraat in de scriptgroep				
13. Meningsverschillen worden 'gevoed', ze worden steeds weer teruggehaald.				





# ZELF AAN ZET



De talentencirkel



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Individuele oefening



20 minuten (exclusief het maken van de beroepentest, exclusief het vragen van feedback op de gemaakte talentencirkel)



De testresultaten van de beroepentest op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl)  
Lege A4'tjes

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Talent'



## De talentencirkel

### Doel

De studenten koppelen hun talenten aan het beroep waarvoor ze worden opgeleid. Ze ontwikkelen een 'talentencirkel'.

### Voorbereiding

De studenten doen als voorbereiding op deze oefening de beroepentest op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl) (of ze hebben die test al gedaan). Doe de test als begeleider zelf ook, zodat je weet hoe de testresultaten eruitzien en zodat je ziet dat er soms beroepen geadviseerd worden waarvan je niet wist dat die misschien bij jouw talent passen. Het is dan zaak goed te kijken welke talenten voor dat beroep nodig zijn die jij ook hebt. Dat kun je dan ook aan de studenten uitleggen. Zorg ervoor dat de studenten de testresultaten naar zichzelf mailen.

### Uitleg

'Je hebt de beroepentest gedaan op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl). Met de talenten die uit de test kwamen, maak je nu een talentencirkel voor jezelf en het beroep waarvoor je wordt opgeleid. De beroepen die uit de test kwamen, hoeven niet overeen te komen met het beroep waar je nu je opleiding voor doet, maar waarschijnlijk vragen de beroepen uit de test talenten die jij wel hebt.'

### Doen

1. De studenten nemen een leeg vel en plaatsen in het midden een cirkel met daarin hun naam of hun foto
2. Zij tekenen hier omheen nieuwe cirkels en schrijven in iedere cirkel een talent dat uit de test kwam. Laat ze de talenten verbinden met lijnen met hun naam of foto.
3. Laat ze per talent bedenken hoe ze dit kunnen inzetten/gebruiken/benutten in het beroep waarvoor ze worden opgeleid. Laat ze die overdenkingen ook in cirkels schrijven. Hebben ze onvoldoende beeld bij dit beroep? Zoek dan op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl) naar informatie.
4. Vraag de studenten hun talentencirkel te laten zien aan een vriend(in), hun vader, hun moeder of hun docent. Vraag hun om een reactie. Missen zij nog talenten die de student ook heeft? Laat ze die er dan bij tekenen.
5. Laat de studenten een foto maken van hun talentencirkel.

### Tips En Trucs

Deze oefening bestaat – naast het maken van de beroepstest en het maken van de talentencirkel – ook uit het vragen van feedback op de gemaakte talentencirkel. Plan dit laatste in je werkzaamheden in, zodat de studenten ervaren dat er werkelijk iets met de talentencirkel gedaan wordt.





## Nabespreking

Bespreek deze oefening ook in drie gedeelten na:

1. Bespreek eerst met de groep welke beroepen er uit de beroepentest kwamen. Hadden studenten dit verwacht? Welke talenten hebben ze volgens de test? Zijn er talenten bij die ze zelf niet genoemd zouden hebben?
2. Bespreek vervolgens de talentenbomen met de studenten. Hoe was het om de boom te maken? Welke vragen hebben ze nog over de boom?
3. Bespreek met de studenten welke feedback ze gekregen hebben van de mensen die ze hun talentencirkel hebben laten zien. Hoe was het om deze boom te bespreken met anderen?

# ZELF AAN ZET



Bereid je voor!



Ontwikkelingsfase



Individuele oefening



15 minuten



Uitgeprinte lijst met vragen voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Professioneel'



## Bereid je voor!

### Doel

De studenten bereiden zich voor op een bedrijfsbezoek.

### Voorbereiding

Start de les met het duidelijk maken waarom een goede voorbereiding noodzakelijk is. Vul ook zelf de vragenlijst voor een van de bedrijven in, zodat je de mogelijke antwoorden van de studenten kent.

### Uitleg

'Een goede voorbereiding is het halve werk. Binnenkort gaan jullie een bedrijfsbezoek afleggen. Om hierop goed voorbereid te zijn, beantwoord je vooraf een aantal vragen. Hierdoor kom je op de dag zelf niet voor verrassingen te staan.'

### Doen (Individueel)

Geef de studenten de volgende lijst met vragen met het verzoek deze te beantwoorden:



- Wat neem ik mee?
- Wat lees ik van tevoren door?
- Hoe ga ik naar het bedrijf toe?
- Wat is de route naar het bedrijf?
- Met wie ga ik naar het bedrijf toe?
- Wat doe ik aan?
- Wat is het telefoonnummer van het bedrijf (zodat je kunt bellen als er onderweg iets gebeurt)?

### Nabespreking

Vraag de studenten of zij door het beantwoorden van de vragen ook het idee hebben dat zij beter voorbereid op weg gaan. Hoe hadden zij zich anders voorbereid?



# ZELF AAN ZET



Vooruitblik



Ontwikkelingsfase



Individuele oefening



45 minuten



Lijst met vragen  
Blik /doos om de verwachtingen te verzamelen

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Nieuwsgierigheid' en 'Verwondering'



## Vooruitblik

### Doel

De studenten maken hun verwachtingen over een bedrijfsbezoek expliciet.

### Vorbereiding

Voor deze oefening heb je een (mooie) doos of (mooi) blik nodig met het woord 'vooruitblik' erop geplakt of geprint. Dit is de zogenaamde 'vooruitblik'. Verder is het handig als je als begeleider weet welke bedrijven de studenten gaan bezoeken en wanneer dat is. Het is ook handig als je wat verwachtingen kunt benoemen die studenten zouden kunnen hebben van een dergelijk bedrijfsbezoek, bijvoorbeeld: 'Ik wil de sfeer proeven die in een bedrijf hangt', 'Ik wil weten wat iemand op een dag moet doen', 'Ik wil graag het hele bedrijf kunnen zien en daar gewoon rondlopen', 'Ik wil weten met hoeveel collega's je moet samenwerken' en 'Ik wil weten wie de klanten zijn van dit bedrijf'.

### Uitleg

'Om zoveel mogelijk uit een beroepsoriënterend bedrijfsbezoek te kunnen halen, is het handig als je van tevoren weet welke verwachtingen je hebt van dat bezoek. Hoe beter je weet wat je wilt, hoe meer gerichte vragen je kunt stellen en hoe beter je rond kunt kijken in het bedrijf. Je weet namelijk al wat je wilt zien. Als je denkt: ik zie wel wat er op me afkomt, heb je de kans dat je terug naar huis gaat en het idee hebt dat je voor niks geweest bent. In deze oefening gaan jullie je verwachtingen voor het bedrijfsbezoek expliciet maken.'

### Doen (Individueel)

1. Pak de doos of het blik en vertel de studenten dat je in dit 'vooruitblik' de verwachtingen van de studenten over hun beroepsoriënterende bedrijfsbezoek wilt verzamelen.
2. Geef voorbeelden van verwachtingen die een student kan hebben, zoals geschetst in de 'vorbereiding' hierboven.
3. Geef iedere student drie briefjes en laat hen op elk briefje hun naam en een verwachting van het bedrijfsbezoek opschrijven.

### Doen (In Tweetallen)

4. Laat hen in tweetallen de verwachtingen delen.
5. Laat de studenten hun verwachtingen plenair voorlezen en dan in de doos of het blik stoppen
6. Vertel dat jullie het blik na afloop van het beroepsoriënterende bedrijfsbezoek weer openen om te bekijken of de verzamelde verwachtingen zijn uitgekomen. Stel een datum vast waarop dit gebeurt.





### Tips En Trucs

Doe na afloop van het bedrijfsbezoek ook de oefening 'Terugblik'.

### Nabespreking

Vraag de studenten hoe het was om op deze manier een bedrijfsbezoek voor te bereiden. Op welke manier gaan zij nu naar het bedrijf toe? Gaan ze anders dan wanneer ze het niet voorbereid zouden hebben?

# ZELF AAN ZET



Terugblik



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening



30 minuten



Briefjes van de studenten uit de oefening 'Vooruitblik'

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Nieuwsgierigheid'



## Terugblik

### Doel

De studenten reflecteren op het bedrijfsbezoek.

### Vorbereiding

Zorg ervoor dat alle briefjes waarop de verwachtingen over het bedrijfsbezoek zijn opgeschreven aanwezig zijn en doe deze in een blik of een doos.

### Uitleg

'Je bent op bedrijfsbezoek geweest en hebt daarvoor de oefening "Vooruitblik" gedaan. Je hebt toen opgeschreven wat je verwachtte van het bedrijfsbezoek. Lees voor wat je toen hebt opgeschreven. Geef aan of die verwachting is uitgekomen en geef een toelichting hierop.'

### Doen

1. Zorg dat de briefjes met de vooruitblik van alle studenten aanwezig zijn.
2. Pak een willekeurig briefje en geef dat aan de desbetreffende student.
3. De student leest het briefje, waarop de verwachtingen van het bedrijfsbezoek zijn beschreven, voor.
4. De student geeft aan of deze verwachtingen wel of niet zijn uitgekomen en licht het antwoord toe.
5. Je stelt eventueel vragen ter verduidelijking.

### Tips En Trucs

Doe deze oefening alleen als je voorafgaand aan het bedrijfsbezoek de oefening 'Vooruitblik' hebt gedaan.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten hoe ze het bedrijfsbezoek ervaren hebben en of hun verwachtingen realistisch waren.



# ZELF AAN ZET



Bedanken van de begeleider van het bedrijfsbezoek



Ontwikkelingsfase



Individueel, daarna bespreking in de groep



45 minuten



Uitgeprinte evaluatieformulieren voor het evalueren van een bedrijfsbezoek

Adres(sen) van het bedrijf/de bedrijven waar de studenten op bezoek geweest zijn

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Gastvrijheid', 'Geschenk' en 'Nieuwsgierig'



## Bedanken van de begeleider van het bedrijfsbezoek

### Doel

Studenten delen hun ervaringen van het bedrijfsbezoek met de begeleider van het bedrijf waar ze op bezoek zijn geweest. De begeleider van het bedrijf kan op basis hiervan eventueel zijn programma aanpassen. Zo kunnen beide partijen profijt hebben van dit bedrijfsbezoek. Studenten bedanken hun begeleider voor het bezoek aan het bedrijf.

### Vorbereiding

Print de evaluatieformulieren voor iedere student uit, zodat deze in een begeleidingsuur (ingevuld en) besproken kunnen worden. Verder kan er vooraf een bedankbriefje met de studenten geformuleerd worden, zodat dit twee weken na het bedrijfsbezoek aan de begeleider van het bedrijf gestuurd kan worden.

### Uitleg

'Bij netwerken hoort ook het bedanken voor datgene wat iemand anders voor je gedaan heeft. In deze oefening ga je jouw bedrijfsbezoek evalueren. Over twee weken sturen we bovendien gezamenlijk een bedankbriefje aan de begeleider van het bedrijf, samen met alle evaluaties. Het is belangrijk dat je jouw bedrijfsbezoek evalueert, niet alleen omdat je daar zelf iets aan hebt, maar ook omdat je de begeleider van het bedrijf kunt laten zien wat hij echt goed voor je gedaan heeft en wat hij nog zou kunnen veranderen.'

### Doen

1. Vraag de studenten het onderstaande evaluatieformulier zo volledig mogelijk in te vullen. Laat hen vooraf weten dat de begeleider het evaluatieformulier gaat lezen.
2. Vraag de studenten wat zij nog in het bedankbriefje voor de begeleider zouden willen zetten.
3. Stuur 2 weken na het bedrijfsbezoek de evaluatieformulieren en het bedankbriefje naar de begeleider van het bedrijf.





**Datum van het bezoek:**  
**Naam van de begeleider:**

Dit vond ik het beste onderdeel van het bezoek:

omdat:

Dit onderdeel van het bezoek vond ik minder goed:

omdat:

Dit heeft het bezoek mij opgeleverd:

Dit zal ik mij blijven herinneren van het bezoek:

Ik wil de begeleider van het bedrijf het volgende compliment geven:

Dit wil ik ook nog kwijt:

### Tips En Trucs

Benadruk dat deze oefening vooral bedoeld is om de positieve kanten van het bedrijfsbezoek naar boven te halen. Waarschijnlijk zijn er ook negatieve zaken te melden, maar het gaat in dit geval vooral om het krachtig maken van de positieve ervaringen.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten of er verder contact is geweest met de begeleider van het bedrijf. Vraag ook wat dat heeft opgeleverd. Is er een begin van een netwerk ontstaan?

### Verdieping

Je kunt de studenten ook allemaal individueel een bedankbriefje aan de begeleider laten schrijven. Op deze manier wordt het bedrijfsbezoek echt op een persoonlijke manier afgesloten.



# ZELF AAN ZET



Heb je een tip voor mij?



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening



Oefening zelf: 20 - 30 minuten  
Nabespreking: 20 - 30 minuten



Geen

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Kritiek'



## Heb je een tip voor mij?

### Doel

Studenten geven en ontvangen tips aan en van elkaar . Hierdoor worden ze gestimuleerd een volgende stap te zetten.

### Vorbereiding

Zet alle tafels en stoelen aan de kant, zodat er een open ruimte ontstaat waar de studenten in een kring rond kunnen lopen. Geef het voorbeeld door het begin van de oefening voor te doen met 1 of 2 studenten.

### Uitleg

'Vaak geven we elkaar hulp, terwijl we het eigenlijk niet zo goed weten. Als er iets bijzonders gebeurt, zeggen we nog wel "Dank je wel", maar in het dagelijkse leven gebeurt dit niet vaak. Toch is het prettig om dat wel te doen, want op deze manier sta je even stil bij wat anderen voor jou kunnen betekenen. Je wordt je bovendien bewuster van wat anderen voor jou betekenen. In deze oefening loop je rond in een kring en bedenkt wat deze dag/deze oefening/dit gesprek je heeft opgeleverd en wat je daarmee gaat doen. Vervolgens vertel je jouw voornemen tegen een medestudent en vraag je "Heb je een tip voor mij?". Daarna zeg je: "Dank je wel" en draaien we de rollen om. Loop door en doe hetzelfde met nog een paar medestudenten.'

### Doen (Groepsoefening)

1. Laat de studenten rondlopen in een kring.
2. Terwijl ze rondlopen, geef je ze de volgende uitleg: 'Bedenk wat deze dag/ deze bijeenkomst/ de vorige les/ een gesprek met een begeleider of docent/een bepaalde opdracht voor jou heeft opgeleverd en wat je daarmee wil gaan doen. Als je iemand tegenkomt, vertel je hem jouw voornemen en vraag je: "Heb je een tip voor mij?". Daarna zeg je: "Dank je wel" en draaien we de rollen om. Loop door en doe hetzelfde met nog een paar medestudenten.'
3. Ga hiermee door totdat iedereen een aantal tips heeft gekregen.

### Tips En Trucs

Dit is voor veel studenten een ietwat ongewone oefening. Het is dus goed om als begeleider bij een aantal studenten voor te doen wat de bedoeling is. Gebruik daarbij wel voornemens die je daadwerkelijk hebt; dit vraag je namelijk ook van studenten.

### Nabespreking

Hoe hebben de studenten het ervaren om elkaar op deze manier tips te geven? Wat heeft het ze opgeleverd? Zijn er nog tips die de studenten zeker gaan toepassen?



# ZELF AAN ZET



LinkedIn



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Individuele oefening



60 minuten



PC voor iedere student

Beamer met computer om samen naar (goede) LinkedIn-profielen te kijken

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Naam'



## LinkedIn

### Doel

Studenten maken kennis met LinkedIn als netwerkmiddel en maken hun eigen profiel.

### Voorbereiding

Zoek een aantal goede LinkedIn-profielen uit je eigen netwerk. Maak een eigen LinkedIn-profiel aan als je dat nog niet hebt.

### Uitleg

'Met je een profiel op LinkedIn kun je zoeken naar mensen die een voor jou interessante functie hebben. Je kunt ze dan vervolgens via een persoonlijk bericht vragen om een connectie van je op LinkedIn te worden. Op deze manier breid je je netwerk op een hele snelle en goede manier uit. Maar mensen kunnen ook jouw LinkedIn-profiel bekijken en onderzoeken of ze met jou willen "linken". Heel veel bedrijven kijken tegenwoordig zelfs op LinkedIn wanneer ze een vacature hebben: misschien vinden ze daar een interessant iemand. Met deze oefening ontdek je de meerwaarde van LinkedIn en ga je aan de slag met het maken van je eigen LinkedIn-profiel.'

### Doen

1. Bekijk met de studenten een aantal voorbeelden van goede LinkedIn-profielen. Bespreek met elkaar waarom dit goede profielen zijn.
2. Laat de studenten een eigen LinkedIn-profiel aanmaken.
3. Laat de studenten elkaars profiel bekijken en eventueel aanvullen/wijzigen.
4. Laat de studenten een recente foto plaatsen op hun pagina.

### Tips En Trucs

Laat ook je eigen profiel op LinkedIn zien. Heb je er nog geen? Maak er dan eentje aan. Zo ben je immers een rolmodel voor de studenten. Blijken de studenten geen recente, representatieve foto van zichzelf te hebben? Laat hen dan een foto maken met hun telefoon en vraag hen deze te plaatsen. Laat op deze oefening de oefening '[LinkedIn-cv](#)' volgen, zodat er een compleet en correct profiel ontstaat.

### Nabespreking

Hoe hebben de studenten het maken van een profiel ervaren? Wat vonden ze het leuk om te doen? Wat was moeilijk of minder leuk? Waar zijn ze achter gekomen bij het maken van hun profiel?





### Verdieping

Deze oefening kan meerdere keren uitgevoerd worden, omdat de ervaring en de ontwikkeling van de studenten natuurlijk niet stil staan. Zeker bij bepaalde omschrijvingen kunnen ze om de zoveel tijd aanvullingen of wijzigingen aanbrengen. Op deze manier leren ze steeds beter met het profiel om te gaan en ervaren ze dat het een dynamisch en geen statisch iets is. Vraag aan de studenten wie al een reactie heeft gehad en wie al bezig is met het vergroten van zijn LinkedIn-netwerk.

# ZELF AAN ZET



LinkedIn-cv



Ontwikkelingsfase (ook in de zetten in de afrondingsfase)



Individuele oefening



60 minuten



PC voor iedere student

Beamer en computer om samen LinkedIn-cv's te bekijken

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**  
'Kritiek'



## LinkedIn-cv

### Doel

Studenten maken een cv dat past bij hun LinkedIn-profiel (dat zij eerder maakten in de oefening **'LinkedIn'**).

### Vorbereiding

Zoek een aantal goede LinkedIn-cv's uit het eigen netwerk. Maak een eigen LinkedIn-cv aan als je dat nog niet hebt.

### Uitleg

'Een cv op LinkedIn heeft een andere inhoud dan een algemeen cv. LinkedIn is vooral bedoeld om te netwerken; vandaar ook dat je cv daar op gericht moet zijn. Zorg in ieder geval voor een recente foto: mensen zien graag met wie ze contact hebben. De oefening is dan ook om een cv te maken dat volgens jou geschikt is voor LinkedIn. Met andere woorden: een cv dat een relatie heeft met het eventuele werk dat je zoekt.'

### Doen

1. Bekijk met de studenten een aantal voorbeelden van goede LinkedIn-cv's. Bespreek met elkaar waarom dit goede cv's zijn.
2. Laat de studenten een eigen LinkedIn-cv aanmaken.
3. Laat de studenten elkaars cv bekijken en eventueel aanvullen/wijzigen.
4. Laat de studenten een recente foto plaatsen op hun pagina.

### Tips En Trucs

Combineer deze oefening met de oefening **'LinkedIn'**. Studenten krijgen zo de kans een compleet en correct LinkedIn-profiel aan te maken.

### Nabespreking

Hoe hebben de studenten het ervaren om een cv aan te maken? Wat vonden ze leuk om te doen? Wat was moeilijk of minder leuk? Waar zijn ze achter gekomen bij het maken van hun cv?

### Verdieping

Deze oefening kan meerdere keren uitgevoerd worden, omdat de ervaring en de ontwikkeling van de studenten natuurlijk niet stil staan. Zeker bij bepaalde omschrijvingen kunnen ze om de zoveel tijd aanvullingen of wijzigingen aanbrengen. Op deze manier leren ze steeds beter met het profiel om te gaan en ervaren ze dat het een dynamisch en geen statisch iets is. Vraag aan de studenten wie al een reactie heeft gehad en wie al bezig is met het vergroten van zijn LinkedIn-netwerk.



# ZELF AAN ZET



STARRT en BPV



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Individuele oefening



60 minuten



Uitgeprinte vragenlijst voor ieder groepslid

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Leerling' en 'Verantwoordelijkheid'



## STARRT en BPV

### Doel

Studenten reflecteren op gebeurtenissen die voor hun belangrijk zijn geweest tijdens de BPV via de STARRT-methode. Studenten geven betekenis aan voor hen belangrijke ervaringen.

### Vorbereiding

Zet de tafels zo in de ruimte, dat studenten in drietallen kunnen werken. Als begeleider dien je goed te kunnen werken met deze STARRT-methode, zodat je vragen van studenten kunt beantwoorden en kunt ondersteunen wanneer het gesprek tussen de studenten even vastloopt.

### Instructie

'Tijdens je BPV gebeurt er altijd wel iets wat voor jou belangrijk is. Om hier op een goede manier over na te denken (en er iets van te leren!), kun je gebruik maken van de STARRT-methode. Aan de hand van een flink aantal vragen, leer je reflecteren op die gebeurtenis.'

### Doen

1. Verdeel de studenten in drietallen.
2. Leg de studenten uit waarom de STARRT-methodiek gebruikt wordt. Vertel hoe de STARRT-methodiek als aanpak werkt. Deel de vragen van de methodiek uit aan de studenten.
3. Vraag de studenten een verdeling te maken in persoon A, B en C. Persoon A begint met vragen stellen aan persoon B en persoon C schrijft op wat er gezegd wordt. Dit rouleert 3 keer.
4. Benadruk dat het er bij deze methode om gaat dat er zoveel mogelijk informatie uit de situatie gehaald wordt. De vragensteller mag niet te snel tevreden zijn.





### Situatie

- Pak een situatie uit deze stageweek die voor jou belangrijk is geweest.
- Waar en wanneer speelde de situatie zich af?
- Wat gebeurde er en wie waren erbij betrokken?
- Waar was het?
- Kun je de plek voor mij beschrijven?
- Waar bevond jij je in de ruimte?
- Hoeveel mensen waren er aanwezig?
- Wie waren hierbij aanwezig?
- Op welk moment precies?
- Wat was het doel van de bijeenkomst?
- Hoe laat was het?
- Hoe lang duurde het?

### Taak

- Welke taken had jij tijdens de bovenstaande praktijksituatie?
- Wat was jouw rol?
- Wat werd er van jou verwacht? Door jezelf?
- Door anderen?
- Van wie heb je deze taak gekregen?
- Kon/kan je deze taak aan?
- Leek het je een leuke of moeilijke taak?
- Past deze taak bij jou? Op dat moment?
- Met wie werkte je samen?
- Waar eindigt jouw verantwoordelijkheid?
- Wie was er eindverantwoordelijk?

### Activiteiten

- Hoe heb je de situatie opgelost of aangepakt?
- Welk gedrag liet je zien tijdens deze aanpak?
- Wat hielp jou en wat vond je moeilijk tijdens deze aanpak?
- Hoe reageerden de klanten en/of collega's op dit gedrag?
- Hoe ben je begonnen?
- Wat heb je achtereenvolgens gedaan?
- Waarom op deze manier?
- Hoe ben je omgegaan met de... (boosheid, teleurstelling, et cetera) van de ander?



- Wat voelde jij op dat moment?
- Hoe heb je het gesprek afgesloten?
- Wat zei je precies?

#### **Resultaat**

- Ben je tevreden over hoe de situatie is verlopen?
- Hoe liep het af?

#### **Reflectie**

- Wat vond je goed gaan tijdens de situatie?
- Wat kon, tijdens de situatie, beter volgens jou?
- Wat zou je de volgende keer anders willen doen tijdens zo'n zelfde situatie?
- Wat was jouw aandeel in het resultaat?
- Zijn er dingen die je anders zou doen?
- Welk gevoel heb je nu?

