



LOB competenties

Deze reflectie bevat een opdracht

Opdracht:

1. Vul de onderstaande lijst in over jezelf.
2. Geef onderaan een voorbeeld aan hoe je bepaalde competenties ontwikkeld hebt en formuleer een leerdoel.

Vragenlijst loopbaancompetenties

Kloppen onderstaande uitspraken voor jou?		Kl op t he le m aal ni de tni et	Kl o pt ni et	Kl op t on ge ve er	Kl op t	Klo pt hel em aal
Kwaliteiten		1	2	3	4	5
1	Ik denk na over de dingen waar ik mijn hele leven al goed in ben geweest.					
2	Ik vraag uit mezelf aan anderen wat zij mijn sterke en minder sterke kanten vinden.					
3	Ik ga steeds na wat mijn talenten of kwaliteiten zijn.					
4	Als ik iets heel goed heb gedaan, denk ik na wat mijn sterke kanten hierin zijn.					
5	Als iets niet lukt, ga ik na wat mijn zwakke kanten hierin zijn.					
6	Als ik iets nieuws moet doen, ga ik eerst na of ik dit wel kan.					
7	Ik leer mijn kwaliteiten kennen door mijn activiteiten buiten het werk.					
8	Als ik iets leer over mijn sterke en zwakke kanten, denk ik na over wat dit voor mijn toekomst betekent. mijn toekomst betekent.					

Motieven		1	2	3	4	5
1	Ik ga na <u>waarom</u> iets mij interesseert.					
2	Als mijn ideeën botsen met anderen, denk ik erover na waarom dit zo is.					
3	Ik denk na over hoe ik vind dat mensen zich moeten gedragen.					
4	Ik ontdek wat ik echt belangrijk vind in het leven door na te denken over dingen. waar ik me rot over voel.					

5	Ik ontdek wat ik echt belangrijk vind in het leven door na te denken over dingen die passen bij mijn toekomst. waar ik gelukkig van word.					
6	Als ik iets nieuws moet doen, denk ik eerst na of ik dit wel bij mijn ideeën en principes past.					
7	Ik praat met anderen over welke taken goed passen bij mijn persoonlijkheid.					
8	Ik denk na over wat mij motiveert in mijn werk.					

Werkexploratie		1	2	3	4	5
1	Als ik ander werk ga doen, ga ik eerst na wat je daarvoor precies moet kunnen.					
2	Ik zoek uit waar er werk te vinden is dat echt bij mij past.					
3	Ik zoek uit tegen welke problemen je aan kunt lopen in het werk dat ik graag wil gaan doen.					
4	Ik houd zelf bij welke vacatures voor mij interessant zijn.					
5	Ik houd de ontwikkelingen bij in het werk dat ik graag doe.					
6	Als ik ander werk ga doen, onderzoek ik eerst welke normen en waarden daar het beste bij passen. gelden.					
7	Ik ga na waar ik het beste informatie kan vinden over ander werk.					

Loopbaansturing		1	2	3	4	5
1	Ik plan wat ik moet leren, zodat ik steeds leuker werk kan gaan doen.					
2	Ik bespreek met mijn begeleider hoe ik ervoor kan zorgen dat mijn werk goed aansluit bij mijn sterke kanten.					
3	Ik vertel mijn begeleider wat ik nog wil leren.					
4	Ik zorg zelf dat ik de begeleiding krijg die ik nodig heb om stappen te kunnen ondernemen. zetten in mijn loopbaan.					
5	Ik doe extra dingen <u>in</u> mijn werk, om meer kansen te hebben in de toekomst.					
6	Ik doe dingen <u>buiten</u> mijn werk, om meer kansen te hebben in de toekomst.					
7	Ik onderhandel met mijn begeleider om in mijn werk dingen te gaan doen die mij uitdagen. ik graag wil doen.					
8	Als ik een keuze maak weeg ik de voor- en nadelen af.					
9	Als ik een keuze maak, ga ik na wat ik hierin kan leren.					
10	Ik zorg ervoor dat de dingen die ik doe, bijdragen aan wat ik wil bereiken.					
11	Ik grijp kansen aan om de dingen te leren die belangrijk zijn voor mijn toekomst.					
12	Het lukt me om mijn werk zo aan te passen dat ik mijn sterke punten kan gebruiken. inzetten .					

