

Verdieping Carrière Coach

Iedereen groeit met

JINC.

Iedereen groeit met

jinc.

Je hebt inmiddels al gesprekken gevoerd met jouw Carrière Coach. Misschien weet je zelfs al welke opleiding je wil gaan doen! Met onderstaande verdiepingsopdrachten leer jij jezelf nog beter kennen. Bovendien kan je je met deze opdrachten nog beter voorbereiden op je toekomstige studie en beroep.

Veel plezier en veel succes!

Verdieping Carrière Coach – Je vervolgopleiding

Opdracht 1: Haal het beste uit jezelf!

In je vervolgopleiding, maar ook later in je beroep, wordt verwacht dat je bepaalde kwaliteiten hebt. Die kwaliteiten helpen je bij het succesvol zijn in je opleiding en je beroep. In een vorig gesprek heb je met jouw coach het kwaliteitenspel gespeeld. In deze opdracht ga daar verder over in gesprek. Ook ga je kijken naar wat je nog kan verbeteren. Kortom: waar ben je goed in? En waar wil je graag beter in worden?

We beginnen met jouw kwaliteiten. Schrijf de 3 belangrijkste kwaliteiten uit het kwaliteitenspel hieronder op. Denk nog even terug aan het gesprek over jouw kwaliteiten: waarom ben je hier goed in?

- 1.
- 2.
- 3.

Iedereen heeft kwaliteiten, maar er zijn ook altijd dingen die beter kunnen. Wat zijn jouw verbeterpunten? Om daarachter te komen, kun je de volgende vragen beantwoorden. Je kunt ook vragen of je coach misschien het antwoord weet!

Waar heb je moeite mee?

Welke taken vind je niet leuk om uit te voeren?

Wat kan je nog aan jezelf verbeteren?

Schrijf hieronder twee verbeterpunten van jezelf op

- 1.
- 2.

Nu is het tijd om met de kwaliteiten en verbeterpunten te kijken naar je vervolgopleiding of het beroep dat jij later wilt gaan doen. Bespreek de volgende vragen met je coach:

- Hoe kunnen jouw kwaliteiten jou helpen om je vervolgopleiding succesvol te maken?
- Welke obstakels zijn er in je vervolgopleiding, die dat succes in de weg kunnen zitten?
- Dat kunnen je verbeterpunten zijn, maar ook dingen uit je omgeving!?
- Hoe kun je die obstakels overwinnen?
- Wie of wat kan je daarbij helpen?

Verdieping Carrière Coach – Je vervolgopleiding

Opdracht 3: Stagesituaties

Tijdens je vervolgopleiding ga je waarschijnlijk stagelopen. Je kunt dan situaties tegenkomen die lastig zijn om mee om te gaan. Net als met solliciteren, is het handig om na te denken over dit soort situaties. Zo weet je van tevoren hoe je daarop kunt gaan reageren.

► **Kies met je coach een situatie uit, en oefen of bespreek hoe jij hiermee om zou gaan. Je mag ook zelf een situatie bedenken!**

1. Je hebt zelf een stage- of werkplek geregeld en je werkt daar nu één week. Je hebt alleen nog maar dozen uit mogen pakken en je zou graag andere werkzaamheden willen doen. Wat doe je en wat zeg je?
2. Het is zondagavond en je hebt morgen je eerste stage- of werkdag. Je voelt je helemaal niet lekker en je weet niet of je morgen kunt komen. Wat doe je?
3. Je loopt nu al drie weken stage bij een bedrijf, maar je baas heeft nog niet één keer naar je stageplan gekeken: daarin heb je beschreven wat je graag wilt leren van de stage. Je hebt al een paar keer gevraagd of je over jouw leerdoelen kunt praten. Hij of zij lijkt er geen tijd voor te hebben. Hoe los je deze situatie op?

► **De STARR-methode**

In de STARR-methode wordt de manier waarop je reageert op lastige situaties besproken en daar waar nodig is verbeterd. STARR staat voor: Situatie, Taak, Actie en Resultaat en Reflectie. Aan de hand van die 5 punten bespreek je jouw gedrag in een situatie en kijk je hoe dit anders en/of beter kan. Bij elk punt stel je een aantal vragen om de situatie in kaart te brengen. Misschien heb je tijdens je bijbaan of op school weleens een situatie gehad die je liever anders aan wilde pakken. Bespreek zo'n situaties met je coach, met behulp van de volgende vragen:

S: SITUATIE

Wat was de situatie?

Wie waren hierbij betrokken?