#### **Toepassen**

- Wat wil je de komende tijd vooral leren als je deze situatie overdenkt? Welke hulp heb je daar eventueel bij nodig?

### **Tips En Trucs**

Het is niet de bedoeling dat er tijdens de gesprekken tussen de studenten dingen 'opgelost' worden. Het gaat er vooral om dat zij reflecteren op ervaringen die voor hen van belang zijn en dat ze vervolgens met de betekenis die ze aan die ervaring gegeven hebben, weer verder kunnen.

### **Nabespreking**

Op welke manier was deze methodiek zinvol voor studenten? Welke dingen is hen opgevallen in de gesprekken die ze met elkaar gevoerd hebben? Wat hebben ze over zichzelf nog geleerd? Waar willen ze de komende periode aandacht aan besteden?

### **Verdieping**

Om studenten te ontwikkelen in het betekenis geven aan ervaringen, is het verstandig deze oefening vaker in het jaar terug te laten komen. Zo ervaren studenten dat juist het betekenis geven van belang is; daar leren ze van en zo zien ze ook dat ze zichzelf ontwikkelen.

# ZELF AAN ZET



Social Media



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Groepsoefening



60 minuten



PC voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Verantwoordelijkheid'



## Social Media

### Doel

Studenten kijken bewust naar de inhoud van hun Facebook- of Instagrampagina en weten wat de risico's zijn van het gebruik.

### Vorbereiding

Zoek een paar artikelen waarin de negatieve relatie tussen social media en solliciteren of werk duidelijk naar voren komt. Zorg ook dat je een paar voorbeelden kunt laten zien van social media-pagina's die iedere werkgever af zouden schrikken.

### Uitleg

'Veel werkgevers checken Facebook of Instagram bij een sollicitatie. Wanneer je solliciteert bestaat de mogelijkheid dat je wordt afgewezen door de inhoud van jouw pagina. Wanneer je foto's plaatst waarop je vooral feestend staat en je solliciteert naar een baan waar je veel verantwoordelijkheid krijgt, kan je mogelijk toekomstige werkgever daar conclusies uit trekken. Je moet dus goed oppassen hoe je Facebook, Twitter, enzovoorts gebruikt. Besef dat niet alleen je vrienden, maar ook anderen kunnen zien wat je bijvoorbeeld op je Facebookpagina zet. Er is dus ook een kans dat het bedrijf waar je werkt of stage loopt jouw pagina ziet. Met deze oefening ga je aanbevelingen samenstellen voor wat je wel en wat je beter niet op jouw social media-account kunt tonen.'

### Doen (In Viertallen)

1. Verdeel de groep in viertallen.
2. Vraag elk viertal onderwerpen, acties, foto's, verhalen, enzovoorts op te schrijven die je absoluut niet op je Facebook- of Instagrampagina plaatst of op een andere manier op internet toont.
3. Laat de groepjes de top 10 aan de klas presenteren.
4. Vergelijk alle top 10-lijsten met elkaar.
5. Maak met elkaar een gezamenlijke lijst met alle aanbevelingen.
6. Laat de studenten een foto maken van deze aanbevelingen.

### Tips En Trucs

Laat studenten zelf ook zoeken naar pagina's die volgens hen niet voldoen.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten of ze naar aanleiding van deze oefening hun Facebook- of Instagrampagina







gaan aanpassen. En zo ja: of ze dit hebben gedaan aan de hand van de lijst met aanbevelingen.

### Verdieping

Als het veilig genoeg is in de groep, laat dan de studenten elkaars pagina's controleren aan de hand van de samengestelde lijst. Het ministerie van OCW heeft het bureau Youngworks gevraagd een campagne te ontwikkelen met als titel 'Hou je duim onder controle'. Dit heeft geresulteerd in een aantal producten, waaronder een filmpje. Laat dit eventueel ook aan je studenten zien en bespreek dit met elkaar.

# ZELF AAN ZET



Een evaluatie



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase en in de afrondingsfase)



Individuele oefening



60 minuten



Geen

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Kritiek'



## Een evaluatie

### Doel

Studenten ervaren dat terugkijken op een periode een goede manier is om vooral de positieve ervaringen uit die periode te herkennen en verder in te zetten.

### Vorbereiding

Zorg ervoor dat iedere student een stappenplan heeft aan de hand waarvan de evaluatie gemaakt kan worden.

### Uitleg

'Leren doe je onder meer door terug te kijken hoe dingen zijn gegaan. Een manier om terug te kijken, is het maken van een evaluatie. In een evaluatie geef je aan wat je hebt gedaan, hoe je dat hebt gedaan, wat goed ging, wat minder goed ging, wat je in de toekomst anders gaat doen en wat je van de oefeningen hebt geleerd.'

### Doen

1. Laat de studenten evalueren aan de hand van het stappenplan op de volgende pagina.





**Terugkijken bestaat uit het stellen van een aantal vragen aan jezelf. Je geeft aan wat je gevoel is, hoe het verlopen is. Daarbij kun je aan de volgende vragen denken:**

Hoe heb ik het aangepakt?

- Wat is mijn werkwijze geweest?

Wat zou ik de volgende keer anders doen?

- Geef aan wat je de volgende keer anders gaat aanpakken, welke werkwijze je voortaan gaat gebruiken.

Wat zijn mijn sterke punten geweest?

- Geef aan waar je goed in bent. Wat de sterke kanten zijn van jouw aanpak.

Wat waren mijn minder sterke punten?

- Geef aan wat minder goed ging, waar je nog aan moet werken.

Hoe kan ik dat in de toekomst verbeteren?

- Geef aan hoe je dit aan gaat pakken. Welke andere werkwijze ga je hanteren?

Tot welke slotconclusie kom ik?

- Wat is je uiteindelijke conclusie? Hoe kijk je terug op alles?

### Tips En Trucs

Benadruk dat deze oefening vooral bedoeld is om de positieve kanten naar boven te halen. Studenten moeten ook aangeven wat minder goed ging, maar het gaat er vooral om te benadrukken wat goed ging.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten wat hun ervaring is geweest met het op deze manier terugkijken op een periode. Is dit een waardevolle methode om terug te kijken en leidt het tot een andere aanpak?

# ZELF AAN ZET



Intervisie met hoeden



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Groepsoefening



30 minuten per casus



6 hoeden of petten in de juiste kleuren (eventueel te vervangen door een ander voorwerp, als de kleuren maar duidelijk zijn)

Theorie over de denkhoeden van De Bono  
Beamer waarop een uitleg van de verschillende hoeden van De Bono uitgebeeld zijn (zie schema)

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Creativiteit' en 'Kritiek'



## Intervisie met hoeden

### Doel

Studenten reflecteren op gebeurtenissen die belangrijk zijn geweest, kijken op een andere manier naar een probleem en geven en ontvangen advies.

### Vorbereiding

Plaats de stoelen in een kring zodat iedereen elkaar kan zien. Bereid deze oefening voor door een heel klein voorbeeld te nemen waarin je uitlegt hoe de hoeden van De Bono in een bepaalde situatie kunnen werken.

### Uitleg

'We zijn vaak geneigd om op dezelfde manier naar een probleem te kijken. Dit levert echter niet altijd de goede oplossing op. Daarom gaan we met deze oefening gebruik maken van de hoeden van De Bono. Door de verschillende hoeden te gebruiken, bekijk je het probleem ook eens van een andere kant. Iedereen van de loopbaangroep krijgt een kleur hoed. De kleur van de hoed staat voor de manier waarop je naar het probleem/ gebeurtenis moet kijken.'

### Doen

Leg de studenten duidelijk uit hoe de denkoefening met denkhoeden van De Bono in zijn werk gaat. Geef een klein voorbeeld om te laten zien hoe de verschillende kleuren werken. Volg onderstaand stappenplan:



- **Stap 1 (5 minuten):**  
laat een student een probleem/gebeurtenis inbrengen. Wat is de feitelijke situatie?
- **Stap 2 (15 minuten):**  
alle 'hoeden' geven vanuit de eigen specifieke denkwijze hun kijk op de gebeurtenis.
- **Stap 3 (10 minuten):**  
iedereen geeft adviezen op basis van wat bij stap 2 in ingebracht.

