# **Extra opdracht Zelfonderzoek**

# **Je vaardigheden, waarden en favoriete werkomstandigheden matchen met favoriete opleidingen**

Er is nu een aantal favoriete opleidingen uitgekomen. Maar hoe ga je nu tussen die favoriete opleidingen kiezen? Dat kun je doen door de opleidingen te gaan vergelijken met je vaardigheden, waarden en werkomstandigheden.

Vaardigheden: alles wat je kunt

Waarden: alles wat je belangrijk vind in je werk

Werkomstandigheden: manier van werken en omgeving waarin je werkt

In de volgende opdrachten ga je uitzoeken wat je grootste vaardigheden zijn, welke waarden je het belangrijkste vindt en welke werkomstandigheden voor jou belangrijk/onbelangrijk zijn. Vervolgens ga je kijken hoe de uitkomsten passen bij je favoriete opleidingen.

Let op: we hebben het bij deze opdracht over **opleidingen**. Om de informatie te vinden over welke vaardigheden, waarden en werkomstandigheden in het **beroep** belangrijk zijn, kun je bijvoorbeeld naar vacatures zoeken van het beroep waar je voor opgeleid wordt.

Je maakt nu:

* Deel I: Vaardigheden; waar ben je goed in?
* Deel II: Waarden
* Deel III: Werkomstandigheden
* Deel IV: Wat is je uitkomst?

## **Deel I: Vaardigheden; waar ben je goed in?**

1. Waar ben je goed in? Geef een cijfer van 0 tot 10 aan de volgende vaardigheden. Vraag ook aan je ouders en goede vrienden om mee te denken waar jij echt in uitblinkt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Adviseren |  |  | Ondernemend |  |
| Analyseren |  |  | Oplossingsgericht |  |
| Behulpzaam |  |  | Plannen/organiseren |  |
| Commercieel |  |  | Ruimtelijk inzicht |  |
| Communicatief/sociaal |  |  | Samenwerken |  |
| Creatief |  |  | Sportief |  |
| Fit |  |  | Stevig in je schoenen staan |  |
| Geduldig |  |  | Stil kunnen zitten |  |
| Handig |  |  | Stressbestendig |  |
| Instructies opvolgen |  |  | Technisch inzicht |  |
| Klantvriendelijk |  |  | Verantwoordelijk |  |
| Leiding geven |  |  | Vreemde talen spreken |  |
| Logisch nadenken |  |  | Zelfstandig |  |
| Nauwkeurig |  |  | Zorgvuldig |  |

1. Schrijf hieronder je top 3 op van vaardigheden. Schrijf vervolgens de opleidingen op waar je belangstelling op dit moment het meeste naar uitgaat. Passen jouw vaardigheden bij deze opleidingen? Zet een kruisje bij de opleiding als de vaardigheid daar belangrijk is.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Top 3 van vaardigheden | Opleiding 1: | Opleiding 2: | Opleiding 3: |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |

1. Welke opleiding zou het best passen als je kijkt naar je **vaardigheden**?

## **Deel II: Waarden**

1. Waarden zijn belangrijke richting gevers in iemands leven. Ze zeggen veel over wat je belangrijk vindt in het leven. Welke waarden zijn voor jou persoonlijk belangrijk? Zet een kruisje voor de waarden die jij belangrijk vindt. Voeg eventueel nog waarden toe.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kruisje** | **Waarden** | **Uitleg** |
|  | Actie/snelheid | *Werken onder tijdsdruk, snel moeten handelen.* |
|  | Avontuur/spanning | *Uitdaging zoeken, risico’s nemen.* |
|  | Competitie | *Uitblinken, met anderen wedijveren.* |
|  | Creativiteit | *Iets vormgeven, nieuwe aanpak bedenken, origineel zijn.* |
|  | Denkwerk | *Een bijdrage leveren aan de wetenschap of het beleid van een organisatie.* |
|  | Deskundigheid | *Specialist op een bepaald vakgebied zijn.* |
|  | Leiderschap | *Anderen aansturen, tot actie aanzetten, een zekere macht hebben.* |
|  | Ontspanning | *Balans tussen werk en privé.* |
|  | Praktisch werken | *Concrete opdrachten uitvoeren met een concreet resultaat.* |
|  | Prestaties leveren | *Veel van jezelf eisen, goed presteren.* |
|  | Rustig werk | *Werk met weinig stress en druk.* |
|  | Rijkdom | *Veel geld verdienen, alles kunnen kopen wat je mooi vindt.* |
|  | Samenwerken | *Werk doen waarin je veel moet samenwerken met anderen.* |
|  | Status | *In hoog aanzien staan door je werk.* |
|  | Variatie | *Veel verschillende taken hebben of op verschillende plaatsen werken.* |
|  | Vrijheid | *Zoveel mogelijk zelfstandig willen werken of iets op je eigen manier doen.* |
|  | Welzijn | *Een bijdrage leveren aan het algemene welbevinden van anderen. Hoe goed iemand zich voelt.* |
|  | Zekerheid | *Voor langere tijd weten waar je aan toe bent, in werk en privé.* |
|  | Idealistisch | *Idealistische personen zijn vaak bezig met ideeën en maatregelen die in het teken staan van het verbeteren van de wereld.* |

