

Carrière Coach

Werkboek

Naam:

Klas:

Iedereen groeit met

jinc.

Lesmateriaal voor leerlingen

Hoi!

2

Binnenkort doe je mee aan Carrière Coach.

Jouw docent laat je de video zien over Carrière Coach.



Wat is Carrière Coach?

Binnenkort kies je welke opleiding of welk werk je gaat doen. Jouw coach gaat je daarbij helpen.

Jullie gaan praten over:

- Wat je leuk vindt
- Waar je graag wilt werken
- Hoe je daar kunt gaan werken
- Wat je zegt tegen een werkgever

Deze les maak je voordat je met jouw Carrière Coach gaat praten.

Les 1: Kennismaken

3

Lesdoel

Na deze les:

- Weet je wat Carrière Coach is
- Weet je waar de coach jou bij gaat helpen
- Kan je meer over jezelf vertellen



1

Weet je al welk werk of welke opleiding je wil doen?

Kruis aan.

☐ Nee, geen idee ✗

☐ Ik twijfel nog 🤔

☐ Ja, ik weet het al ✓

- 2** Vul deze opdracht in. Zo leert de coach jou beter kennen.

Naam:

Yellow box (Free time):
Dit doe ik in mijn vrije tijd:
Bijvoorbeeld: sporten of films kijken
.....
.....
.....

Light blue box (Home):
Ik woon in:
Samen met:
.....
.....
.....

Pink box (Likes):
Dit vind ik leuk op school:
.....
.....
.....

Orange box (Difficult):
Dit vind ik moeilijk op school:
.....
.....
.....

Green box (Future):
Dit wil ik later worden:
.....
.....
☐ Weet ik nog niet

3

Wat vind jij belangrijk als je werk of een opleiding kiest?

Kruis aan. Je mag er meerdere kiezen.



Dat ik het leuk vind



Dat het past bij wat ik goed kan



Dat mijn ouders het goed vinden



Dat het dichtbij huis is



Dat er goede hulp voor mij is



Dat ik veel kan samenwerken



Dat ik veel zelfstandig kan werken



4

Vraag aan een klasgenoot: 'Waar ben ik goed in?'.
Kies uit de dingen hieronder.

Zet daar een cirkel omheen.

Samenwerken



Netjes werken



Anderen helpen



Niet snel opgeven



Afspraken
nakomen



Met mensen
praten



Goed luisteren



Met mijn
handen werken



5

Je gaat 4 keer met je coach praten.

Waar kan de coach jou bij helpen? Kruis aan.

Ik wil dat de coach:

- ☐ Met mij meedenkt 
- ☐ Mij vragen stelt 
- ☐ Mij complimenten geeft 
- ☐ Mijn afspraken bespreekt 
- ☐ Mij helpt bij het kiezen 

Goed gedaan!

Je bent klaar voor je eerste gesprek met de coach.



Bijeenkomst 1: Kennismaken

Vandaag ga je praten met jouw Carrière Coach. Je gaat kennismaken met jouw coach. Samen bespreken jullie hoe jouw coach je kan helpen.

Doel van het gesprek

Na dit gesprek:

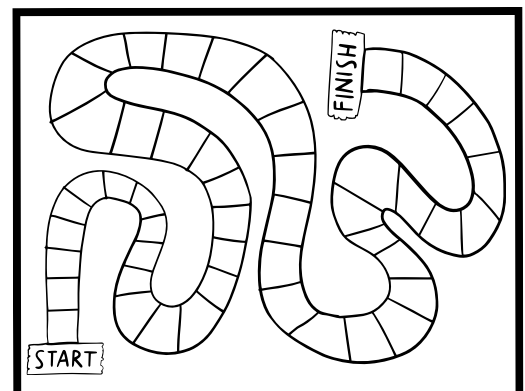
- Weet je wie jouw Carrière Coach is
- Weet je hoe de coach jou gaat helpen

1

Speel samen het kennismakingsspel op de volgende bladzijde.