### Tips En Trucs

Kies een tijdsbewaker. Houd het tempo erin en voorkom afwijkende discussies. Kondig vooraf aan dat dit bij de methodiek hoort. De energie blijft op die manier bij de casus of het op te lossen probleem.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten hoe zij deze oefening ervaren hebben. Hoe is het om vanuit een bepaald





standpunt naar een situatie te kijken. Wat is daar gemakkelijk/moeilijk aan? Wat hebben zij over zichzelf ontdekt door deze oefening?

### Verdieping

Een andere mogelijkheid is om iedereen in de kring te verplichten de gebeurtenis te analyseren vanuit alle hoeden. Het is ook mogelijk deze oefening te doen met een post-it. Laat de studenten met de specifieke kijk van de hoed een aantal kreten op een post-it schrijven en die opplakken bij de desbetreffende kleur. Om studenten te leren vaker vanuit een bepaald standpunt naar een situatie te kijken, is het handig om deze oefening meerdere keren in het jaar in te zetten. Studenten raken dan gewend aan deze oefening en kunnen zichzelf trainen in het bekijken van een situatie vanuit verschillende standpunten.



	• <b>Witte hoed</b>	• Kale feiten en cijfers	• Je gaat uit van objectieve informatie
	• <b>Rode hoed</b>	• Gevoel en intuïtie	• Je reageert emotioneel (zonder een reden te hoeven geven).
	• <b>Gele hoed</b>	• Positief /optimistisch	• Je bekijkt het van de zonnige kant en zoekt naar de voordelen.
	• <b>Zwarte hoed</b>	• Negatief /pessimistisch	• Je bent advocaat van de duivel. Je ziet alleen risico's, onjuistheden, enz.
	• <b>Groene hoed</b>	• Creatief	• Je mag freewheelen in je manier van denken, creatieve alternatieven bedenken
	• <b>Blaue hoed</b>	• Beschouwend, controlerend	• Je houdt het proces in de gaten. Je definiëert de problemen en regelt de opeenvolging van de verschillende denktaken.

# ZELF AAN ZET



Evalueren: de fiets



Ontwikkelingsfase



Individuele en groepsoefening



60 minuten



Een kopie voor alle studenten van de functies van de fiets  
A4-papier voor alle studenten met invulmogelijkheden

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**  
'Samenwerking'



## Evalueren: de fiets

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om bewust stil te staan bij het beeld dat ze van zichzelf hebben, maar ook hoe zij overkomen op anderen.

### Vorbereiding

Zet de tafels in een U-vorm, zodat de studenten elkaar aan kunnen kijken. Geef alle studenten positieve feedback door bij de voorbereiding alle studenten van de groep een onderdeel van de fiets toe te bedelen. Jouw feedback kun je dan als afsluiting van deze oefening aan iedereen meegeven.

### Uitleg

'Het is tijd om terug te kijken naar de afgelopen periode. Wat was jouw bijdrage in deze groep? Wat ging goed? Dit gaan we doen met behulp van een beeld, namelijk de onderdelen van een fiets. Alle onderdelen van een fiets hebben een bepaalde functie. Zonder trappers kom je niet vooruit. Zonder stuur zul je niet in de juiste richting rijden. Zonder verlichting kun je niet in het donker rijden, enzovoorts. We gaan jullie groep vergelijken met een fiets. Dit doen we door aan te geven welk onderdeel van de fiets we bij onszelf vinden passen en vervolgens welk onderdeel van de fiets van toepassing is op anderen.'

### Doen

1. Laat de studenten eerst het stuk lezen waarin de onderdelen van de fiets beschreven staan.
2. Vraag aan de studenten om in het schema aan te geven welk onderdeel van de fiets ze het beste bij zichzelf vinden passen. Laat ze opschrijven waarom ze juist voor dit onderdeel kiezen.
3. Laat de studenten daarna voor de medestudenten ook een onderdeel opschrijven. Zij schrijven ook op waarom ze dit onderdeel vinden passen bij hun medestudent.
4. Bespreek met de studenten wat ze hebben opgeschreven en waarom. Let erop dat het gaat om positieve feedback naar elkaar. Wat deden de studenten allemaal goed?

### Tips En Trucs

Het kan zomaar zijn dat sommige studenten hetzelfde onderdeel toebedeeld krijgen, dus misschien zitten er wel twee 'sturen' of twee 'koplampen' in de groep. Geef aan dat dit helemaal niet erg is, maar dat het goed is om aan het eind van de oefening te kijken hoe dat heeft gewerkt in de loopbaangroep. Vertel bij het begin van deze oefening dat jij zelf ook het schema hebt ingevuld en dat alle studenten aan het eind van de oefening positieve feedback van jou krijgen. Zo zet je meteen de sfeer van de oefening neer.





## Nabespreking

Bij de nabespreking kun je ervoor kiezen om alle 'onderdelen' van de fiets in de ruimte te plaatsen. Wie is allemaal bagagedrager? Wie is allemaal zadel? Zo kun je mooi zien wat studenten van zichzelf en van anderen vinden. Zijn er onderdelen die oververtegenwoordigd dan wel onderbelicht zijn? Hoe hebben de studenten deze oefening ervaren? Klopte hun interpretatie met de functies die ze toebedeeld hebben gekregen? Hebben ze zaken ontdekt die ze hiervoor nog niet wisten/duidelijk hadden? Zijn er dingen die nog besproken moeten worden over hoe iemand zich op dat moment voelde?



### De onderdelen van de fiets

#### Het stuur

Het stuur leidt de fiets in de goede richting en zorgt er voor dat de fiets op de weg blijft. Het stuur van de loopbaangroep is een leider, die goed let op de taak die de loopbaangroep heeft en bijstuurt wanneer dat nodig is.

#### De trappers

De trappers zorgen ervoor dat de fiets vooruitgaat, in beweging komt. De trappers van de loopbaangroep zijn de stuwende kracht en hebben een stimulerende rol. De trappers zorgen ervoor dat een oefening wordt uitgevoerd.

#### De verlichting

De verlichting zorgt ervoor dat de weg zichtbaar blijft, ook al wordt het wat donker. De verlichting kijkt vooruit en ziet, ook al zit het even tegen, toch weer nieuwe kansen. De verlichting houdt de moed erin.

#### De schokbreker

De schokbreker haalt de oneffenheden weg en probeert ervoor te zorgen dat de rit gladjes verloopt. De schokbreker grijpt in als er problemen zijn in de loopbaangroep en probeert moeilijkheden voor de loopbaangroep op te lossen.

#### Het zadel

Het zadel is voor de ondersteuning tijdens het fietsen. Het zadel is altijd aanwezig om te helpen en problemen op te lossen. Het zadel is voor de loopbaangroep altijd aanspreekbaar wanneer iemand dat nodig heeft.



### **De remmen**

De remmen controleren de snelheid van de loopbaangroep. De remmen grijpen in wanneer iets niet meer onder controle is. De remmen zien wanneer de groep het niet meer bij kan houden en grijpt dan in (bijvoorbeeld vragen stellen als iets onduidelijk is).

### **De versnelling**

De versnelling is de drijvende kracht van de loopbaangroep. De versnelling houdt de loopbaangroep enthousiast en zorgt dat de vaart er bij het uitvoeren van een oefening in blijft.

### **De wielen**

De wielen houden de fiets op de grond en in evenwicht. De wielen blijven helder denken tijdens de oefeningen en worden niet afgeleid door andere zaken, maar zorgen ervoor dat de oefening gedaan wordt.

### **De bagagedrager**

De bagagedrager kan veel waardevolle spullen dragen. De bagagedrager is rustig, maar heeft wel veel interessante informatie voor de loopbaangroep. Er wordt hiervan echter te weinig gebruik gemaakt.





# Inhoudsopgave afrondings- / vervolgfase

In deze fase heeft de student al het grootste gedeelte van zijn opleiding achter de rug. Als het goed is heeft hij voldoende praktijkervaringen opgedaan om te gaan kiezen wat hij wil: verder studeren of de stap naar de arbeidsmarkt maken. De vragen die de student aan het einde van deze fase kan beantwoorden zijn: Wil ik verder gaan studeren of wil ik de arbeidsmarkt op? Wat kan ik doen om erachter te komen welke studie ik wil gaan doen of welke baan ik zou willen? Zijn er nog andere mogelijkheden die ik wil onderzoeken, behalve verder studeren of werken?

