

Loopbaanlogboek Werken bij mensen met een beperking

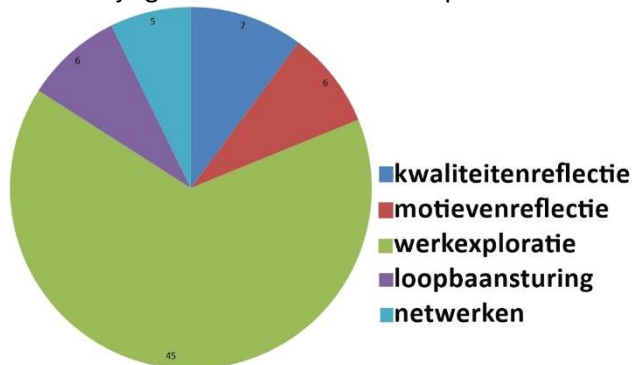
PRESTATIEBEWIJS

Door alle taken in het werkboek te maken heb je een prestatie geleverd.

Tijdens de taken heb je nagedacht over:

- wat het inhoudt om te werken bij mensen met een beperking.
- welke werkzaamheden er zijn tijdens het werken bij mensen met een beperking.
- of je kwaliteiten bij het werken bij mensen met een beperking passen.
- of je wel of niet zou kiezen voor het werken bij mensen met een beperking.

Ook heb je gewerkt aan de LOB-competenties:



Ik

In een loopbaanlogboek leg je belangrijke ervaringen vast. Deze ervaringen kunnen je helpen bij loopbaankeuzes voor nu en later.

Je hebt met dit werkboek verschillende ervaringen opgedaan. Hierover ga je nadenken. En je praat er over in een loopbaangesprek, of LOB-gesprek. Om te leren kiezen is het belangrijk dat je een steeds beter zelfbeeld, werkbeeld en toekomstbeeld ontwikkelt. Ook moet je steeds oefenen met het maken van keuzes om hiervan te kunnen leren. Daarnaast is het heel belangrijk om je netwerk op te bouwen en te leren gebruiken.

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

De te bespreken punten zijn:

ZELFBEELD

2. Zelfbeeld is jezelf 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. Wat ging goed tijdens de taken van Werken bij mensen met een beperking?



b. Waar wilde je tijdens de taken 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?

WERKBEELD

3. Een werkbeeld is het kennen van werk en werkzaamheden. Om te leren kiezen is het belangrijk dat je een steeds beter werkbeeld ontwikkelt.

a. Bij welk werk dat je hebt ervaren in dit werkboek kun je positieve ervaringen krijgen?

b. Is dit werk wat je in de toekomst zou willen doen? Leg je antwoord uit.

c. In welke functies kun je deze positieve ervaringen krijgen?

d. Zijn dat functies die je zou willen bereiken?

Ja / Nee, omdat _____



Ik verken met de ander

NETWERK

4. Anderen kunnen je veel vertellen over jouzelf 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. Wat is de nummer één ervaring die je vertelt aan de anderen? Het meest vertelde verhaal is :

d. Wat zegt dat over wat jij belangrijk vindt?

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

Ik kies voor later

TOEKOMSTBEELD

5. 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: _____
- ☐ wat 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:

