

Loopbaanlogboek Meer leren over een gezonde leefstijl

Ik

In een loopbaanlogboek-taak leg je belangrijke ervaringen vast. Een ervaring doe je op wanneer je dingen doet. Deze dingen kun je leuk of niet leuk vinden en ze kunnen goed of niet goed gaan. Wanneer je een goed gevoel overhoudt aan dat wat je gedaan hebt (omdat je het leuk vond en/of omdat het goed ging) heb je een positieve ervaring gehad. Deze ervaringen kunnen je om te kijken wat je in de toekomst kan en wil doen.

1. Wat wil je in elk geval bespreken tijdens je volgende LOB gesprek?

De te bespreken punten zijn:

ZELFBEELD

2. Zelfbeeld is je zelf kennen. Door jezelf te leren kennen en jezelf sterker te maken, kom je steeds beter te weten wat wel en niet bij je past. Om te leren kiezen is het belangrijk dat je een steeds beter zelfbeeld ontwikkelt.

a. Door de opdrachten te maken in dit werkboek, heb je laten zien waar je goed in bent. Welke drie dingen kun jij volgens jezelf het beste?

1.

2.

3.

b. Waar wilde je tijdens het project moeite voor doen?

c. Kijk naar je antwoorden bij a en b. Om welke reden ging dit goed en wilde je er moeite voor doen?

d. Heb je al vaker gemerkt, dat in andere situaties om dezelfde reden iets goed ging of de moeite was om te doen?

e. Denk na, of hier een kwaliteit van jou achter zit. Welke kwaliteit is dat?

3. Waar ben je trots op?

a. Noem vier producten of prestaties waar je trots op bent (bijvoorbeeld wat je in de praktijkles hebt gemaakt of gedaan).

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

b. Waarom ben je trots op deze prestaties?

WERKBEELD

4. Een werkbeeld is het kennen van werk en werkzaamheden . Om te leren kiezen is het belangrijk dat je een steeds beter werkbeeld ontwikkelt. Je hebt in dit werkboek ervaringen opgedaan.

a. In elk deel heb je aangegeven wat je het leukst vond om te doen. Maak een top drie van deze ervaringen.

1. _____
2. _____
3. _____

b. Waarom staat jouw nummer-een- ervaring op de eerste plaats?

c. In welke beroepen kun je deze ervaringen ook krijgen? Noem er drie.

d. Zijn dit beroepen die je zou willen uitvoeren?

Ja / Nee, omdat _____

e. In elk deel heb je aangegeven wat je het minst leuk vond om te doen. Maak een top drie van deze ervaringen.

1. _____
2. _____
3. _____

f. Waarom waren dit geen positieve ervaringen?

g. In welke beroepen kun je deze ervaringen ook krijgen? Noem minstens een beroep.

Ik verken met de ander

NETWERK

5. Anderen kunnen je veel vertellen over jezelf en je loopbaan. Het is belangrijk dat je leert contacten op te bouwen en te onderhouden.

a. Heb je thuis of met je vrienden gesproken over ervaringen die je hebt opgedaan met dit werkboek? Ik heb thuis verteld:

b. Ik heb aan vrienden verteld :

c. Over welke ervaring heb jij het meest verteld?

d. Wat zegt dat over wat jij belangrijk vindt?

e. En wat zegt dat over wat bij jouw past?

Ik kies voor later

TOEKOMSTBEELD

6. Toekomstbeeld is wat jij jezelf in de toekomst ziet doen. Om te leren kiezen is het belangrijk dat je een steeds beter toekomstbeeld ontwikkelt. Iedereen wil het liefst doorgaan met wat goed ging en het waard was om moeite voor te doen. Waar ga jij mee dóór?

a. Ik ga door met...

- wat ik opschreef als ervaring omdat ik er trots op was: _____
- waar ik opschreef als ervaring omdat ik daar goed in ben: _____
- wat mijn nummer één ervaring was, die ik vertelde aan anderen: _____
- een loopbaantip die ik kreeg van school: _____
- een loopbaantip die ik kreeg van thuis: _____
- een loopbaantip die ik kreeg van vrienden: _____
- iets anders: _____

b. Wat ga je daarmee doen?

c. Hoe doe je dat?

d. Wat zal je eerste stap zijn om je nieuwe LOB-doel te bereiken?

Afronding

Dit loopbaanlogboek-heb ik ingevuld op : _____

en besproken op: _____

met mijn begeleider: _____

Afspraken die ik heb gemaakt zijn:

Vervolgstappen die ik ga zetten:
