

**Boost je zoektocht naar werk**

**Doe-boek**



Op weg naar een nieuwe toekomst

Inhoudsopgave

[**1.1 Intro doe boek** 3](#_Toc39191334)

[**1.2 Hoe gebruik je dit doe-boek?** 4](#_Toc39191335)

[**2.** **Wie ben ik** 5](#_Toc39191336)

[**2.1 Wie was je als kind?** 5](#_Toc39191337)

[**2.2 Rode draad oefening** 6](#_Toc39191338)

[**2.3 Interesse checklist** 8](#_Toc39191339)

[**2.4 Doe-opdracht! (creatieve opdracht: vision board)** 9](#_Toc39191340)

[**2.5 Persoonlijkheidstesten op basis van Carl Jung** 10](#_Toc39191341)

[2 testen die je kan doen: 11](#_Toc39191342)

[**3.** **Wat kan ik** 12](#_Toc39191343)

[**3.1 Competentierooster** 12](#_Toc39191344)

**Woord vooraf**

## **1.1 Intro doe boek**

#### Dit doe-boek reikt je extra hulpmiddelen aan om je verder te helpen in de zoektocht naar zelfkennis.

#### In deze bundel vind je een aantal extra oefeningen die niet mee zijn opgenomen in de digitale workshops van boost je zoektocht naar werk.

#### Afbeelding met paraplu  Automatisch gegenereerde beschrijvingTijdens boost je zoektocht naar werk dag 1 zoeken we een antwoord op volgende vragen:

#### Welke eigenschappen bepalen wie ik ben?

#### Hoe onderscheid ik me van anderen?

#### Wat is belangrijk voor mij?

#### Waar krijg ik energie van?

#### Wat heb ik nodig om me gelukkig te voelen?

#### Welke drempels zijn er in mijn zoektocht?

#### De testen en tools die we in dit doe-boek aanbieden zijn net als de online tools bedoelt om je te helpen die puzzelstukjes te ontdekken en op de juiste plaats te zetten in jouw verhaal.

#### Zeker in een situatie van jobkeuze is het belangrijk dat je op een zo breed en normenvrije manier naar jezelf kan kijken.

#### Wie weet welke verrassende mogelijkheden er verschijnen!

## **1.2 Hoe gebruik je dit doe-boek?**

Dit doe-boek reikt je hulpmiddelen aan om je verder te helpen in de zoektocht naar zelfkennis.

#### Daarom is het nuttig om dit boekje eerst te doorbladeren. Misschien zijn er sommige stukjes die je nieuwsgierig maken en heb je zin om bepaalde oefeningen meteen op te pakken. Andere stukken/oefeningen zullen je misschien minder raken. Niet erg, dan laat je die gewoon liggen.

#### Ten slotte, gebruik de oefeningen in dit doe-boek om in dialoog te gaan met je medecursisten en vooral je coach. Door over deze vragen van gedachten te wisselen met anderen, krijg je onverwachte en verrassende invalshoeken. En daar wordt je analyse alleen maar rijker door!



Welke **talenten** wil jij gebruiken in je volgende job? kwaliteiten, zelfvertrouwen, sterktes en zwaktes, competenties, interesses.

## **Wie ben ik**

## **2.1 Wie was je als kind?**

Denk eens even terug aan je kindertijd. Een kind wordt vaak beschreven met één woord: bv: “jij, jij was een echte drufal!”

Denk aan de positieve dingen die men over jou zei. Waar was je als kind al goed in (of sinds je je kan herinneren?)?

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

Wat zei men in die tijd over jou? Waarvoor werd je geprezen?

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

Met wel speelgoed speelde je toen graag?

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

Wat zegt dit over wie je bent en over wat je nodig hebt?

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

## **2.2 Rode draad oefening**

De rode draad oefening is een oefening dat je helpt om te ontdekken wat je belangrijk vind, waar je plezier uit haalt en vooral wat je interesses zijn.

Instructies:

1. Neem een A4 blad en plooi deze in de lengte in 2 gelijke delen.

Plooi je blad terug open. De plooi in het midden van je blad (de oranje stippellijn in de afbeelding hierboven) is de scheidingslijn.

1. Aan de linkerkant van de scheidingslijn noteer je min 3 beroepen die je als kind (of ooit in je leven) wou doen.

piloot

zanger

dokter

Laat voldoende blanco plaats tussen elk beroep (ongeveer 10-15 regels).

