

Carrière Coach

Naam leerling:

Klas leerling:

Naam coach:

Coachnummer:

Iedereen groeit met

jinc.

Werkboek voor leerlingen



Je zit nu in de derde of vierde klas van het vmbo. De komende tijd ga je met jouw Carrière Coach in gesprek over je vervolgopleiding. De werkbladen in dit werkboek helpen je om je voor te bereiden op de bijeenkomsten met jouw Carrière Coach. Vul de werkbladen voor de bijeenkomsten in en neem ze mee.

Veel plezier en veel succes!

Vorbereiding op bijeenkomst 1

Opdracht 1a: Wie ben ik?

Om de gesprekken goed voor te bereiden, is het belangrijk dat je alvast over jezelf nadenkt. Wie ben jij? En wat is jouw vraag bij het kiezen van je vervolgopleiding, waar heb jij hulp bij nodig van je coach? Hieronder vind je een voorbeeld om je verder te helpen. Op de volgende pagina vind je het werkblad om dit zelf in te vullen en je coach een beeld te geven.

Kwaliteiten

(wat kan ik het best en hoe weet ik dat)

Ik kan goed rekenen en ik
vind het leuk

Motieven

(waar ga en sta ik voor en waarom dan?)

Ik vind het belangrijk dat ik
eengoede school kies, dicht
bij huis zodat ik niet hoeft te
reizen

Hulpvraag aan coach

Ik wil iets met
getallen en rekenen
gaan doen, maar
welke opleiding past
daar bij en waar?

Mijn profiel

Naam

Dit denk ik nu:

(datum: 15-3-2019...)

Netwerk

(wie kan mij helpen mijn doel te bereiken en waarom die mensen?)

Mijn moeder, omdat zij zelf ook
een MBO diploma heeft en
mijn neef omdat hij werkt als
assistent accountant

Werk

(waar ben ik het meest op zijn plek en waarom daar?)

Ik zie mezelf op een groot kantoor
achter de computer, veel reken-
werk en veel dingen uitzoeken.
Ik vind het fijn om zelfstandig te
werken.

Kwaliteiten

(wat kan ik het best en hoe weet ik dat)

Motieven

(waar ga en sta ik voor en waarom dan?)

Hulpvraag aan coach

Mijn profiel

Naam

Dit denk ik nu:
(datum:)

Netwerk

(wie kan mij helpen mijn doel te bereiken en waarom die mensen?)

Werk

(waar ben ik het meest op mijn plek en waarom daar?)

Vorbereiding op bijeenkomst 1

Opdracht 1b: Wie kan mij helpen?

Je gaat met een Carrière Coach gesprekken voeren over jouw toekomst. Daarom is het belangrijk dat jouw coach weet op welke manier jij gemotiveerd kan worden. Dat is bij iedereen weer anders, elk persoon heeft zo zijn eigen 'gebruiksaanwijzing'.



Wat kan jouw Carrière Coach het beste doen om jou op weg te helpen of te motiveren? Kruis hieronder ten minste twee manieren aan die bij jou passen:

- ☐ Mij complimenten geven als iets me lukt
- ☐ Mij de ruimte geven om mijn eigen ding te doen
- ☐ Mij controleren op afspraken
- ☐ Mij vragen stellen
- ☐ Met mij meedenken
- ☐ Mij vertrouwen geven
- ☐ Mij _____
- ☐ Mij _____

Tijdens de gesprekken met je coach spreek je actiepunten af die je kunnen helpen bij jouw keuze voor een vervolgopleiding. Deze actiepunten ga je tussen de gesprekken door, thuis of op school uitvoeren.

Misschien vraag je bij de actiepunten om hulp van je coach, of van iemand anders. Dat kan bijvoorbeeld iemand zijn die goed naar je kan luisteren, of je informatie kan geven over een interessant beroep. Vul in de vakjes hieronder de naam in van iemand die jou verder kan helpen. Als je niemand kent is dat niet erg, dan weet je coach misschien wel iemand!

 Wie ken jij die...

Goed naar je kan luisteren
als dat nodig is

Met je mee kan gaan
naar een open dag

Door jou geïnterviewd kan worden
over zijn of haar beroep

Jou inspireert als je over
je toekomst nadenkt

Dezelfde opleiding als jij wil volgen

Je kan helpen bij het inschrijven
voor een opleiding



Opdracht 1c: Wat past bij mij?

Er bestaan verschillende tests die je helpen om erachter te komen welke kwaliteiten je hebt en welke beroepen of opleidingen bij je passen. Als voorbereiding op het tweede gesprek met jouw Carrière Coach doe je één of twee van deze tests.

Op de volgende pagina's vind je een test die aangeeft welke beroepen het beste bij jou passen. Vul de test alvast in en neem deze mee naar het gesprek met jouw Carrière Coach. Wil je liever een test doen die bekijkt welke opleidingen bij jouw interesses passen? Doe dan de online test op www.kiesmbo.nl/interesstest. Je mag ze ook allebei doen!



Beroepentest



Kies het antwoord dat het meest bij jou past

1 In mijn vrije tijd:

- D sport ik graag
- N lees ik een boek
- K teken of schilder ik

2 Later wil ik graag:

- O een eigen zaak hebben
- N uitvinder worden
- D bij de brandweer werken

3 Ik vind het belangrijk om:

- P Mij aan regels en afspraken te houden
- H andere mensen te helpen
- O veel geld te verdienen

4 Later wil ik:

- N dokter worden
- P bij de politie werken
- K acteur worden

5 Later wil ik:

- O minister worden
- D in een dierenpension werken
- P bij een bank werken

6 Het lijkt me leuk om:

- K op een podium te staan
- O de baas te zijn van een bedrijf
- N het weer te voorspellen

7 Ik wil werk waarbij ik:

- H veel moet luisteren
- O veel moet praten
- N veel moet nadenken

8 Ik wil graag:

- N weten hoe iets in elkaar zit
- K anders zijn dan anderen
- H dat andere mensen mij aardig vinden

9 Ik wil graag:

- N computerprogramma's ontwerpen
- H in een peuterspeelzaal werken
- P administratief werk doen

10 Ik vind het leuk om:

- N dingen onder een microscoop te bekijken
- D klusjes in huis te doen
- H boodschappen voor iemand anders te doen

11 Later wil ik graag:

- P postbode worden
- D vrachtwagenchauffeur worden
- H meester of juf worden

12 Ik wil graag:

- D met mijn handen werken
- N naar de universiteit
- P op een kantoor werken

13 Ik vind het leuk om:

- O een klassenfeest te organiseren
- D kapotte dingen te repareren
- K mijn eigen kleren te maken

14 Het lijkt me leuk om:

- D in een garage te werken
- K fotograaf te worden
- P met computers te werken

15 Ik wil graag:

- H met kinderen werken
- O dingen verkopen
- D dieren verzorgen

16 Het lijkt me leuk om:

- P in een bibliotheek te werken
- N een Engels boek in het Nederlands te vertalen
- O reizen naar andere landen te begeleiden

17 In de vakantie zou ik het liefst:

- K leren rappen
- H een zomerkamp begeleiden
- O iets sportiefs doen zoals bergbeklimmen

18 In mijn vrije tijd:

- K speel ik toneel
- H lees ik voor aan mijn broertjes of zusjes
- D knutsel ik graag

19 Later wil ik:

- H verpleegkundige worden
- P conducteur worden
- K een boek schrijven

20 Het lijkt me leuk om:

- P Een uniform te dragen
- H activiteiten in een buurthuis te begeleiden
- O enquêtes af te nemen

Uitkomst beroepentest

Wat past het meest bij jou?

