

Persoonlijk Krachten Plan

Professionele ontwikkeling en de rol van Oplossingsgerichte
Studieloopbaan Begeleiding binnen het MBO en HBO



M'n studieloopbaan in eigen hand? Dat kan ik!!!!

Welkom bij de workshop 'Persoonlijk Krachten Plan', een workshop over Professionele Ontwikkeling en de rol van Oplossingsgerichte Studieloopbaan Begeleiding binnen het MBO en HBO.

Steeds meer worden vanuit de overheid eisen gesteld binnen het MBO en HBO om studenten bewust stil te laten staan bij hun persoonlijke en beroepsontwikkeling. Dit is bijvoorbeeld binnen het MBO vastgelegd in het zogenaamde Kwalificatiedossier Loopbaan en Burgerschap: "alle studenten hebben verplicht een aantal ontwikkelingsgerichte gesprekken met hun studieloopbaanbegeleider/ mentor met het doel hun loopbaan in eigen hand te nemen".

Wij, Gerard Sieljes en Altien van Steenberg, hebben, na jarenlange ervaring met deze materie, een studieloopbaangesprekmethodiek ontwikkeld geïnspireerd op de oplossingsgerichte gesprekstechniek en het cirkel- en het goalgettersmodel van Arno Huibers.

Het gaat hierbij om het faciliteren en begeleiden van bewuste ontwikkeling, niet om hulpverlening. Persoons- en beroepsgerichte ontwikkelvragen worden benaderd vanuit een oplossingsgericht perspectief. De student voelt zich in dit model gezien, gehoord en gewaardeerd en verlaat met energie voor de toekomst de verplichte bijeenkomst waarin hij eerst misschien niet eens zoveel zin had. Soms ook net het zetje om de opleiding te voltooien.

In deze handout vind je onderdelen van de studentenhandleiding horend bij de training die wij, en ons team, geven voorafgaande aan de studieloopbaangesprekken. Hiermee worden de studenten voorbereid op hetgeen van hen wordt verwacht. Stapsgewijs wordt hen duidelijk wat het profiel is van, in dit geval, een horecaondernemer/-manager. Aan de hand van verschillende opdrachten weten ze in kaart te brengen waar ze al goed in zijn, waar hun kracht ligt. Een lijst met competenties is hierin leidend. Uiteindelijk is het de bedoeling dat zij zelf tot een ontwikkelwens komen voor competenties waar ze nog in kracht kunnen groeien. Deze leerdoelen zullen het onderwerp zijn van de studieloopbaangesprekken die worden gevoerd vanuit het oplossingsgerichte principe.

Buiten een verkorte competentietest vind je in deze handout een krachtencirkel, een goalgetter en de checklist voor de studieloopbaanbegeleider met vragen die horen bij het eerste studieloopbaangesprek.

Wij wensen je een inspirerende workshop toe!

Altien van Steenberg
Gerard Sieljes¹

¹ Wij maken deel uit van het ROC/Hotelschool team MBOplus en zijn tevens eigenaar van coachingpraktijk www.vanpuntnaarkomma.nl

Opdracht 1

Naast beroepsspecifieke competenties bestaan er ook algemene competenties. Dat zijn competenties die je in verschillende beroeps- en privésituaties gebruikt. Onderstaand vragenformulier geeft je daar [meer] inzicht in.

Wat kan ik? Welke algemene competenties denk ik al te beheersen?

In de volgende lijst met competenties en eigenschappen geef je aan welke op jou van toepassing zijn. Vul een cijfer in onder het kopje 'score'.