Netwerken		1	2	3	4	5
1	Ik weet wie in mijn netwerk mij kunnen helpen in mijn loopbaan.					
2	Ik zorg dat ik de mensen in mijn netwerk goed op de hoogte houd van waar ik mee bezig ben.					
3	Ik doe dingen voor de mensen in mijn netwerk.					
4	Ik gebruik mijn netwerk om zicht te krijgen op leuk werk.					
5	Ik vraag mensen die ik ken wat de ontwikkelingen zijn in mijn vakgebied.					
6	Ik zorg dat ik buiten mijn werk mensen leer kennen, die mij kunnen helpen in mijn loopbaan.					
7	<u>Voor</u> ik iemand uit mijn netwerk benader, ga ik eerst na hoe en wanneer ik dit het beste kan doen.					

8	Als ik met iemand praat over mijn loopbaan, doe ik dat op zo'n manier dat diegene mij zou willen helpen.					
---	--	--	--	--	--	--

Uitleg van de vijf loopbaancompetenties

Loopbaancompetenties zijn de optelsom van de kennis, vaardigheden en houdingen die het mensen mogelijk maken succesvol op de arbeidsmarkt te zijn.

Kwaliteiten ('Wat kan ik?')

Deze competentie gaat over het onderzoeken waar je goed in bent en minder goed in bent. Als je weet waar je goed in bent en wat je kwaliteiten zijn, ga je nadenken over hoe je deze kwaliteiten kunt inzetten om je doelen in het werk te behalen.

Motieven ('Wat wil ik en waarom wil ik dat?')

Motievenreflectie gaat over de wensen en de waarden die van belang zijn voor je loopbaan. Bij motievenreflectie onderzoek je wat werkelijk belangrijk is voor je in het leven. Je denkt na over wat je voldoening geeft en wat je nodig hebt om prettig te kunnen werken.

Werkexploratie ('Waar vind ik werk dat bij me past?')

Werkexploratie gaat over het onderzoeken van werk en op waar de kansen op de arbeidsmarkt zijn. Bij deze competentie ga je ontdekken wat bepaald werk van je vraagt, welke kennis en vaardigheden je hiervoor nodig hebt. Maar ook welke waarden in dit werk van belang zijn; komen deze overeen met jouw waarden? Werkexploratie gaat ook over hoe je geschikt werk kunt zoeken. Bijvoorbeeld hoe je een sollicitatiebrief schrijft, informatie kunt verzamelen en een gesprek kunt voeren.

Loopbaansturing ('Hoe bereik ik dat?')

Loopbaansturing heeft te maken met keuzes maken en het onderzoeken van de gevolgen van die keuzes. Bij loopbaansturing ga je acties ondernemen om je eigen loopbaan te sturen. Bijvoorbeeld een bepaalde opleiding volgen waardoor je een beroep kunt uitoefenen dat bij je past. Of door met anderen te gaan praten over wat je wilt en kunt. Je plant de activiteiten die je wilt ondernemen. En je organiseert de hulp die je hierbij nodig hebt. Loopbaansturing heeft te maken met het heft in eigen hand te nemen en initiatief te tonen.

Netwerken ('Wie kan me daarbij helpen?')

De loopbaancompetentie 'netwerken' gaat over contacten opbouwen en onderhouden die je helpen in je loopbaan. Deze contacten gebruik je bijvoorbeeld om op de hoogte te blijven van ontwikkelingen op de arbeidsmarkt en welke mogelijkheden er allemaal zijn. Je kunt je contacten uit je netwerk ook gebruiken om daadwerkelijk een nieuwe baan te vinden. Het blijkt dat je de meeste kans hebt om een nieuwe baan te vinden, wanneer contacten uit je netwerk je hierbij helpen.

Resultaat

Tel voor iedere loopbaancompetentie het aantal punten op en deel de uitkomst door het aantal vragen per onderdeel. Vergelijk dit met de gemiddelden hieronder.

Algeheel:

Bij alle loopbaancompetenties:

- | | |
|------------|--|
| < 2,5: | weinig tot niet bezig met deze loopbaancompetentie |
| 2,5 - 3,5: | matig bezig met deze loopbaancompetentie |
| > 3,5: | goed bezig met deze loopbaancompetentie |