Hoe vaak heb je letter D gekozen? keer
Hoe vaak heb je letter N gekozen? keer
Hoe vaak heb je letter K gekozen? keer
Hoe vaak heb je letter H gekozen? keer
Hoe vaak heb je letter O gekozen? keer
Hoe vaak heb je letter P gekozen? keer
Welke letter heb je het meest gekozen? De letter
Welke letter(s) heb je ook vaak gekozen? De letter(s)

D

**Hovenier / Elektricien / Kok /
Sportleraar / Postbode / Schilder**

Als je het vaakst de letter D hebt gekozen, ben je waarschijnlijk een doener. Je bent altijd bezig. Bijvoorbeeld als sporter, of je houdt van klussen. Je wilt graag resultaat zien van je werk en je vindt het prettig om lichamelijk actief bezig te zijn.

H

**Verpleegkundige / Leider kinderdagverblijf
Ober / Baliemedewerker / Juf of meester /
Maatschappelijk werker**

Als je het vaakst de letter H hebt gekozen, ben je waarschijnlijk een helper. Je bent een sociaal mens. Je werkt graag samen met anderen en maakt het hun graag naar de zin. Je kunt goed luisteren en bent praktisch ingesteld.

N

**Onderzoeker / Vertaler / Apotheekassistent
Laborant / Weervoorspeller / Journalist**

Als je het vaakst de letter N hebt gekozen, ben je waarschijnlijk een nieuwsgierige. Je denkt veel na over de dingen om je heen. Je onderzoekt graag. Je leest veel en kunt goed leren.

O

**Verkoper / Reisleader / Politicus / Eigen zaak
/Marktkoopman / Vertegenwoordiger**

Als je het vaakst de letter O hebt gekozen, ben je waarschijnlijk een ondernemer. Je houdt van uitdagingen, spanning en avontuur. Je zit boordevol ideeën en wilt het later ver schoppen.

K

**Schrijver / Acteur / Muzikant /
Modeontwerper / Fotograaf / Tuinarchitect**

Als je het vaakst de letter K hebt gekozen, ben je waarschijnlijk een kunstenaar. Je bent creatief en houdt ervan mooie dingen te maken. Je hebt een rijke fantasie. Misschien speel je toneel, schrijf je verhalen of maak je je eigen kleding. Je houdt er niet van om dingen precies na te maken.

P

**Boekhouder / Conducteur / Telefonist /
Bankmedewerker / Magazijnmedewerker /
Politieagent**

Als je het vaakst de letter P hebt gekozen, ben je waarschijnlijk een precieze. Je bent precies en serieus, je houdt niet van rommel. Je houdt je goed aan afspraken en regels en wilt niets aan het toeval overlaten.



Wat is de uitkomst van de test? Ben je het ermee eens?

Vul hieronder in waarom je het wel of niet eens bent met de test:



Tijdens bijeenkomst 1

Opdracht 1.1: Het kwaliteitspel

Samen met je coach speel je het kwaliteitspel.
Vul hieronder de uitkomsten in.

► **Wat zijn jouw drie belangrijkste kwaliteiten?**

► **Hoe kun je die in je toekomstige opleiding of beroep gebruiken?**

► **Wat voor acties ga je uitvoeren die je kunnen helpen bij het kiezen van een vervolgopleiding?**

Vorbereiding op bijeenkomst 2

Opdracht 2a: Wie zit er in mijn netwerk?

In deze netwerkspin vul je in wie jij kent..