- LinkedIn
- LinkedIn-cv
- Social Media
- Een evaluatie
- Hoe kies ik een bedrijf dat bij mij past?
- STARRT en BPV
- Intervisie met hoeden

# Afrondings- / Vervolgfase

# ZELF AAN ZET



LinkedIn



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening



60 minuten



PC voor iedere student  
Beamer met computer om samen naar (goede) LinkedIn-profielen te kijken

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Naam'



## LinkedIn

### Doel

Studenten maken kennis met LinkedIn als netwerkmiddel en maken hun eigen profiel.

### Vorbereiding

Zoek een aantal goede LinkedIn-profielen uit je eigen netwerk. Maak een eigen LinkedIn-profiel aan als je dat nog niet hebt.

### Uitleg

'Met je een profiel op LinkedIn kun je zoeken naar mensen die een voor jou interessante functie hebben. Je kunt ze dan vervolgens via een persoonlijk bericht vragen om een connectie van je op LinkedIn te worden. Op deze manier breid je je netwerk op een hele snelle en goede manier uit. Maar mensen kunnen ook jouw LinkedIn-profiel bekijken en onderzoeken of ze met jou willen "linken". Heel veel bedrijven kijken tegenwoordig zelfs op LinkedIn wanneer ze een vacature hebben: misschien vinden ze daar een interessant iemand. Met deze oefening ontdek je de meerwaarde van LinkedIn en ga je aan de slag met het maken van je eigen LinkedIn-profiel.'

### Doen

1. Bekijk met de studenten een aantal voorbeelden van goede LinkedIn-profielen. Bespreek met elkaar waarom dit goede profielen zijn.
2. Laat de studenten een eigen LinkedIn-profiel aanmaken.
3. Laat de studenten elkaars profiel bekijken en eventueel aanvullen/wijzigen.
4. Laat de studenten een recente foto plaatsen op hun pagina.

### Tips En Trucs

Laat ook je eigen profiel op LinkedIn zien. Heb je er nog geen? Maak er dan eentje aan. Zo ben je immers een rolmodel voor de studenten. Blijken de studenten geen recente, representatieve foto van zichzelf te hebben? Laat hen dan een foto maken met hun telefoon en vraag hen deze te plaatsen. Laat op deze oefening de oefening '[LinkedIn-cv](#)' volgen, zodat er een compleet en correct profiel ontstaat.

### Nabespreking

Hoe hebben de studenten het maken van een profiel ervaren? Wat vonden ze het leuk om te doen? Wat was moeilijk of minder leuk? Waar zijn ze achter gekomen bij het maken van hun profiel?





### Verdieping

Deze oefening kan meerdere keren uitgevoerd worden, omdat de ervaring en de ontwikkeling van de studenten natuurlijk niet stil staan. Zeker bij bepaalde omschrijvingen kunnen ze om de zoveel tijd aanvullingen of wijzigingen aanbrengen. Op deze manier leren ze steeds beter met het profiel om te gaan en ervaren ze dat het een dynamisch en geen statisch iets is. Vraag aan de studenten wie al een reactie heeft gehad en wie al bezig is met het vergroten van zijn LinkedIn-netwerk.

# ZELF AAN ZET



LinkedIn-cv



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening



60 minuten



PC voor iedere student  
Beamer en computer om samen LinkedIn-cv's te bekijken

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Kritiek'



## LinkedIn-cv

### Doel

Studenten maken een cv dat past bij hun LinkedIn-profiel (dat zij eerder maakten in de oefening **'LinkedIn'**).

### Vorbereiding

Zoek een aantal goede LinkedIn-cv's uit het eigen netwerk. Maak een eigen LinkedIn-cv aan als je dat nog niet hebt.

### Uitleg

'Een cv op LinkedIn heeft een andere inhoud dan een algemeen cv. LinkedIn is vooral bedoeld om te netwerken; vandaar ook dat je cv daar op gericht moet zijn. Zorg in ieder geval voor een recente foto: mensen zien graag met wie ze contact hebben. De oefening is dan ook om een cv te maken dat volgens jou geschikt is voor LinkedIn. Met andere woorden: een cv dat een relatie heeft met het eventuele werk dat je zoekt.'

### Doen

1. Bekijk met de studenten een aantal voorbeelden van goede LinkedIn-cv's. Bespreek met elkaar waarom dit goede cv's zijn.
2. Laat de studenten een eigen LinkedIn-cv aanmaken.
3. Laat de studenten elkaars cv bekijken en eventueel aanvullen/wijzigen.
4. Laat de studenten een recente foto plaatsen op hun pagina.

### Tips En Trucs

Combineer deze oefening met de oefening **'LinkedIn'**. Studenten krijgen zo de kans een compleet en correct LinkedIn-profiel aan te maken.

### Nabespreking

Hoe hebben de studenten het ervaren om een cv aan te maken? Wat vonden ze leuk om te doen? Wat was moeilijk of minder leuk? Waar zijn ze achter gekomen bij het maken van hun cv?

### Verdieping

Deze oefening kan meerdere keren uitgevoerd worden, omdat de ervaring en de ontwikkeling van de studenten natuurlijk niet stil staan. Zeker bij bepaalde omschrijvingen kunnen ze om de zoveel tijd aanvullingen of wijzigingen aanbrengen. Op deze manier leren ze steeds beter met het profiel om te gaan en ervaren ze dat het een dynamisch en geen statisch iets is. Vraag aan de studenten wie al een reactie heeft gehad en wie al bezig is met het vergroten van zijn LinkedIn-netwerk.



# ZELF AAN ZET



Social Media



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening



60 minuten



PC voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Verantwoordelijkheid'



## Social Media

### Doel

Studenten kijken bewust naar de inhoud van hun Facebook- of Instagrampagina en weten wat de risico's zijn van het gebruik.

### Vorbereiding

Zoek een paar artikelen waarin de negatieve relatie tussen social media en solliciteren of werk duidelijk naar voren komt. Zorg ook dat je een paar voorbeelden kunt laten zien van social media-pagina's die iedere werkgever af zouden schrikken.

### Uitleg

'Veel werkgevers checken Facebook of Instagram bij een sollicitatie. Wanneer je solliciteert bestaat de mogelijkheid dat je wordt afgewezen door de inhoud van jouw pagina. Wanneer je foto's plaatst waarop je vooral feestend staat en je solliciteert naar een baan waar je veel verantwoordelijkheid krijgt, kan je mogelijk toekomstige werkgever daar conclusies uit trekken. Je moet dus goed oppassen hoe je Facebook, Twitter, enzovoorts gebruikt. Besef dat niet alleen je vrienden, maar ook anderen kunnen zien wat je bijvoorbeeld op je Facebookpagina zet. Er is dus ook een kans dat het bedrijf waar je werkt of stage loopt jouw pagina ziet. Met deze oefening ga je aanbevelingen samenstellen voor wat je wel en wat je beter niet op jouw social media-account kunt tonen.'

### Doen (In Viertallen)

1. Verdeel de groep in viertallen.
2. Vraag elk viertal onderwerpen, acties, foto's, verhalen, enzovoorts op te schrijven die je absoluut niet op je Facebook- of Instagrampagina plaatst of op een andere manier op internet toont.
3. Laat de groepjes de top 10 aan de klas presenteren.
4. Vergelijk alle top 10-lijsten met elkaar.
5. Maak met elkaar een gezamenlijke lijst met alle aanbevelingen.
6. Laat de studenten een foto maken van deze aanbevelingen.

### Tips En Trucs

Laat studenten zelf ook zoeken naar pagina's die volgens hen niet voldoen.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten of ze naar aanleiding van deze oefening hun Facebook- of Instagrampagina





gaan aanpassen. En zo ja: of ze dit hebben gedaan aan de hand van de lijst met aanbevelingen.

### Verdieping

Als het veilig genoeg is in de groep, laat dan de studenten elkaars pagina's controleren aan de hand van de samengestelde lijst. Het ministerie van OCW heeft het bureau Youngworks gevraagd een campagne te ontwikkelen met als titel ['Hou je duim onder controle'](#). Dit heeft geresulteerd in een aantal producten, waaronder een filmpje. Laat dit eventueel ook aan je studenten zien en bespreek dit met elkaar.

# ZELF AAN ZET



Een evaluatie



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase en in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening



60 minuten



Geen

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ  
'Kritiek'



## Een evaluatie

### Doel

Studenten ervaren dat terugkijken op een periode een goede manier is om vooral de positieve ervaringen uit die periode te herkennen en verder in te zetten.

### Vorbereiding

Zorg ervoor dat iedere student een stappenplan heeft aan de hand waarvan de evaluatie gemaakt kan worden.

### Uitleg

'Leren doe je onder meer door terug te kijken hoe dingen zijn gegaan. Een manier om terug te kijken, is het maken van een evaluatie. In een evaluatie geef je aan wat je hebt gedaan, hoe je dat hebt gedaan, wat goed ging, wat minder goed ging, wat je in de toekomst anders gaat doen en wat je van de oefeningen hebt geleerd.'

### Doen

1. Laat de studenten evalueren aan de hand van het stappenplan op de volgende pagina.







**Terugkijken bestaat uit het stellen van een aantal vragen aan jezelf. Je geeft aan wat je gevoel is, hoe het verlopen is. Daarbij kun je aan de volgende vragen denken:**

Hoe heb ik het aangepakt?

- Wat is mijn werkwijze geweest?

Wat zou ik de volgende keer anders doen?

- Geef aan wat je de volgende keer anders gaat aanpakken, welke werkwijze je voortaan gaat gebruiken.

Wat zijn mijn sterke punten geweest?

- Geef aan waar je goed in bent. Wat de sterke kanten zijn van jouw aanpak.

Wat waren mijn minder sterke punten?

- Geef aan wat minder goed ging, waar je nog aan moet werken.

Hoe kan ik dat in de toekomst verbeteren?

- Geef aan hoe je dit aan gaat pakken. Welke andere werkwijze ga je hanteren?

Tot welke slotconclusie kom ik?

- Wat is je uiteindelijke conclusie? Hoe kijk je terug op alles?

### Tips En Trucs

Benadruk dat deze oefening vooral bedoeld is om de positieve kanten naar boven te halen. Studenten moeten ook aangeven wat minder goed ging, maar het gaat er vooral om te benadrukken wat goed ging.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten wat hun ervaring is geweest met het op deze manier terugkijken op een periode. Is dit een waardevolle methode om terug te kijken en leidt het tot een andere aanpak?

# ZELF AAN ZET



Hoe kies ik een bedrijf dat bij mij past?



Afrondings- en vervolgfase



Individuele oefening



30 minuten (uitleg en start maken)  
30 minuten (tijdens de tweede bijeenkomst afronden van de oefening)



Uitgeprint stappenplan voor alle studenten

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Doorzetten', 'Geluk' en 'Inspiratie'



## Hoe kies ik een bedrijf dat bij mij past?

### Doel

Studenten denken na over hun kwaliteiten in relatie tot mogelijk werk.

### Voorbereiding

Om studenten echt goed op weg te kunnen helpen, is het verstandig deze oefening ook zelf uit te voeren. Je kunt dan een goed rolmodel zijn voor je studenten. Zo kunnen zij ervaren dat ook jouw baan niet altijd is wat je idealiter zou wensen. Je laat hen ook zien hoe jij terechtgekomen bent waar je nu werkt aan de hand van onderstaand stappenplan.

### Uitleg

'Je twijfelt over welk bedrijf voor jou geschikt is. En misschien weet je wel een bedrijf dat je interessant vindt, maar ben je onzeker over je kwaliteiten. Om een antwoord te krijgen op die vragen, kun je dit stappenplan gebruiken.'

### Doen

1. Deel het stappenplan uit en laat studenten het stappenplan lezen.
2. Laat de studenten het stappenplan uitvoeren
3. Plan met de studenten een datum waarop het uitvoeren van het stappenplan besproken wordt.





## Stappenplan

### Stap 1: Maak een overzicht van je mogelijkheden

Zet eerst eens op een rij wat je leuk en niet leuk vindt om te doen. Vaak is de rij 'niet leuk' gemakkelijker in te vullen.

### Stap 2: Bepaal je kwaliteiten

Zet vervolgens op een rij welke kwaliteiten je hebt. Wat voor een persoon ben jij, waarin ben je anders dan je beste vriend of vriendin en waarin ben jij speciaal? Dit is belangrijk om te weten, want je kunt immers het beste een beroep zoeken dat aansluit op jouw kwaliteiten. Vraag vooral ook aan een aantal mensen die jou goed kennen om zo'n lijst voor jou in te vullen. Je kunt hun feedback dan gebruiken om een beter zelfbeeld te krijgen.

### Stap 3: Bedenk succesverhalen

Ga vervolgens na wat je succesverhalen zijn. Wat heb je tot nu toe in jouw leven gedaan waar je echt trots op was? Het gaat hierbij om zaken waar je met trots op terugkijkt, bijvoorbeeld een moeilijke toets die je hebt gehaald, een kast die je zelf in elkaar hebt gezet of een vriend die je door een moeilijke tijd hebt gesleept. Bedenk zo'n drie tot vijf succesverhalen. Pak vervolgens de lijsten van de vorige stappen erbij en kijk welke vaardigheden en kwaliteiten je nodig hebt gehad om deze verhalen tot een succes te maken. Maak hier een overzicht van: dit zijn de kwaliteiten en vaardigheden die jij hebt en die, als jij ze gebruikt, ook leiden tot succes.

### Stap 4: Oriënteer je zo breed mogelijk op geschikte bedrijven

Zoek naar een bedrijf dat past bij jouw kwaliteiten en wensen. Oriënteer je zo breed mogelijk. Vraag aan je vrienden, familie en bekenden wat voor bedrijf zij bij jou zien passen. Ga praten met een decaan of een beroepenadviseur, gebruik je netwerk om zoveel mogelijk te weten te komen over allerhande beroepen en branches, lees advertenties en houd bij wat je aanspreekt en waarom. Dit zegt ook van alles over bijvoorbeeld het type bedrijf wat je aanspreekt.

### Stap 5: Selecteer

Kies nu het bedrijf waarover je meer wilt weten. Het gaat om een bedrijf waar je oprecht van denkt: dat zou ik wel eens heel erg leuk kunnen vinden. Verdiep je in het bedrijf. Vraag aan je netwerk of zij iemand kennen die bij dat bedrijf werkt. Benader die persoon of personen en vraag hem/hen het hemd van het lijf, zodat je een duidelijk beeld krijgt. Je kunt ook vragen of je eens een keer mee mag lopen.



### **Stap 6: Probeer uit**

Probeer bij dat bedrijf aan de slag te gaan en ervaar of het inderdaad jouw droombedrijf en droombaan is. Misschien kom je er na een tijdje achter dat dit toch niet zo is. Zo gaat dat nu eenmaal en dan zoek je weer verder.

### **Stap 7: Wel en niet doen**

Niet doen!

Stil zitten!

Uitgaan van wat anderen van jou verwachten.

Op zoek gaan naar werk dat een 100% match heeft.

Wel doen!

Zoeken.

Uitproberen.

Iedereen inschakelen.

### **Tips En Trucs**

Dit kan een moeilijke oefening zijn voor studenten. Maak een groepsapp aan waarin je af en toe vragen stelt over de voortgang en waarin je studenten stimuleert.

### **Nabespreking**

Ga bij de studenten na of deze oefening heb iets heeft opgeleverd.

# ZELF AAN ZET



STARRT en BPV



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening



60 minuten



Uitgeprinte vragenlijst voor ieder groepslid

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Leerling' en 'Verantwoordelijkheid'



## STARRT en BPV

### Doel

Studenten reflecteren op gebeurtenissen die voor hun belangrijk zijn geweest tijdens de BPV via de STARRT-methode. Studenten geven betekenis aan voor hen belangrijke ervaringen.

### Vorbereiding

Zet de tafels zo in de ruimte, dat studenten in drietallen kunnen werken. Als begeleider dien je goed te kunnen werken met deze STARRT-methode, zodat je vragen van studenten kunt beantwoorden en kunt ondersteunen wanneer het gesprek tussen de studenten even vastloopt.