1. Aan de rechterkant van de scheidingslijn noteer je bij elk beroep min 3 redenen waarom je dit beroep wilde doen.
* Avontuur
* Uniform
* respect

piloot

* aanzien
* creatief
* avontuur

zanger

* helpen
* Respect
* Veel kennis

dokter

Richtvragen die je kunnen helpen bij het antwoorden waarom je deze beroepen wilde doen zijn:

* Wat moet je kunnen om die job te doen?
* Wat spreekt me aan bij mensen die die job doen? Wat valt me op?
* Wat lijkt me leuk aan het uitoefenen van die job? (bv: is het uniform leuk? Gaat het over respect? Is het omdat ik mensen kan helpen?...)
1. Wanneer je klaar bent met het invullen van de rechterkolom plooi je het blad opnieuw in de helft zodat de beroepen aan de achterkant komen en je aan de voorkant enkel de redenen kan zien waarom je dit beroep wil doen. De lijst die overblijft bevat elementen die iets vertellen over wat jij belangrijk vind in een job. Stel jezelf hierbij de vraag: wat zegt dit over wie je bent en wat je nodig hebt?
* Avontuur
* Uniform
* respect
* aanzien
* creatief
* avontuur
* helpen
* Respect
* Veel kennis

## **2.3 Interesse checklist**

“als je geen idee hebt wat je aan het doen bent, noem dat dan onderzoeken.”

Waarvoor heb je interesses?

Ga voor jezelf na hoe sterk deze domeinen je aantrekken. Laat je niet leiden door wat je beter of minder goed kan. Geef jezelf een cijfer van 1 tot 5 om te bepalen hoe sterk het je interesseert, waarbij 1 staat voor geen interesse en 5 voor heel sterke interesse

 Sport: beoefenen, organiseren, begeleiden

 Plastische kunsten: creatief werken met kleuren en vormen, ontwerpen

 Muziek: spelen, componeren

 Literatuur: romans, poëzie, cultuur

 Talen: spreken, lezen, schrijven, communiceren

 Sociale wetenschappen: inzicht in gedrag, communicatie, samenleving

Sociaal dienstbetoon: mensen helpen bij het oplossen van vragen of problemen

Medische activiteiten: inzicht in gezondheid en ziekte, mensen helpen

Techniek: mechanica, constructie, elektronica, bedenken, maken, herstellen

Exacte wetenschappen: bestuderen, onderzoeken

Wiskunde-cijferwerk: afleiden, bewijzen, rekenen, programmeren

Administratie: noteren, berekenen, registreren, klasseren, papierwerk, computerwerk

Handel, zaken: praktisch organiseren van productie en verkoop

Overtuigen, besturen: ondernemen, organiseren, verkopen

Andere:

## **2.4 Doe-opdracht! (creatieve opdracht: vision board)**

Verzamel voorwerpen, teksten, materialen die je mooi vindt. Breng ze samen in een doos of maak een vision board om aan je muur te hangen.

Reflectie: Wat zegt dit over wie je bent en wat je nodig hebt? …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………



## **2.5 Persoonlijkheidstesten op basis van Carl Jung**

Er bestaan verschillende benaderingen van de studie naar verschillen in persoonlijkheid, gedrag en karakter. Aan de ene kant kunnen we ervoor kiezen om dat wat uniek en eigen is te benadrukken, aan de andere kant zijn er bepaalde kwaliteiten die bij meerdere mensen kunnen voorkomen en die ons in staat stellen om op grond van deze kwaliteiten, mensen op een zinvolle wijze in te delen of te groeperen. Dit idee is niet nieuw. In de geschiedenis van de mensheid zijn er al heel wat modellen en tools ontwikkeld in een poging om een zinvolle onderverdeling te maken. In dit doe-boek baseren we ons op de typen indeling die voort komen uit de theorieën van Zwiterse psychiater/psycholoog Carl Gustav Jong.

Zijn theorie maakt een indeling die gebaseerd is op psychologische voorkeuren en hij deelt de types in op basis van 3 persoonlijkheidsdimensies met name:

* 1 dimensie energie met voorkeuren extraversie vs introversie
* 2 dimensies die mentale functies definiëren met voorkeuren gewaardwoorden vs intuïtie en denken vs voelen

Daarnaast is er nog 1 lifestyle dimensie met voorkeuren: oordelen vs waarnemen.
Verwarrend? Kan ik begrijpen. Wat belangrijk is om te weten is dat deze 4 dimensies de gemeenschappelijke theoretische bron is waar veel hedendaagse instrumenten en toepassingen op gebied van types uit voort komen, waaronder de 2 tools die we hierna aan jullie gaan voorstellen.

Het is essentieel om te beseffen dat de typentheorie duidelijke beperkingen heeft. Zij verklaart niet alles en het is verstandig om, bij pogingen om mensen op grond van typen te begrijpen, de verklarende kracht ervan niet overmatig te belasten. Wat een typentheorie doet is mensen verdelen over een betrekkelijk klein aantal, vrij ruime, categorieën. 2 personen van het zelfde type hebben zeer waarschijnlijk een aantal eigenschappen gemeen, maar kunnen uiteraard in veel opzichten ook zeer verschillend zijn. Het doel is vooral om deze modellen te gebruiken als inspiratie, inzicht die waardevol kan zijn in zelfkennis, zelfontwikkeling, keuze van opleiding en/of beroep.

**Hoe werkt het?**

De 4 dimensies bieden een 4-tal spectra of schalen waarmee we dus 16 persoonlijkheidstypes kunnen bepalen. Ongeveer zo:

Extraversie (E) ------------------------------------------------------------ Introversie (I)

Sensing (S) ------------------------------------------------------------ Intuition (N)

= gewaarwording = Intuitie

Thinking (T) -------------------------------------------------------------- Feeling (F)

= denken = voelen

Judging (J) ---------------------------------------------------------------- Perceiving (P)

= oordelen = waarnemen

### 2 testen die je kan doen:

- 16 personalities: <https://www.16personalities.com/>

Engelstalige test, geeft je inzicht in welke van de 16 types je valt met zeer veel uitleg, heel gemakkelijk in gebruik

- Big Five personalities: <https://www.jobpersonality.com/big-five-persoonlijkheidstest>

Nederlandstalige test, 2de soort van toepassing uit Jung, in deze theorie voegen ze nog een 5de dimensie toe, 1 van de meest moderne toepassingen.

## **Wat kan ik**

## **3.1 Competentierooster**

In deze oefening is het de bedoeling dat je gaat zoeken naar mogelijke kerncompetenties, burn-out punten en opportuniteiten die je nog kan hebben en die potentieel interessant kunnen zijn voor je toekomstige baan.

Probeer in de eerste 5 minuten te brainstormen over welke competenties je kan bedenken voor jezelf. Probeer per categorie minstens 1 competentie te benoemen.

Bepaal voor jezelf in een schaal van 1 tot 10 hoe moeilijk je het vind om dit voor jezelf te doen. Vul de competentierooster nu verder aan met minstens 3 competenties per categorie, ditmaal maak je gebruik van de competentielijst: <https://patrickschriel.nl/2014/12/09/vaardigheden-en-competentielijst-voor-werk-en-loopbaan/>



Merk je dat je toch wat moeite hebt om bovenstaande oefening te maken? Hierbij een gelijkaardig alternatief:

Elke job die je tot nu toe deed, heeft jou specifieke kennis en competenties bijgebracht. In de volgende rubriek gaan we na welke competenties voor jou belangrijk zijn. Wat geeft je voldoening? Waar wil je in de toekomst meer aandacht aan besteden? Plaats in de vakjes na elke competentie 1 van de volgende mogelijkheden:

X = dit kan ik echt goed. Trek een cirkel rond de vaardigheden die je goed kan én wil behouden in de toekomst. Het symbool dat je dan uitkomt is X

L = dit wil ik graag bijleren om te kunnen gebruiken in een job

Vaardigheden die te maken hebben met machines of handen:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ontwerpen  |   | Samenstellen  |   |
| Voorbereiden  |   | Bouwen  |   |
| Monteren  |   | Installeren  |   |
| Precisiewerk  |   | Handig zijn met werktuigen  |   |
| Huishoudelijk werk  |   | Verzorgen  |   |
| Machines bedienen  |   | Rijden met …  |   |
| Onderhouden  |   | Herstellen  |   |

Vaardigheden op het gebied van sport/openluchtactiviteiten/reizen:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lopen  |   | Klimmen  |   |
| Kamperen  |   | Reizen  |   |
| Plannen en organiseren van activiteiten  |   | Telen van planten  |   |
| Tuinen aanleggen  |   | Werken met dieren  |   |

Vaardigheden op het gebied van detail en afwerking

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Oog hebben voor detail  |   | Uitvoeren van gedetailleerde instructies  |   |
| Afwerken  |   | Exact bereiken van een gesteld doel  |   |
| Problemen en taken plannen  |   | Organiseren  |   |
| Onder stress werken  |   | Financiële zaken afhandelen  |   |
| Werken binnen tijdslimiet en budget  |   | Gegevens ordenen  |   |
| Administratief verwerken  |   | Typen   |   |

Vaardigheden op rekenkundig/financieel/boekhoudkundig vlak

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Werken met getallen  |   | Getallen onthouden  |   |
| Hoofdrekenen  |   | Inventariseren  |   |
| Oplossen van statistische problemen  |   | Omgaan met geld  |   |
| Kostenanalyse  |   | Plannen en programmeren  |   |
| Budgetteren  |   | Boekhouding  |   |