School

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vrienden/Kennissen/Buren

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Bijbaan/Stage

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hobby/Sport

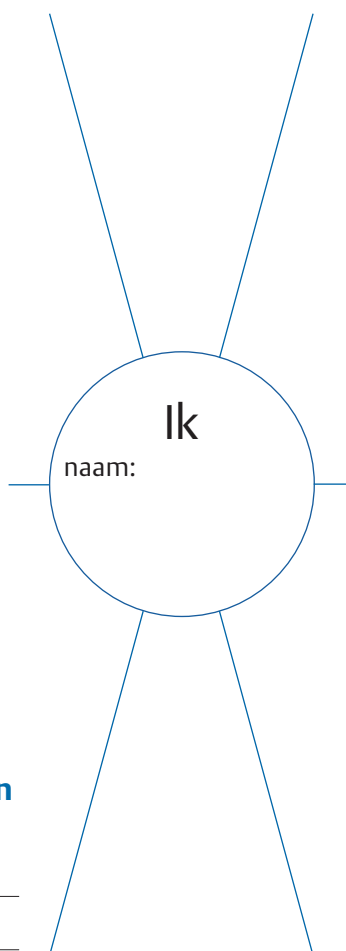
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Social media/Online/Gamen

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Familie

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Tijdens bijeenkomst 2

Opdracht 2.1: Netwerkspel: "Zoek het uit!"

Jullie hebben zojuist het spel "Zoek het uit!" gespeeld, om inzicht te krijgen in wat een netwerk is en hoe je het kan gebruiken. Hierin hebben jullie de vraagkaartjes beantwoord aan de hand van jullie 'sociale netwerkkaart'. Vul hieronder de uitkomst in van 3 kaartjes die jij hebt beantwoord:

 **Kaartje 1** Ik heb iemand gevonden die mij kan helpen bij/ met...

Deze persoon heb ik gevonden in mijn eigen netwerk, het is namelijk mijn...
Deze persoon heb ik gevonden in het netwerk van..., het is namelijk zijn/haar...

 **Kaartje 2** Ik heb iemand gevonden die mij kan helpen bij/ met...

Deze persoon heb ik gevonden in mijn eigen netwerk, het is namelijk mijn...
Deze persoon heb ik gevonden in het netwerk van..., het is namelijk zijn/haar...

 **Kaartje 3** Ik heb iemand gevonden die mij kan helpen bij/ met...

Deze persoon heb ik gevonden in mijn eigen netwerk, het is namelijk mijn...
Deze persoon heb ik gevonden in het netwerk van..., het is namelijk zijn/ haar

Tijdens bijeenkomst 2

Opdracht 2.2a: 7 stappen voor een sterke pitch

Een pitch is een korte maar krachtige presentatie waarin je jezelf in ongeveer 1 minuut voorstelt. Er wordt vaak gevraagd: “vertel eens wat over jezelf”? Met een goede pitch zorg jij ervoor dat jij op deze vraag altijd een antwoord klaar hebt en een verpletterende eerste indruk maakt.



Stap 1 Waar blink je in uit?

Bedenk waar jij heel goed in bent. Misschien ben je thuis vaak diegene die met een creatieve oplossing komt of werk je bij een supermarkt en ben jij dé persoon die een boze klant altijd tevreden de winkel uit krijgt. Iets waar je heel goed in bent en je bijna geen moeite kost, is jouw kernkwaliteit. Denk ook aan de complimenten die je net ontvangen hebt.



Stap 2 Beantwoord deze vragen en schrijf het op

Ik ben _____

Ik ben goed in _____

Ik wil later _____

Ik vind het heel leuk om _____

Ik wil groeien/ beter worden in _____



Stap 3 Wie is je publiek?

Pas je pitch altijd aan op wie je voor je hebt staan. Is het bijvoorbeeld iemand die je goed kent, of juist niet? Is het tijdens je sollicitatiegesprek of wil je meer weten over dat leuke bedrijf waar de moeder van je beste vriend werkt?



Stap 4 Eindig met een vraag

Eindig je pitch met een open vraag. Zo blijft je gesprek lopen na je pitch.

Stap 5 Schrijf het op

Schrijf de antwoorden van stap 2 op in een kort verhaaltje. Houd erbij in gedachte wie je publiek is, zodat je daar je woordgebruik op kan aanpassen en eindig met een open vraag. Dit is jouw pitch!