Spelregels:

- Leg dit werkboek plat op tafel zodat het spel zichtbaar is.
- Kies allebei iets wat je als pion kan gebruiken (bijvoorbeeld: een gum, een pennendop, een puntenslijper of paperclip)
- Gooi om de beurt met de dobbelsteen en loop met de pion.
- Beantwoord de vraag in het vakje waar jouw pion staat.
- Het spel is afgelopen als iemand op het vakje 'Einde' staat.



Kennismakingsspel

In welke winkel kom jij vaak?

Heb je goed geslapen vannacht?

Welke? Heb je ooit een ander land bezocht?

Wat neem je mee naar een onbewoond eiland?

Welke app op je telefoon gebruik je het meest?

Heb je een huisdier?

Welke films/series kijk je graag?

Hoe ga jij naar school/werk?

Wat doe je als je de loterij wint?

Wat is je lievelings eten?

Hou je van lezen? Zo ja, wat dan?

Hou je meer van de ochtend of van de avond?

Heb je een favoriete feestdag?

Start!

Waar woon je? Met wie? En woon je daar al lang?

Kan je goed koken?

Doe je aan een sport? Zo ja, welke?

Heb je liever zomer of winter?

Wat doe je graag in je vrije tijd?

Wat voor muziek luister je graag?

Wie is belangrijk voor jou?

Als je 1 wens mocht doen, wat zou je dan wensen?

Waar heb je echt een hekel aan?

Einde!

Schrijf op wat je hebt besproken met je coach.

2 Hoe gaat jouw coach jou helpen?

3 Wanneer zie je jouw coach weer? Schrijf de datum op.

Goed gedaan!
Jij en je coach kennen elkaar nu beter.



Les 2: Wat past bij mij?

Binnenkort ga je kiezen voor werk of een opleiding. Dan is het belangrijk dat je weet waar je goed in bent en waar jij je fijn voelt. Daar gaat deze les over.

Lesdoel

Na deze les:

- Weet je wat jouw kwaliteiten zijn
- Weet je wat je leuk en interessant vindt
- Weet je waar jij je fijn voelt

Kwaliteiten

Iedereen heeft verschillende kwaliteiten. Dat zijn dingen waar je goed in bent en die jou speciaal maken.

Bijvoorbeeld: goed luisteren, zelfverzekerd zijn, of netjes werken.



1

Blader in dit boekje terug naar naar Les 1, vraag 4.

Waar ben jij goed in, volgens je klasgenoot?

Mijn klasgenoot vindt mij goed in

.....

.....

.....

Dat zijn jouw kwaliteiten!

2

Hieronder staan nog meer kwaliteiten.

Kies welke bij jou passen.



Ik ben vrolijk



Ik ben aardig



Ik ben netjes



Ik ben grappig



Ik ben avontuurlijk



Ik ben creatief



Ik ben actief



Ik ben behulpzaam



Ik ben dapper



Ik ben betrouwbaar



Gebruik je antwoorden van opdracht 1 en 2.

3

Kies 2 kwaliteiten en schrijf op hoe je weet dat jij die kwaliteiten hebt.

Bijvoorbeeld: Ik weet dat ik netjes ben want mijn kamer is altijd schoon en opgeruimd.

4

Schrijf op waarom die kwaliteiten handig zijn voor als je later gaat werken.

Bijvoorbeeld: Het is handig om netjes te zijn want dan zorg ik ervoor dat mijn werkplek altijd schoon en opgeruimd is.

Kijk naar de plaatjes. De volgende vragen gaan over wat er bij jou past.

5 Waar of wanneer voel jij je fijn?

Kruis aan.



☐ Buiten



☐ Binnen



☐ In de stad



☐ Samen



☐ Alleen



☐ In de natuur



☐ Als ik zit



☐ Als ik beweeg



☐ Achter de computer

☐ Iets anders:

.....