Vaardigheden op het gebied van beïnvloeden

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Motiveren  |   | Overtuigen  |   |
| Discussiëren  |   | Beïnvloeden  |   |
| Verkopen  |   | Mensen werven, rekruteren  |   |
| Onderhandelen  |   | Ontwikkelen van doelen   |   |

Vaardigheden die te maken hebben met optreden voor een publiek

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Optreden voor een publiek  |   | Bijdragen tot het plezier van anderen  |   |
| Demonstreren  |   | Als model fungeren  |   |
| Toespreken van groep mensen  |   | Leiden en regisseren  |   |
| Een groep voorzitten (bv. vergadering)  |   |   |   |

Leidinggevende vaardigheden

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Initiatief nemen  |   | Verantwoordelijkheid nemen  |   |
| Volharden in het verkrijgen van dingen  |   | Indelen van beschikbare tijd  |   |
| Delegeren  |   | Kunnen werken zonder toezicht  |   |
| Eigen visie hebben op de gang van zaken  |   | Risico’s durven nemen  |   |
| Beleidsvorming  |   | Leiding geven  |   |

Vaardigheden op gebied van plannen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Prioriteiten bepalen  |   | Ontwerpen  |   |
| Organiseren  |   | Orde scheppen  |   |
| Teamvorming regelen  |   | Vaardigheden van anderen erkennen  |   |
| Adviseren  |   | Beoordelen  |   |
| Gebruik maken van feedback  |   | communiceren  |   |

Vaardigheden op gebied van taal, lezen, schrijven en communiceren

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Begrijpend lezen  |   | Helder formuleren  |   |
| Open communiceren  |   | Assertief zijn  |   |
| Uitleggen    |   | Vertalen  |   |
| Andere talen beheersen  |   | Verslaggeving  |   |
| Boeiend schrijven  |   | Publiciteitscampagnes bedenken  |   |

Vaardigheden op het gebied van onderwijs, uitleggen, leiding geven en opvoeden

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Les geven  |   | Visuele middelen gebruiken  |   |
| Anderen enthousiasmeren  |   | Anderen adviseren  |   |
| Effectief kunnen communiceren  |   | Vragen beluisteren en beantwoorden  |   |
| Afwijkende meningen aanvaarden  |   | Anderen helpen bij het uiteenzetten van standpunten  |   |
| Informatie geven  |   | Anderen helpen zich te ontwikkelen en ontplooien  |   |

Vaardigheden op het gebied van dienen, helpen en menselijke relaties

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Diensten verlenen aan klanten  |   | Begrip en belangstelling opbrengen voor anderen  |   |
| Mensen correct behandelen  |   | Empathisch zijn  |   |
| Omgaan met kinderen  |   | Huishouden leiden  |   |
| Open staan voor gevoelens en behoeften van anderen  |   | Met collega’s samenwerken  |   |
| Collega’s motiveren  |   | Oprecht waardering tonen  |   |
| Rekening houden met tekortkomingen, beperkingen van anderen  |   | Tactvol zijn  |   |
| Weigeren mensen in hokjes te stoppen  |   | Creëren van een aangename en gezellige omgeving  |   |

Vaardigheden die te maken hebben met intuïtie en het invoeren van nieuwigheden

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Fantasie hebben en gebruiken  |   | Experimenteren  |   |
| Origineel zijn  |   | Verbanden zien  |   |
| Iemands ideeën verbeteren  |   | Ideeën ontwikkelen  |   |
| Wetenschappelijke theorieën praktisch kunnen toepassen  |   | Nieuwe verbanden leggen  |   |

Artistieke vaardigheden

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Technisch tekenen   |   | Artistiek tekenen  |   |
| Ruimtes inrichten  |   | Schilderen  |   |
| Reclamecampagnes ontwerpen  |   | Origineel zijn  |   |

Vaardigheden op het gebied van observeren en leren

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Observeren van menselijk gedrag     |   | Andermans mogelijkheden inschatten  |   |
| Behoeften van mensen inschatten  |   | Situaties snel doorzien  |   |
| Observeren van situaties  |   | Screenen van mensen  |   |
| Schatten  |   | Goed geheugen hebben  |   |

Vaardigheden op het gebied van onderzoeken, analyseren en evalueren

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Problemen voorzien  |   | Gesprekken voeren  |   |
| Informatie verzamelen  |   | Theoretisch onderzoeken  |   |
| Analyseren  |   | Diagnosticeren  |   |
| Gestructureerd werken  |   | Essentie bepalen  |   |
| Verbanden zien  |   | Evalueren  |   |
| Besluitvormende vaardigheden  |   | herevalueren  |   |

Reflectie:

* + Binnen welke gebieden liggen momenteel jouw vaardigheden? (X)

* + Binnen welke gebieden liggen de vaardigheden die je wil behouden?(X)

* + Binnen welke gebieden wil je dingen bijleren (L)?