[illegible]

Stap 6 Houding

Je hebt nu je verhaal op orde, maar hoe breng je dit over? Denk aan drie dingen:

1. Spreken: Niet te hard en niet te zacht, spreek duidelijk en verstaanbaar.
2. Presentatie: Schouders naar achter, rechtop staan, oogcontact maken en vergeet niet enthousiast over te komen, smile.
3. Geloof in jezelf! Je hebt de ander wat te bieden en daar mogen zij blij mee zijn.

Stap 7 Let's go

Het is tijd om te oefenen. Je klasgenoten en je coach geven je feedback, zodat jouw pitch nog beter wordt.

Tijdens bijeenkomst 2

Opdracht 2.2b: feedbackformulier pitch

▶ Leerling naam: _____

Houding Was hij/zij duidelijk verstaanbaar, kwam het enthousiast over?

Top (Wat ging goed)

Tip (Wat kon beter)

Inhoud Was het goed te volgen en was het duidelijk wie hij/zij is, waar hij/zij goed in is?

Top (Wat ging goed)

Tip (Wat kon beter)

▶ Leerling naam: _____

Houding Was hij/zij duidelijk verstaanbaar, kwam het enthousiast over?

Top (Wat ging goed)

Tip (Wat kon beter)

Inhoud Was het goed te volgen en was het duidelijk wie hij/zij is, waar hij/zij goed in is?

Top (Wat ging goed)

Tip (Wat kon beter)



Leerling naam: _____

Houding Was hij/zij duidelijk verstaanbaar, kwam het enthousiast over?

Top (Wat ging goed)

Tip (Wat kon beter)

Inhoud Was het goed te volgen en was het duidelijk wie hij/zij is, waar hij/zij goed in is?

Top (Wat ging goed)

Tip (Wat kon beter)



Leerling naam: _____

Houding Was hij/zij duidelijk verstaanbaar, kwam het enthousiast over?

Top (Wat ging goed)

Tip (Wat kon beter)

Inhoud Was het goed te volgen en was het duidelijk wie hij/zij is, waar hij/zij goed in is?

Top (Wat ging goed)

Tip (Wat kon beter)

Tijdens bijeenkomst 2

Opdracht 2.3: Netwerk!

Zojuist hebben jullie in een rollenspel verschillende situaties nagespeeld waarbij je iemand uit je netwerk om hulp vraagt. Als het goed is heb je nu ook iemand gevonden, die je op dit moment kan helpen.

Schrijf hieronder op wat je hebt uitgezocht en afgesproken door te netwerken.

Hier kan ik op dit moment goed hulp bij gebruiken: _____

Dit is de persoon die me daarbij zou kunnen helpen: _____

Deze persoon kan ik benaderen door:

Te bellen naar (naam en telefoonnummer):

Me te laten koppelen door (naam van bekende die je gaat koppelen):

Via (een mail/social media/mee te gaan naar):

Mee te gaan/langs te gaan bij met (naam van bekende) **naar** (waar naar toe: winkel/bedrijf/borrel etc):

Een mail sturen naar (naam en e-mailadres) **met in de CC** (naam):

Een PM-bericht te sturen naar (naam) **via** (social media kanaal)

Na mijn pitch, ga ik de volgende vraag stellen: _____

Ik ga dit doen op het volgende moment: (stel jezelf een deadline) _____

Tijdens bijeenkomst 3

Opdracht 3.1: Wat wil ik en hoe kom ik daar?

Het kan zijn dat je inmiddels al een keuze hebt gemaakt voor een vervolgopleiding, maar misschien twijfel je nog of heb je nog geen idee wat je wil gaan doen. Wat het ook is, jouw coach gaat je in dit gesprek weer een stapje dichterbij je uiteindelijke keuze brengen.

