

Startpunt

Opdracht 1.1 (individueel)

Naam:

Woonplaats:

Beroep:

Hobbies:

.....

.....

.....

.....

Waarom die hobbies?

.....

.....

.....

.....

.....

Familieleden:

.....

.....

.....

.....

Andere zaken:

.....

.....

.....

.....

Startpunt

Opdracht 1.2 (individueel): Mijn eigen vijf beste kwaliteiten

Kwaliteit 1:

.....

.....

.....

.....

Kwaliteit 2:

.....

.....

.....

.....

Kwaliteit 3:

.....

.....

.....

.....

Kwaliteit 4:

.....

.....

.....

.....

Kwaliteit 5:

.....

.....

.....

.....

Belangrijke levensmomenten

Opdracht 1.3 (met gesprekspartner)

Foto 2:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Leuke gebeurtenissen

Opdracht 1.5 (met gesprekspartner)

Onderwerp / gebeurtenis 1:

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

Huidige situatie:

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

Oorzakelijke verbanden:

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

Gewenste situatie:

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

Leuke gebeurtenissen

Hulpbronnen:

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

Consequenties:

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

Leuke gebeurtenissen

Opdracht 1.5 (met gesprekspartner)

Onderwerp / gebeurtenis 2:

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

Huidige situatie:

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

Oorzakelijke verbanden:

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

Gewenste situatie:

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

Leuke gebeurtenissen

Hulpbronnen:

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

Consequenties:

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

Leuke gebeurtenissen

Opdracht 1.5 (met gesprekspartner)

Onderwerp / gebeurtenis 3:

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

Huidige situatie:

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

Oorzakelijke verbanden:

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

Gewenste situatie:

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

Leuke gebeurtenissen

Hulpbronnen:

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

Consequenties:

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

Leuke gebeurtenissen

Opdracht 1.6 (met gesprekspartner)

Eindoverweging:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samenvatting

Opdracht 1.9 (individueel of met gesprekspartner)

Verleden:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Heden:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Toekomst:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Transities

Opdracht 2.1 (individueel)

Transities m.b.t. school en opleiding (1)

| Periode | Vakgebied | Opleidingsinstituut | Bewijsstukken | Competenties |
|--------------------|-----------|---------------------|---------------|--------------|
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |

Transities

Opdracht 2.1 (individueel)

Transities m.b.t. school en opleiding (2)

| Periode | Vakgebied | Opleidingsinstituut | Bewijsstukken | Competenties |
|--------------------|-----------|---------------------|---------------|--------------|
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |

Transities

Opdracht 2.1 (individueel)

Transities m.b.t. school en opleiding (3)

| Periode | Vakgebied | Opleidingsinstituut | Bewijsstukken | Competenties |
|--------------------|-----------|---------------------|---------------|--------------|
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |

Transities

Opdracht 2.2 (individueel)

Transities m.b.t. werk en carrière (1)

| Periode | Vakgebied | Opleidingsinstituut | Bewijsstukken | Competenties |
|---------------------------|-----------|---------------------|---------------|--------------|
| <i>tot</i> | | | | |
| Transitie: | | | | |
| <i>tot</i> | | | | |
| Transitie: | | | | |
| <i>tot</i> | | | | |
| Transitie: | | | | |
| <i>tot</i> | | | | |
| Transitie: | | | | |
| <i>tot</i> | | | | |
| Transitie: | | | | |
| <i>tot</i> | | | | |
| Transitie: | | | | |

Transities

Opdracht 2.2 (individueel)

Transities m.b.t. werk en carrière (2)

| Periode | Vakgebied | Opleidingsinstituut | Bewijsstukken | Competenties |
|--------------------|-----------|---------------------|---------------|--------------|
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |

Transities

Opdracht 2.2 (individueel)

Transities m.b.t. werk en carrière (3)

| Periode | Vakgebied | Opleidingsinstituut | Bewijsstukken | Competenties |
|--------------------|-----------|---------------------|---------------|--------------|
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |

Transities

Opdracht 2.3 (individueel)

Transities m.b.t. privé-leven, vrijetijdsbesteding en andere activiteiten (1)

| Periode | Vakgebied | Opleidingsinstituut | Bewijsstukken | Competenties |
|--------------------|-----------|---------------------|---------------|--------------|
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |

Transities

Opdracht 2.3 (individueel)

Transities m.b.t. privé-leven, vrijetijdsbesteding en andere activiteiten (2)

| Periode | Vakgebied | Opleidingsinstituut | Bewijsstukken | Competenties |
|--------------------|-----------|---------------------|---------------|--------------|
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |

Transities

Opdracht 2.3 (individueel)

Transities m.b.t. privé-leven, vrijetijdsbesteding en andere activiteiten (3)

| Periode | Vakgebied | Opleidingsinstituut | Bewijsstukken | Competenties |
|--------------------|-----------|---------------------|---------------|--------------|
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |
| tot | | | | |
| Transitie: | | | | |

Opdracht 2.4 (individueel)

Belangrijke transities m.b.t. school / opleiding:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belangrijke transities m.b.t. werk / carrière:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belangrijke transities m.b.t. privéleven / vrije tijdsbesteding / andere:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 3.2

Beeld van jezelf over jezelf

| Talenten | Voorbeelden / Situaties |
|----------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Ontwikkelingspunten | Voorbeelden / Situaties |
|---------------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Opdracht 3.3

Beeld van de ander over jou (1)

| Talenten | Voorbeelden / Situaties |
|----------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Ontwikkelingspunten | Voorbeelden / Situaties |
|---------------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Opdracht 3.3

Beeld van de ander over jou (2)

| Talenten | Voorbeelden / Situaties |
|----------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Ontwikkelingspunten | Voorbeelden / Situaties |
|---------------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Opdracht 3.3

Beeld van de ander over jou (3)

| Talenten | Voorbeelden / Situaties |
|----------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Ontwikkelingspunten | Voorbeelden / Situaties |
|---------------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Van kwaliteiten naar competenties

Opdracht 3.4

| Kwaliteit (ik ben ...) | Competenties (ik kan ...) |
|------------------------|---------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Functieschets

Opdracht 3.5

Schets voor de functie: (1)

Intellectuele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Methodische competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relationele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Functieschets

Opdracht 3.5

Schets voor de de functie: (2)

Intellectuele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Methodische competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relationele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Functieschets

Opdracht 3.6

Functiebeschrijving (1)

Intellectuele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Methodische competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relationele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Functieschets

Opdracht 3.6

Functiebeschrijving (2)

Intellectuele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Methodische competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relationele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Functieschets

Opdracht 3.6

Functiebeschrijving (2)

Intellectuele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Methodische competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relationele competenties

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 3.7

| Verworven competenties | Te ontwikkelen competenties |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| Intellectuele competenties | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Emotionele competenties | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Methodische competenties | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Relationele competenties | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Waardenster

Opdracht 4.2 (individueel)

Mijn vijf basiswaarden zijn:

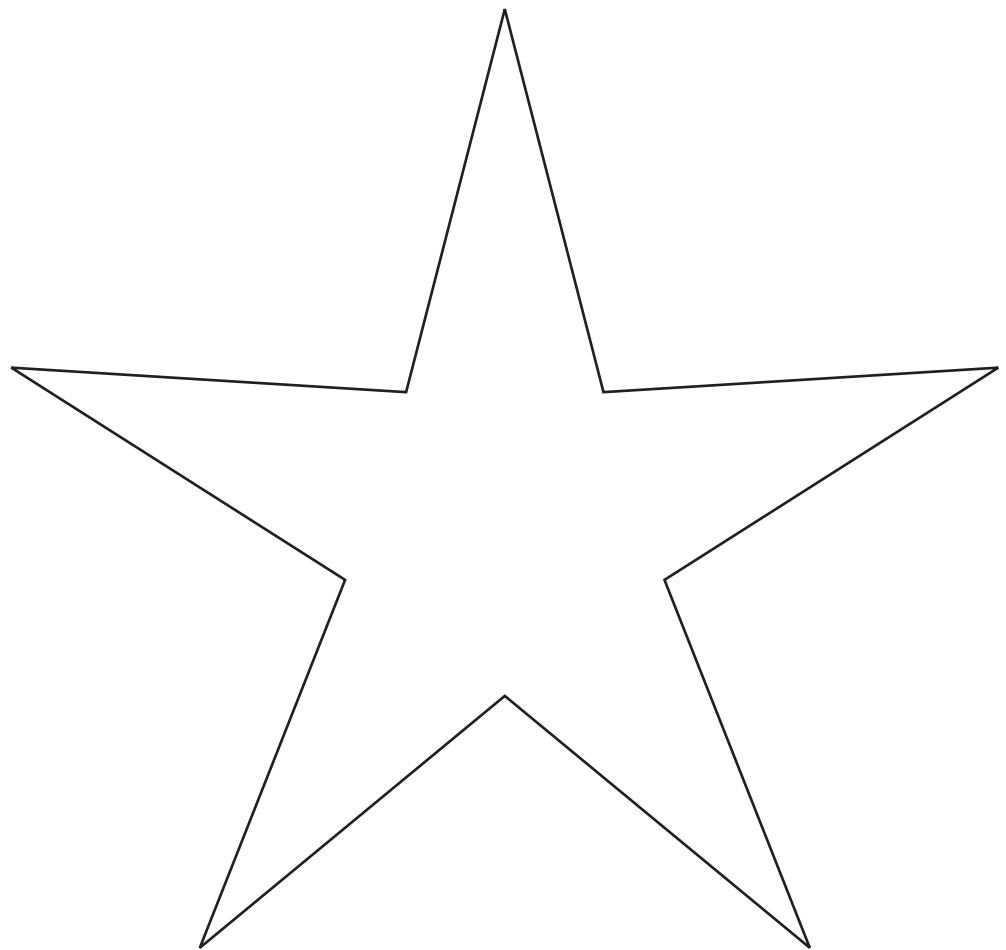
.....

.....

.....

.....

Teken hieronder jouw waardenster.



Jezelf in 4 zinnen presenteren

Opdracht 5.1 (individueel)

Mijn Elevator Pitch in vijf zinnen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voorbeelden:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Feedbackformulier

Opdracht 5.2: Werkblad Feedbackformulier

Feedbackontvanger:

.....

Feedbackgever:

.....

Wat neem je waar en welke indruk maakt dat op jou?

Manier van spreken (on)duidelijk, hard, binnensmonds, snel, traag e.d.)

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

Hoe komt dat over?

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

Manier van kijken (naar beneden / buiten, kijkt anderen aan, gelaat-suitdrukking e.d.)

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

Hoe komt dat over?

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

Feedbackformulier

Manier van zitten (voorovergebogen, onderuit, rechtop, stil, wippend e.d.)

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

Hoe komt dat over?

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

Hoe is de inhoud / boodschap? Duidelijk?

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

Waar ligt dat aan? (formulering, woorden, gebaren e.d.)

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

Doelstellingen en actieplan

Opdracht 6.1

Welke professionele doelstellingen wil ik bereiken?

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

Welke korte termijndoelen dien ik hiervoor te realiseren?

Doel 1:

.....
.....

Doel 2:

.....
.....

Doel 3:

.....
.....

Doel 4:

.....
.....

Doel 5:

.....
.....

Andere:

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

Doelstellingen en actieplan

Welke competenties helpen me bij het bereiken van mijn korte termijn doelen?