R: RESULTAAT

Wat gebeurde er na jouw reactie?

Hoe werd erop gereageerd door anderen?

T: TAKEN

Wat waren jouw taken?

Wat was je rol?

R: REFLECTIE

Hoe zou je willen dat de situatie was gegaan?

Wat had jij anders kunnen doen in de situatie?

A: ACTIE(S)

Hoe heb je de situatie aangepakt?

Hoe reageerde je in de situatie?

Verdieping Carrière Coach – Later als je groot bent...

Opdracht 4: Duivelse dilemma's en een mindmap

Weet jij al welk beroep je later wilt uitoefenen? Als dat zo is, dan is het goed om na te denken hoe jouw werkdag er later uit ziet. Wat vind jij bijvoorbeeld belangrijk in je werk?

Besprek met jouw coach de volgende dilemma's. Zo kun je erachter komen wat je belangrijk vindt in je werk!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Veel geld verdienen en weinig vrije tijd | <input type="checkbox"/> Bij een klein bedrijf werken |
| <input type="checkbox"/> Minder geld verdienen en veel vrije tijd | <input type="checkbox"/> Bij een groot bedrijf werken |
| <input type="checkbox"/> Achter een computer werken | <input type="checkbox"/> Leuke collega's en wat minder leuk werk |
| <input type="checkbox"/> Met je handen werken | <input type="checkbox"/> Minder leuke collega's maar wel leuk werk |
| <input type="checkbox"/> Een eigen kantoortje | |
| <input type="checkbox"/> Met al je collega's samen werken in een kantoortuin | |

Maak een mindmap over jouw ideale werkdag.

1. Omgeving: hoe ziet jouw werkplek eruit? Ben je buiten of binnen? Is het formeel of informeel? Is het een drukke werkplek of juist rustig?
2. Hoe verloopt jouw ideale werkdag? Hoelang duurt je werkdag en op welke tijd moet je beginnen? Werk je alleen, of met anderen? Ben je leidinggevende? Reis je veel voor je werk?
3. Welke van jouw talenten gebruik je tijdens jouw ideale werkdag? Eerder heb je het kwaliteitenspel gedaan. Hoe gebruik je deze kwaliteiten? Zijn er nog meer talenten of kwaliteiten die je kunt gebruiken?
4. Als beloning voor je werk krijg je salaris. Op wat voor manier zou je nog meer beloond willen worden? Je kunt denken aan bv complimenten van je baas of collega's, vakantiedagen, een auto van de zaak.
5. Wie zijn je collega's? Wat zijn jouw collega's voor mensen? Welke kwaliteiten hebben zij?
6. Het totaalplaatje. Zijn er nog bepaalde dingen die niet in jouw ideale werkdag voorkomen? Loop alle punten nog eens goed door en bedenk goed of je nog iets mist!

Je kan de mindmap thuis ophangen om jezelf eraan te herinneren wat jij later wil bereiken!

Verdieping Carrière Coach – Later als je groot bent...

Opdracht 5: Jouw leven, jouw geld

Ken je dat? Het is pas woensdag, maar je geld voor de hele week is al op! Om dat te voorkomen, is het belangrijk dat je weet wat je inkomsten en uitgaven zijn. Dat is handig voor nu, maar ook voor de toekomst. Weet je bijvoorbeeld al welk salaris er bij het beroep hoort dat jij wilt gaan doen? En wat je “vaste lasten” later gaan zijn? Kun je eigenlijk nog wel leuke dingen doen van je salaris? Samen met je coach ga je hier in deze opdracht over in gesprek

► **Bespreek eerst de volgende vragen:**

Waarom is het handig om vaak een overzicht te maken van je inkomsten en je uitgaven?

Zoek op internet op: wat is het gemiddelde salaris van het beroep dat jij later wil doen?

Heb je, naast het salaris, nog meer inkomsten?

► **Maak samen met je coach een lijstje met uitgaven die elke maand voorkomen en zet ze in de tabel hieronder. Nu is het tijd om alle inkomsten en uitgaven op een rijtje te zetten. Bedenk samen met je coach hoeveel elke uitgave kost en zet het hieronder in een tabel.**

Uitgaven	Bedrag	Inkomsten	Bedrag
Elektriciteit			
Boodschappen			
Totaal		Totaal	

Haal nu de uitgaven van de inkomsten af. Schrijf hieronder het antwoord op en bespreek dit met je coach. Houd je nog geld over om leuke dingen te doen? Is het wat je van tevoren bedacht had?