6 Wat lijkt jou leuk om te doen op je werk?
Kruis aan of vul in.



☐ Repareren



☐ Bouwen



☐ Nadenken



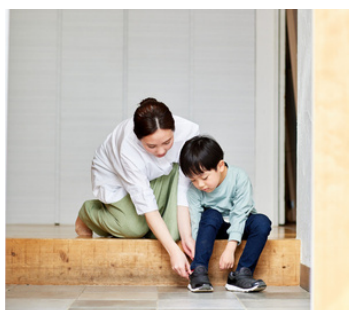
☐ Wegbrengen



☐ Verkopen



☐ Verzorgen



☐ Helpen



☐ Praten



☐ Koken

☐ Iets anders:

.....

.....

7 Wat vind jij interessant?
Kruis aan of vul in.



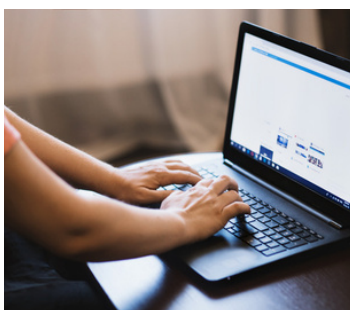
☐ Kinderen



☐ Gereedschap



☐ Ouderen



☐ Computers



☐ Bloemen en planten



☐ Geld



☐ Dieren



☐ Zieke mensen



☐ Machines

☐ Iets anders:

.....

.....

8

Je gaat later aan het werk. Wat past dan het beste bij jou?
Kies steeds 1 antwoord.



☐ Vroeg opstaan en
's middags naar huis

Of:



☐ Uitslapen en
's avonds werken



☐ Veel mensen om je
heen

Of:



☐ Weinig mensen om je
heen



☐ Met je handen werken

Of:



☐ Met mensen werken

Gebruik je antwoorden van opdrachten 4, 5, 6 en 7.**9**

Bedenk een beroep dat past bij de dingen die jij hebt aangevinkt.

Schrijf op.



Moeilijk? Werk samen met een klasgenoot.

10

Waarom past dat beroep bij de dingen die jij hebt aangevinkt?

Je mag meer dan 1 kiezen.



Het is op een plek waar ik me fijn voel



Dit beroep past bij dingen die ik leuk vindt om te doen



Dit beroep past bij dingen die ik interessant vindt

Goed gedaan!

Je bent klaar voor je tweede gesprek met de coach.



Bijeenkomst 2: Wat past bij mij?

Vandaag ga je praten met jouw Carrière Coach. Samen bespreken jullie wat jouw kwaliteiten zijn en wat jij belangrijk vindt in werk.

Doel van het gesprek

Na dit gesprek:

- Weet je wat jouw kwaliteiten zijn
- Op welke plek jij je fijn voelt
- Wat je leuk en interessant vindt

Schrijf op wat je hebt besproken met je coach.

1 Wat zijn jouw kwaliteiten?

2 Op welke (werk)plek voel jij je fijn?

3 Wanneer zie je jouw coach weer? Schrijf de datum op.

Goed gedaan!

Je weet al beter wat je belangrijk vindt in werk.



Les 3: Waar wil ik werken?

Je kan werken op verschillende plekken en met verschillende spullen of mensen. Vandaag leer je welke sectoren er zijn en welk werk daarbij past.

Lesdoel

Na deze les:

- Weet je wat een sector is
- Weet je welke beroepen bij verschillende sectoren passen
- Weet je welke sector jij leuk vindt

Sectoren

Een sector is een soort werk.

In een sector werken mensen met hetzelfde soort werk.
Bijvoorbeeld: techniek, horeca of zorg en welzijn.



1

Welk beroep hoort bij welke sector?

Trek een lijn.