Competentie 1:

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

Competentie 2:

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

Competentie 3:

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

Andere:

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

Doelstellingen en actieplan

Welke competenties moet ik nog ontwikkelen om mijn korte termijn doelen te bereiken?

Competentie 1:

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

Competentie 2:

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

Competentie 3:

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

Andere:

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

Doelstellingen en actieplan

Welke mensen kunnen mij ondersteunen bij het bereiken van mijn doelen?

Relatie 1:

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

Relatie 2:

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

Relatie 3:

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

Andere:

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

Doelstellingen en actieplan

Welke concrete acties dien ik hiervoor te ondernemen?

Actie 1:

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

Actie 2:

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

Actie 3:

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

Andere:

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

Mijlpalen en agenda

Opdracht 6.2

Mijlpalen week 1:

.....
.....

Mijlpalen week 2:

.....
.....

Mijlpalen week 3:

.....
.....

Mijlpalen week 4:

.....
.....

Mijlpalen week 5:

.....
.....

Mijlpalen week 6:

.....
.....

Mijlpalen week 7:

.....
.....

Mijlpalen week 8:

.....
.....

Mijlpalen week 9:

.....
.....

Mijlpalen week 10:

.....
.....

Mijlpalen week 11:

.....
.....

Mijlpalen week 12:

.....
.....

Mijlpalen week 13:

.....
.....

Mijlpalen week 14:

.....
.....

Mijlpalen week 15:

.....
.....

Mijlpalen week 16:

.....
.....

Mijlpalen week 17:

.....
.....

Mijlpalen week 18:

.....
.....

Mijlpalen week 19:

.....
.....

Mijlpalen week 20:

.....
.....

Mijlpalen en agenda

Mijlpalen week 21:

.....
.....

Mijlpalen week 22:

.....
.....

Mijlpalen week 23:

.....
.....

Mijlpalen week 24:

.....
.....

Mijlpalen week 25:

.....
.....

Mijlpalen week 26:

.....
.....

Mijlpalen week 27:

.....
.....

Mijlpalen week 28:

.....
.....

Mijlpalen week 29:

.....
.....

Mijlpalen week 30:

.....
.....

Mijlpalen week 31:

.....
.....

Mijlpalen week 32:

.....
.....

Mijlpalen week 33:

.....
.....

Mijlpalen week 34:

.....
.....

Mijlpalen week 35:

.....
.....

Mijlpalen week 36:

.....
.....

Mijlpalen week 37:

.....
.....

Mijlpalen week 38:

.....
.....

Mijlpalen week 39:

.....
.....

Mijlpalen week 40:

.....
.....

Mijlpalen en agenda

Mijlpalen week 41:

.....
.....

Mijlpalen week 42:

.....
.....

Mijlpalen week 43:

.....
.....

Mijlpalen week 44:

.....
.....

Mijlpalen week 45:

.....
.....

Mijlpalen week 46:

.....
.....

Mijlpalen week 47:

.....
.....

Mijlpalen week 48:

.....
.....

Mijlpalen week 49:

.....
.....

Mijlpalen week 50:

.....
.....

Mijlpalen week 51:

.....
.....

Mijlpalen week 52:

.....
.....

Tussenevaluatie

Opdracht 6.4

Op welke punten ondervind ik belemmeringen of moeilijkheden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke hulpmiddelen kan ik benutten om deze aan te pakken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waar moet ik mijn aanpak bijsturen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tussenevaluatie

Welke acties verlopen goed?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat kan ik hieruit leren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke acties onderneem ik in de komende weken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eindevaluatie

Opdracht 6.5

Welke professionele doelstellingen heb je kunnen realiseren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat heb je voor jezelf hieruit geleerd?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe ga je deze leerpunten aanwenden voor de toekomst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eindevaluatie

Welke doelen heb je niet kunnen realiseren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke obstakels of beperkingen heb je hierbij ervaren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe ga je dit in de toekomst aanpakken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....