1. Schrijf hieronder je top 3 op van waarden. Schrijf vervolgens de opleidingen op waar je belangstelling op dit moment het meeste naar uitgaat. Passen jouw waarden bij deze opleidingen? Zet een kruisje bij de opleiding als de vaardigheid daar belangrijk is.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Top 3 van waarden | Opleiding 1: | Opleiding 2: | Opleiding 3: |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |

1. Welke opleiding zou het beste passen als je kijkt naar de **waarden**?

## **Deel III: Werkomstandigheden**

1. De manier **waarop** en de omgeving **waarin** je werkt, worden de werkomstandigheden genoemd. Die zijn belangrijk om rekening mee te houden bij je studie-en beroepskeuze.

Zet bij elke werkomstandigheid:

* **een +** als je de werkomstandigheid waardeert of niet erg vindt
* **een –** als je het niet waardeert of wel erg vindt.

1. Schrijf vervolgens de 3 opleidingen waar je belangstelling op dit moment het meeste naar uitgaat. Kruis voor ieder opleiding de werkomstandigheden aan die van belang zijn.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Werkomstandigheden** | **+ / -** | ***Opleiding 1:*** | ***Opleiding 2:*** | ***Opleiding 3:*** |
| Zwaar lichamelijk werk |  |  |  |  |
| Veel in de buitenlucht |  |  |  |  |
| Onder tijdsdruk werken |  |  |  |  |
| Op onregelmatige tijden werken |  |  |  |  |
| In een rustige omgeving |  |  |  |  |
| Veel zittend werk |  |  |  |  |
| Veel lopen en staan |  |  |  |  |
| Veel knielen en bukken |  |  |  |  |
| Rugbelastend werk |  |  |  |  |
| Heel veel met mensen |  |  |  |  |
| Grote verantwoordelijkheid |  |  |  |  |
| Veel in de auto |  |  |  |  |
| Werken volgens vaste voorschriften |  |  |  |  |
| Werk in stoffige, rokerige of vochtige ruimte |  |  |  |  |
| Werk in lawaaierige ruimte |  |  |  |  |
| Gevaarlijk werk |  |  |  |  |
| Werk op grote hoogte |  |  |  |  |
| Veel binnen werken |  |  |  |  |
| Op wisselende werkplekken |  |  |  |  |
| Werk waarbij ik vieze handen krijg |  |  |  |  |
| Werk waarbij ik me lang moet concentreren |  |  |  |  |
| Werk waarbij ik veel achter de computer zit |  |  |  |  |
| Werk waarbij ik precies weet wat ik moet doen |  |  |  |  |

1. Welke opleiding zou het beste passen als je kijkt naar de **werkomstandigheden**?

## **Deel IV: Wat is je uitkomst?**

Je hebt nu je favoriete opleidingen vergeleken met je **vaardigheden**, **waarden** en **werkomstandigheden**.

Je kunt nu verder met stap 6 en 7 van de studiekeuzemodule.

Heb je dan nog hulp van een loopbaancoach nodig bij je keuzeproces? Dat kun je aanvragen bij stap 8.

Bronvermelding: www.kiesmbo.nl

H. Kock, Koerswijzer; oriëntatie op studie en beroep