Sector

Beroep

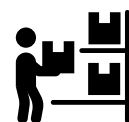
Horeca



Bloemist

Zorg en
welzijn

Vakkenvuller



Techniek



Monteur



Groen



Afwasser



Facilitair



Bezorger

Verkoop/
retail

Schoonmaker



Logistiek

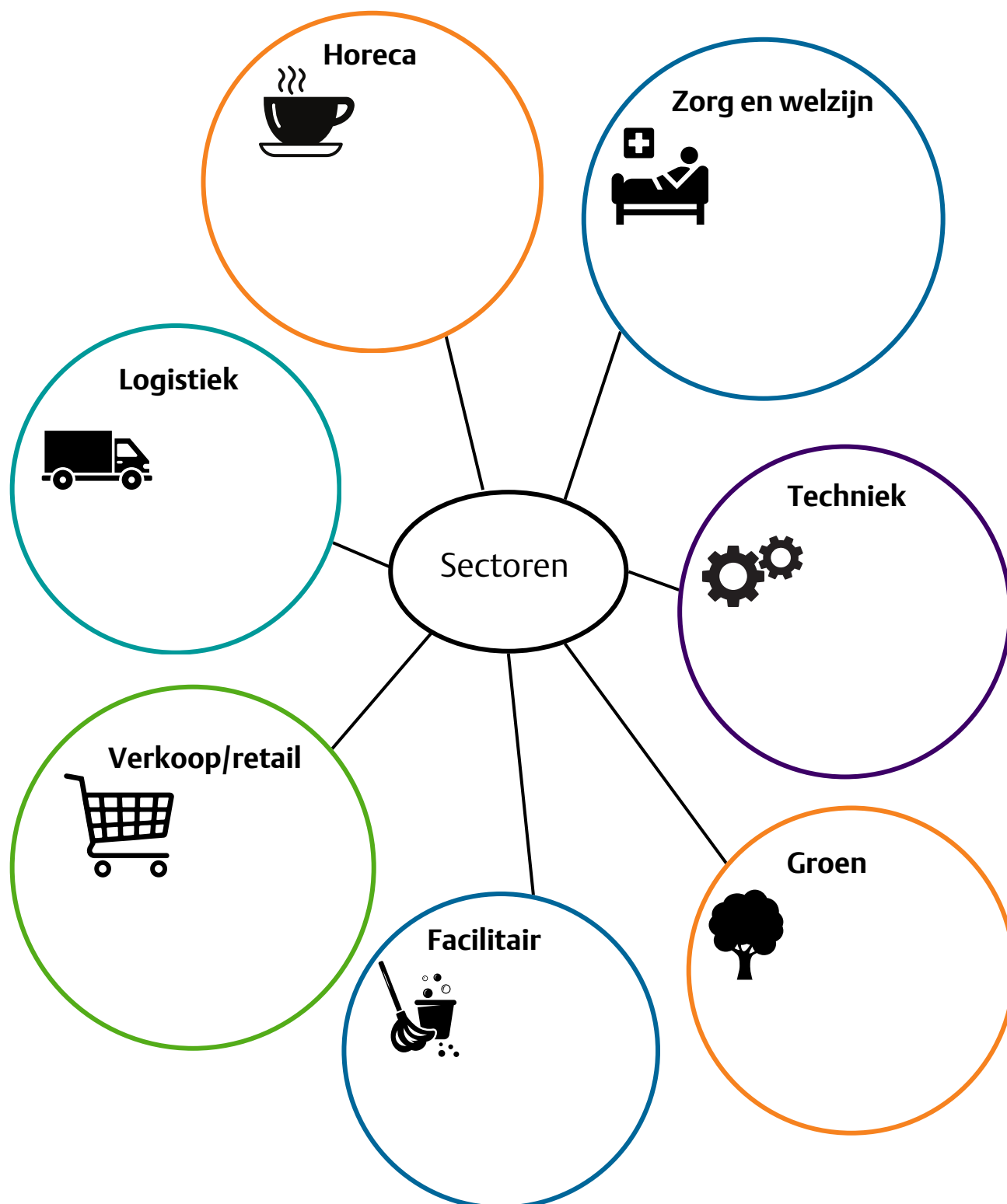
Medewerker
bejaardenhuis

2

Bekijk met een klasgenoot de sectoren hieronder.

Bedenk per sector 3 beroepen die bij de sector passen.

Schrijf het op in de cirkels.



3

Welke sector lijkt je leuk om in te werken?

Kruis aan.

☐ Horeca



☐ Facilitair



☐ Zorg en welzijn



☐ Verkoop/retail



☐ Techniek



☐ Logistiek



☐ Groen

**4**

Waarom lijkt die sector je leuk?

.....

.....

.....

5

Weet je al welk beroep je in die sector zou willen doen?

Kruis aan en vul in.

☐ Ja, dit werk lijkt mij leuk:

☐ Nee, nog niet.

Je dacht na over welke sector of beroep bij jou past.

6

Wat heb je al gedaan om die sector of dat beroep te leren kennen?

Bijvoorbeeld: stage lopen of met iemand praten die dat werk doet.

7

Wat kan je nog meer doen om die sector of dat beroep te leren kennen?

Bijvoorbeeld: vacatures voor dat beroep zoeken of solliciteren

Goed gedaan!
Je bent klaar voor je derde gesprek met de coach.



Bijeenkomst 3: Waar wil ik werken?

Vandaag ga je weer praten met jouw Carrière Coach. Jullie denken na over waar je later zou kunnen werken.

Doel van het gesprek

Na dit gesprek:

- Weet je welk werk bij jou past
- Weet je wat je moet doen om dit werk te leren

Schrijf op wat je hebt besproken met je coach.

1

Welk werk of beroep past bij jou en je kwaliteiten?

.....

2

Wat moet je nog doen om dit werk te krijgen?

.....

.....

3

Wanneer zie je jouw coach weer? Schrijf de datum op.

.....

Goed gedaan!

Vandaag heb besproken welk werk bij jou past.



Les 4: Gesprekken oefenen

Als je ergens gaat werken of een opleiding gaat doen, moet je verschillende gesprekken voeren met mensen in jouw netwerk. Bijvoorbeeld als je met iemand gaat kennismaken. Deze les bereid jou voor op deze gesprekken.

Lesdoel

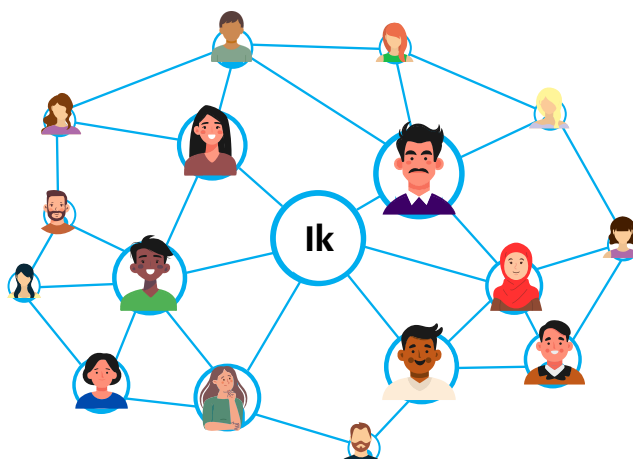
Na deze les:

- Weet je wat een netwerk is
- Weet je wat een kennismakingsgesprek is
- Weet je hoe je een lastig gesprek voert

Netwerk

Een netwerk is een groep mensen die jij kent. Dat zijn bijvoorbeeld familie en klasgenoten. Deze mensen kennen ook weer andere mensen.

Samen kunnen jullie elkaar helpen, bijvoorbeeld bij het zoeken naar werk.



Je gaat nu nadenken over jouw netwerk.

1 Vul de namen in van mensen die jij kent.



Van school ken ik:

1.
2.
3.

Mijn vrienden/kennissen:

1.
2.
3.