### Instructie

'Tijdens je BPV gebeurt er altijd wel iets wat voor jou belangrijk is. Om hier op een goede manier over na te denken (en er iets van te leren!), kun je gebruik maken van de STARRT-methode. Aan de hand van een flink aantal vragen, leer je reflecteren op die gebeurtenis.'

### Doen

1. Verdeel de studenten in drietallen.
2. Leg de studenten uit waarom de STARRT-methodiek gebruikt wordt. Vertel hoe de STARRT-methodiek als aanpak werkt. Deel de vragen van de methodiek uit aan de studenten.
3. Vraag de studenten een verdeling te maken in persoon A, B en C. Persoon A begint met vragen stellen aan persoon B en persoon C schrijft op wat er gezegd wordt. Dit rouleert 3 keer.
4. Benadruk dat het er bij deze methode om gaat dat er zoveel mogelijk informatie uit de situatie gehaald wordt. De vragensteller mag niet te snel tevreden zijn.





### Situatie

- Pak een situatie uit deze stageweek die voor jou belangrijk is geweest.
- Waar en wanneer speelde de situatie zich af?
- Wat gebeurde er en wie waren erbij betrokken?
- Waar was het?
- Kun je de plek voor mij beschrijven?
- Waar bevond jij je in de ruimte?
- Hoeveel mensen waren er aanwezig?
- Wie waren hierbij aanwezig?
- Op welk moment precies?
- Wat was het doel van de bijeenkomst?
- Hoe laat was het?
- Hoe lang duurde het?

### Taak

- Welke taken had jij tijdens de bovenstaande praktijksituatie?
- Wat was jouw rol?
- Wat werd er van jou verwacht? Door jezelf?
- Door anderen?
- Van wie heb je deze taak gekregen?
- Kon/kan je deze taak aan?
- Leek het je een leuke of moeilijke taak?
- Past deze taak bij jou? Op dat moment?
- Met wie werkte je samen?
- Waar eindigt jouw verantwoordelijkheid?
- Wie was er eindverantwoordelijk?

### Activiteiten

- Hoe heb je de situatie opgelost of aangepakt?
- Welk gedrag liet je zien tijdens deze aanpak?
- Wat hielp jou en wat vond je moeilijk tijdens deze aanpak?
- Hoe reageerden de klanten en/of collega's op dit gedrag?
- Hoe ben je begonnen?
- Wat heb je achtereenvolgens gedaan?
- Waarom op deze manier?
- Hoe ben je omgegaan met de... (boosheid, teleurstelling, et cetera) van de ander?



- Wat voelde jij op dat moment?
- Hoe heb je het gesprek afgesloten?
- Wat zei je precies?

#### **Resultaat**

- Ben je tevreden over hoe de situatie is verlopen?
- Hoe liep het af?

#### **Reflectie**

- Wat vond je goed gaan tijdens de situatie?
- Wat kon, tijdens de situatie, beter volgens jou?
- Wat zou je de volgende keer anders willen doen tijdens zo'n zelfde situatie?
- Wat was jouw aandeel in het resultaat?
- Zijn er dingen die je anders zou doen?
- Welk gevoel heb je nu?

#### **Toepassen**

- Wat wil je de komende tijd vooral leren als je deze situatie overdenkt? Welke hulp heb je daar eventueel bij nodig?

### **Tips En Trucs**

Het is niet de bedoeling dat er tijdens de gesprekken tussen de studenten dingen 'opgelost' worden. Het gaat er vooral om dat zij reflecteren op ervaringen die voor hen van belang zijn en dat ze vervolgens met de betekenis die ze aan die ervaring gegeven hebben, weer verder kunnen.

### **Nabespreking**

Op welke manier was deze methodiek zinvol voor studenten? Welke dingen is hen opgevallen in de gesprekken die ze met elkaar gevoerd hebben? Wat hebben ze over zichzelf nog geleerd? Waar willen ze de komende periode aandacht aan besteden?

### **Verdieping**

Om studenten te ontwikkelen in het betekenis geven aan ervaringen, is het verstandig deze oefening vaker in het jaar terug te laten komen. Zo ervaren studenten dat juist het betekenis geven van belang is; daar leren ze van en zo zien ze ook dat ze zichzelf ontwikkelen.

# ZELF AAN ZET



Intervisie met hoeden



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening



30 minuten per casus



6 hoeden of petten in de juiste kleuren (eventueel te vervangen door een ander voorwerp, als de kleuren maar duidelijk zijn)

Theorie over de denkhoeden van De Bono

Beamer waarop een uitleg van de verschillende hoeden van De Bono uitgebeeld zijn (zie schema)

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**

'Creativiteit' en 'Kritiek'



## Intervisie met hoeden

### Doel

Studenten reflecteren op gebeurtenissen die belangrijk zijn geweest, kijken op een andere manier naar een probleem en geven en ontvangen advies.

### Vorbereiding

Plaats de stoelen in een kring zodat iedereen elkaar kan zien. Bereid deze oefening voor door een heel klein voorbeeld te nemen waarin je uitlegt hoe de hoeden van De Bono in een bepaalde situatie kunnen werken.

### Uitleg

'We zijn vaak geneigd om op dezelfde manier naar een probleem te kijken. Dit levert echter niet altijd de goede oplossing op. Daarom gaan we met deze oefening gebruik maken van de hoeden van De Bono. Door de verschillende hoeden te gebruiken, bekijk je het probleem ook eens van een andere kant. Iedereen van de loopbaangroep krijgt een kleur hoed. De kleur van de hoed staat voor de manier waarop je naar het probleem/ gebeurtenis moet kijken.'

### Doen

Leg de studenten duidelijk uit hoe de denkoefening met denkhoeden van De Bono in zijn werk gaat. Geef een klein voorbeeld om te laten zien hoe de verschillende kleuren werken. Volg onderstaand stappenplan:



- **Stap 1 (5 minuten):** laat een student een probleem/gebeurtenis inbrengen. Wat is de feitelijke situatie?
- **Stap 2 (15 minuten):** alle 'hoeden' geven vanuit de eigen specifieke denkwijze hun kijk op de gebeurtenis.
- **Stap 3 (10 minuten):** iedereen geeft adviezen op basis van wat bij stap 2 in ingebracht.

### Tips En Trucs

Kies een tijdsbewaker. Houd het tempo erin en voorkom afwijkende discussies. Kondig vooraf aan dat dit bij de methodiek hoort. De energie blijft op die manier bij de casus of het op te lossen probleem.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten hoe zij deze oefening ervaren hebben. Hoe is het om vanuit een bepaald







standpunt naar een situatie te kijken. Wat is daar gemakkelijk/moeilijk aan? Wat hebben zij over zichzelf ontdekt door deze oefening?

### Verdieping

Een andere mogelijkheid is om iedereen in de kring te verplichten de gebeurtenis te analyseren vanuit alle hoeden. Het is ook mogelijk deze oefening te doen met een post-it. Laat de studenten met de specifieke kijk van de hoed een aantal kreten op een post-it schrijven en die opplakken bij de desbetreffende kleur. Om studenten te leren vaker vanuit een bepaald standpunt naar een situatie te kijken, is het handig om deze oefening meerdere keren in het jaar in te zetten. Studenten raken dan gewend aan deze oefening en kunnen zichzelf trainen in het bekijken van een situatie vanuit verschillende standpunten.



	• <b>Witte hoed</b>	• Kale feiten en cijfers	• Je gaat uit van objectieve informatie
	• <b>Rode hoed</b>	• Gevoel en intuïtie	• Je reageert emotioneel (zonder een reden te hoeven geven).
	• <b>Gele hoed</b>	• Positief /optimistisch	• Je bekijkt het van de zonnige kant en zoekt naar de voordelen.
	• <b>Zwarte hoed</b>	• Negatief /pessimistisch	• Je bent advocaat van de duivel. Je ziet alleen risico's, onjuistheden, enz.
	• <b>Groene hoed</b>	• Creatief	• Je mag freewheelen in je manier van denken, creatieve alternatieven bedenken
	• <b>Blaauwe hoed</b>	• Beschouwend, controlerend	• Je houdt het proces in de gaten. Je definiëert de problemen en regelt de opeenvolging van de verschillende denktaken.