► **Bedenk samen met de coach wat je in de toekomst wilt bereiken en teken dit op de routekaart op de volgende pagina.**

► **Noem twee of drie opleidingen die bij je passen**

► **Wanneer zijn de open dagen van deze opleidingen? Kijk op www.kiesmbo.nl om hier antwoord op te krijgen!**

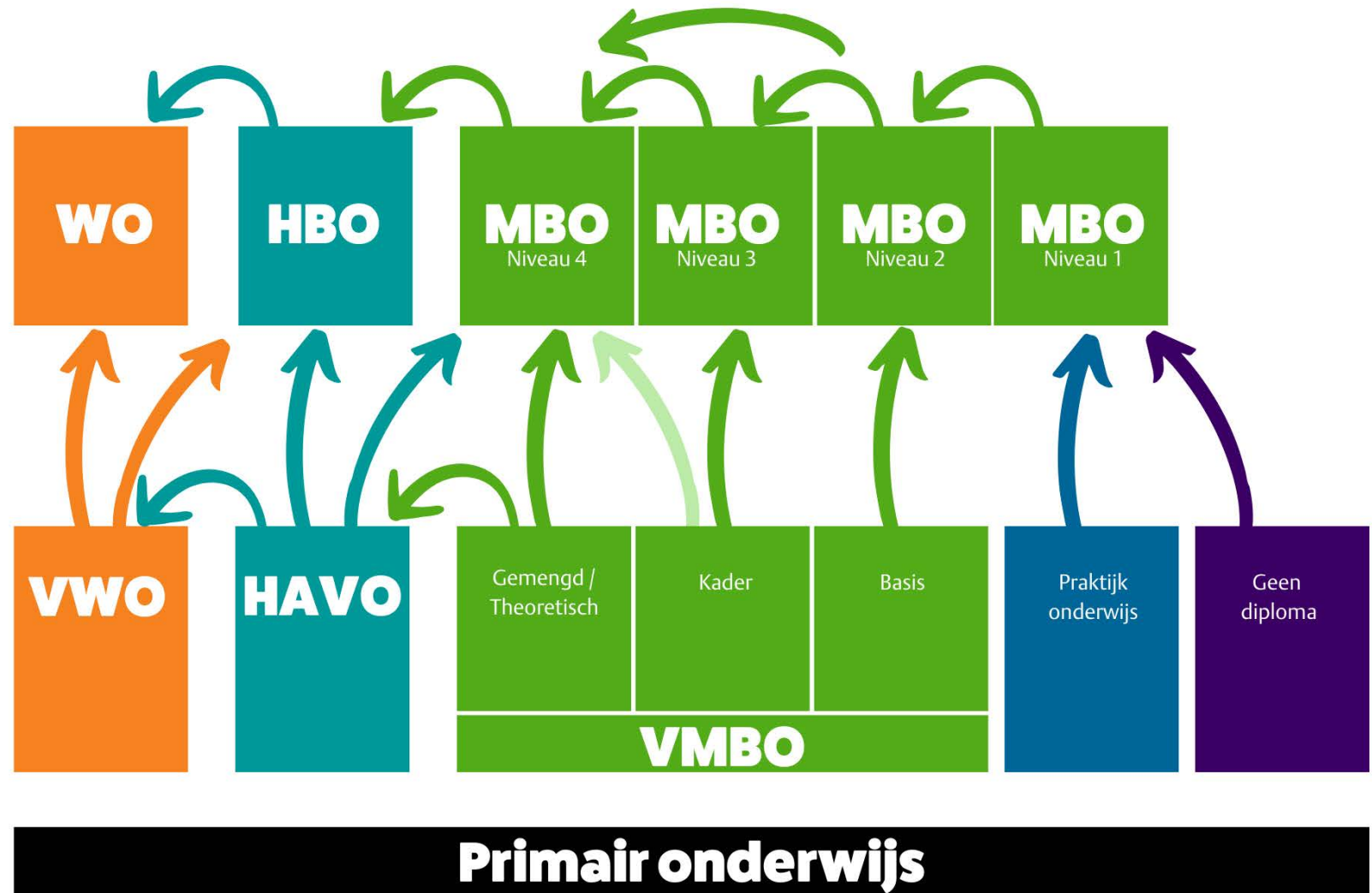
► **Wat voor acties ga je uitvoeren die je kunnen helpen bij het kiezen van een vervolgopleiding?**

Tijdens bijeenkomst 3

Opdracht 3.2a: Leerroutekaart

Waar droom jij van om later te doen? Welke sector lijkt je interessant?

► Stippel je route uit op de kaart op de vorige pagina om te zien hoe je daar kunt komen.



Tijdens bijeenkomst 3

Opdracht 3.2b: Leerroudekaart

Beantwoord zelf, of samen met je coach, de volgende vragen:

► **Vraag 1** Wat vind je leuk of belangrijk?

► **Vraag 2** Waar ben je goed in?

► **Vraag 3** Welke sector hoort daarbij?

► **Vraag 4** Welke beroepen passen daarbij?

► **Vraag 5** Welke opleidingen heb je daarvoor nodig?

Tijdens bijeenkomst 4

Opdracht 4.1: Reflectie met je Carrière Coach

In de laatste bijeenkomst met je coach ga je terugblikken op wat je de afgelopen tijd geleerd hebt. Vul je antwoorden hieronder in.

- De afgelopen tijd heb je gewerkt aan een keuze voor een vervolgopleiding. Beschrijf hieronder wat je over jezelf hebt geleerd van de gesprekken met jouw Carrière Coach.

- Weet je al wat voor vervolgopleiding je wilt gaan doen?

- ☐ Ik heb nog geen idee wat voor vervolgopleiding ik wil gaan doen.
- ☐ Ik twijfel nog tussen een paar opleidingen.
- ☐ Ik weet al zeker wat voor opleiding ik wil gaan doen.

- Licht je antwoord hieronder toe



► Als je nog twijfelt of het niet weet: welke stappen ga je de komende periode zetten om tot jouw keuze te komen?

Als het goed is hebben je coach en jij tussen de gesprekken door contact gehad over de actiepunten. Spreek af of je na dit laatste gesprek contact met je coach opneemt. Bijvoorbeeld als je hulp nodig hebt bij de zoektocht naar je stage, of omdat je graag wilt laten weten of je geslaagd bent!



Afronding van het project Carrière Coach:

Wat past bij mij?

Na het laatste gesprek met de coach is er nog één les om het project Carrière Coach af te ronden. Tijdens de laatste les presenteer je aan de klas wat je tijdens de gesprekken met je coach over jezelf hebt geleerd. Je presentatie duurt 5 minuten. Er zijn drie manieren om te presenteren. Kies zelf welke manier jij wilt gebruiken om de eindpresentatie te geven en oefen voor de les je presentatie een keer thuis.

► Optie 1: Gebruik de leerroutekaart

Vertel in 5 minuten aan de klas wat je van de coachingsgesprekken hebt geleerd en welke leerroute jij van plan bent te volgen.

Of

► Optie 2: Maak een moodboard

Een moodboard is een soort reclameposter. Het laat zien wie jij bent en waar je van houdt. Je maakt een moodboard met plaatjes en teksten uit tijdschriften, maar je mag ook zelf tekenen als je dat wilt. Vertel in je presentatie wat je van de coachingsgesprekken hebt geleerd en gebruik het moodboard om aan de klas te presenteren welke sector jij interessant vindt.

Of

► Optie 3: Zoek een YouTube-filmpje

Zoek op YouTube naar een filmpje van de vervolgopleiding die je graag wil volgen. Vertel in je presentatie wat je van de coachingsgesprekken hebt geleerd en laat het YouTube-filmpje van de vervolgopleiding die jij interessant vindt aan de klas zien.