Ik

Naam:

Mijn familie:



1.
2.
3.



Van mijn hobby/sport ken ik:

1.
2.
3.

Van sociale media ken ik:

1.
2.
3.



Mensen in jouw netwerk kunnen jou helpen met verschillende dingen.

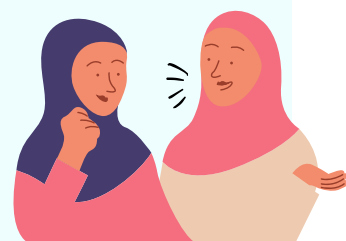
2

Gebruik je antwoorden van opdracht 1. Wie kan jou waarbij helpen?

Vul in.

Wie kan goed naar jou luisteren als dat nodig is?

.....



Wie kan jou kan helpen bij zoeken naar werk of een opleiding die bij je past?

.....

Wie kan jou helpen bij een schoolvak dat je moeilijk vindt?

.....



Wie kan jou helpen als je een probleem moet oplossen?

.....

**Mensen in jouw netwerk kunnen je helpen.
Zij kunnen je voorstellen aan andere mensen.**

3 Lees het verhaal van Sara.



Voordat je ergens gaat werken of een opleiding begint ga je eerst kennismaken. Zo kijken jullie of het werk of de opleiding bij jou past.



4

Wat kun jij over jezelf vertellen in een kennismakingsgesprek?

Vul dit in.



Kijk naar je antwoorden uit les 1 en les 2.

Hoi! Mijn naam is.....

Ik ben.....jaar oud.

Ik woon in.....samen met.....

.....

In mijn vrije tijd doe ik graag.....

.....

.....

En mijn kwaliteiten zijn.....

.....

**Op een werkplek of stage kom je soms in lastige situaties.
Voorbeelden van lastige situaties zijn:**

Ziek zijn



Te laat komen



Iets stuk maken



5

Praat met een klasgenoot. Wat voor lastige situaties hebben jullie wel eens meegemaakt op school, stage of werk?
Schrijf op.

Goed gedaan!
Je bent klaar voor je laatste gesprek met de coach.



Bijeenkomst 4: Gesprekken oefenen

Vandaag is de laatste keer met jouw coach.
Samen oefenen jullie lastige gesprekken.

Doel van het gesprek

Na dit gesprek:

- Weet je wie er in jouw netwerk zit en hoe zij jou kunnen helpen
- Heb je geoefend met lastige gesprekken

Schrijf op wat je hebt besproken met je coach.

1 Welke tips en tops heb je gekregen?

Tips:

.....

.....

.....

Tops:

.....

.....

.....

Goed gedaan! Dit was het laatste gesprek.
Geef elkaar nog een compliment en bedank je coach.



Les 5: Terugkijken





De gesprekken met de coach zijn klaar. Vandaag kijk je terug op wat je geleerd hebt.

Lesdoel

Na deze les:

- Weet je wat je hebt geleerd over werk en over jezelf

1 Kruis aan wat je besproken hebt met je coach.

- ☐ Dingen die ik leuk en interessant vind 
- ☐ Wat mijn kwaliteiten zijn 
- ☐ Wat voor soort werk goed bij mij zou passen 
- ☐ Wat een netwerk is en wie er in mijn netwerk zit 
- ☐ Wat ik na school zou willen doen 
- ☐ Wie mij kan helpen bij het zoeken naar een baan/opleiding 
- ☐ Hoe ik moeilijke gesprekken voer 

2 Praat met een klasgenoot. Bespreek deze volgende vragen.

Wat vond je fijn aan het praten met je coach?

Weet je nu beter wat voor werk bij jou past?

Wat weet jij nu beter dan aan het begin van de gesprekken?

Was er een leuk of grappig moment dat je hebt onthouden?

Zou je nog eens met een coach willen praten?

Goed gedaan!
Je hebt het Carrière Coach project afgerond.





Iedereen groeit met

jinc.