1 = bijna niet, klopt niet

2 = soms

3 = vaak

4 = bijna altijd/klopt helemaal

Score	Beheersingscriteria
1	Ik orden mijn werk zodanig dat anderen het gemakkelijk over kunnen nemen.
2	Ik maak gemakkelijk contact met nieuwe mensen.
3	Ik kan goed werken zonder vaste regels.
4	Als er problemen zijn in de onderlinge verhoudingen kaart ik het aan.
5	Als ik afspraken maak met mensen, dan houd ik me eraan.
6	Ik heb overwicht op anderen.
12	Ik houd mijn eigen werkomgeving netjes en opgeruimd
13	Als ik iets niet begrijp, vraag ik [altijd] om uitleg.
14	Ik werk zo nodig wat langer door als het werk af moet.
15	Ik kaart het aan als ik merk dat afspraken/ procedures niet goed verlopen.
16	Ik kan vriendelijk blijven, ook als de ander dat niet is.
17	Ik durf gemakkelijk beslissingen te nemen.
23	Ik maak weinig fouten in mijn werk.
24	Ik kan me meestal goed voorstellen hoe iemand zich voelt.
25	Ik kan me met meer dingen tegelijkertijd bezighouden.
26	Als ik werk zie liggen, pak ik het op [als ik daar ruimte voor heb.]
27	Ik probeer een klant altijd tevreden te stellen.
28	Ik kan goed en duidelijk instructies/aanwijzingen geven.
34	Ik controleer mijn werk altijd op fouten.
35	Ik kan goed luisteren naar anderen.
36	Ik sta altijd klaar als er een beroep op me wordt gedaan.
37	Ik zoek dingen uit die niet duidelijk zijn.
38	Ik weet wat ik wel en niet tegen klanten kan zeggen.
39	Ik kan anderen goed motiveren/stimuleren

45		Ik heb oog voor details.
46		Ik laat andere mensen in hun waarde.
47		Ik pas me snel aan nieuwe situaties aan [b.v. nieuwe collega's, onverwachte taken)
48		Als er iets ondernomen moet worden, ben ik een van de eersten die erbij betrokken is.
49		Ik ben anderen graag behulpzaam.
50		Ik heb oog voor de belangen van mijn collega's

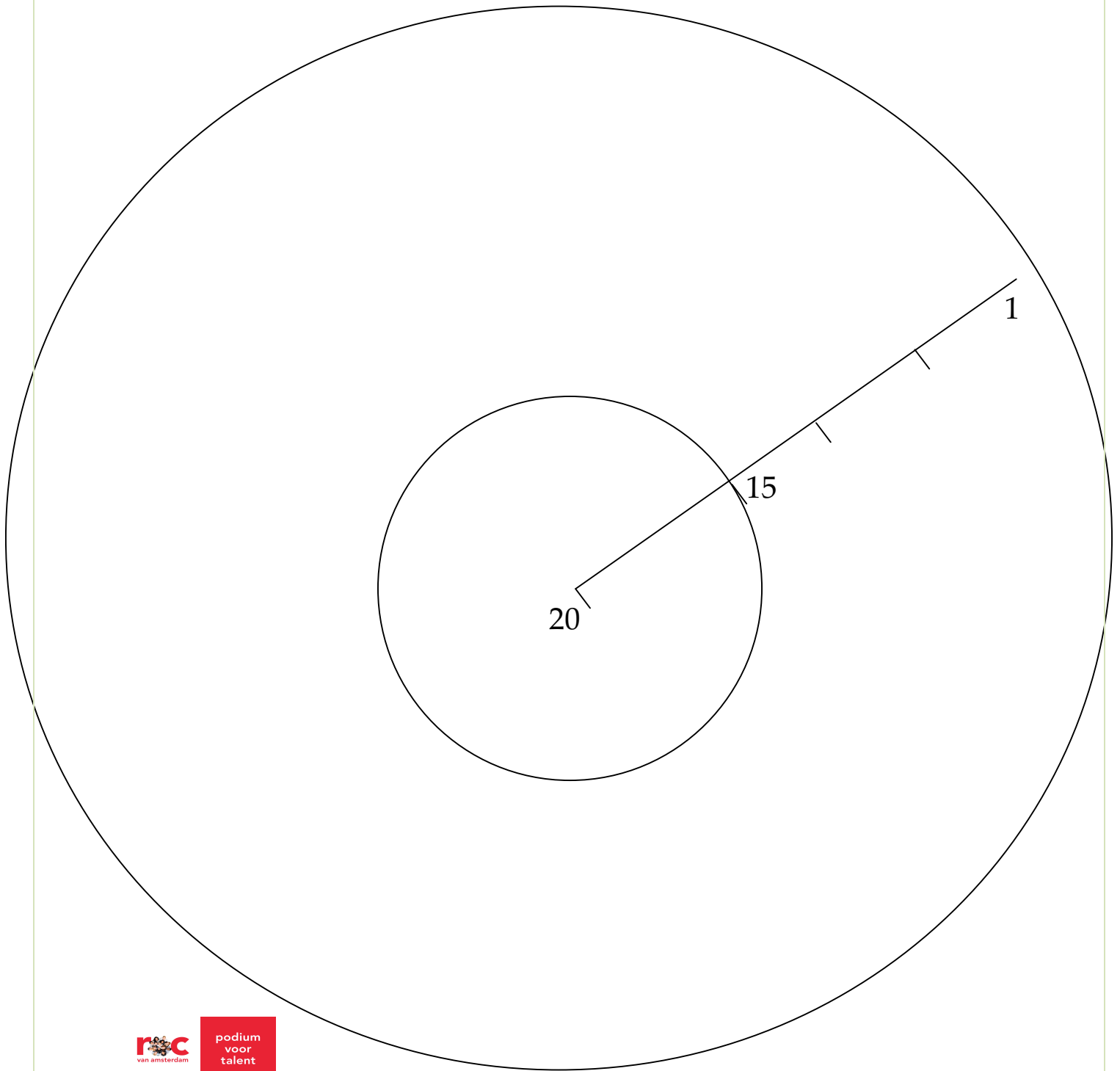
Neem nu de punten over in de volgende tabel en tel de punten horizontaal op in de totaalkolom:

Competenties/ eigenschappen		punten		punten		punten		punten		punten	Totaal
1.Kwaliteit leveren	1		12		23		34		45		
2.Begeleiden	2		13		24		35		46		
3.Omgaan met verandering en aanpassen	3		14		25		36		47		
4.Gedrevenheid en ambitie tonen	4		15		26		37		48		
5.Op de behoeften van de klant richten	5		16		27		38		49		
6.Overtuigen en beïnvloeden	6		17		28		39		50		

Opdracht 2

De Krachtencirkel

Vul naar aanleiding van de lijst uit opdracht 4 een *Krachtencirkel* in. Dat kun je doen door de competenties waar je veel punten voor hebt gehaald in de *binnencirkel* te noteren en de competenties waar je minder voor hebt gehaald in de *buitencirkel*. Hoe minder punten des te verder noteer je de competentie van het centrum van de cirkel af. Je mag ook competenties of eigenschappen noteren die niet in de test aan de orde zijn gekomen.



Opdracht 3

Je ontvangt nu van je docent een blaadje. Je vouwt dit blaadje overlans in tweeën. Noteer aan de rechterkant de problemen die je ervaart met de competenties die in je buitencirkel van je Krachtencirkel staan (zie opdracht 2)

	Noteer in deze kolom mogelijke problemen, moeilijkheden en/of dilemma's die je momenteel ervaart
	<p>Voorbeeld:</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="901 638 1364 705">1. Ik ben bang om te presenteren. Ben bang m'n tekst te vergeten<li data-bbox="901 884 917 907">2.<li data-bbox="901 1131 917 1153">3.<li data-bbox="901 1377 917 1400">4.

Opdracht 4

Let op:

+Je beschrijft wat je **wel** wilt

+Je beschrijft wat je kunt **doen**

+Je beschrijft iets waar je wat **aan hebt**

+Je beschrijft iets waar je **zelf** iets aan kunt doen

+Je beschrijft iets wat je **kunt** = realiseerbaar

LEERDOEL:


Competentie:

GOALGETTER:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- A. Wat is voor jou een 1?
- B. Wat is voor jou een 10?
- C. Waar sta je nu?
- D. Waar wil je staan bij het volgende SLB-gesprek?
- E. Beschrijf zichtbaar gedrag/stappen die je wilt gaan zetten om je doel te bereiken.

 = nu

 = gewenst

Checklist vragen bij 1^e SLB-gesprek Persoonlijk Krachtenplan

0. Start: om verwachtingen te kunnen managen

- Wat zou je willen dat hier gebeurt tijdens ons gesprek zodat je tevreden hier de ruimte verlaat?
- NB: uitleg doel gesprek: persoonlijke ontwikkeling in relatie tot toekomstig beroepenveld aan de hand van het Persoonlijk Krachtenplan
-

1. Contact: positieve werkrelatie:

- Vertel eens waar je zelf vindt dat je goed in bent? (kan alles zijn: thuis, op school, werk, school etc)
- Wat zouden anderen van je zeggen waar je goed in bent?
- Wat zegt dat over jou?
- Wanneer laat je dit zien?
- Heb je al een idee waar je over 5 jaar zou willen staan? (een stip aan de horizon)
- Wie zijn daarbij voor jou belangrijk?
-

2. Onderzoeken of je mandaat hebt (heb je hier te maken met een 'klant', 'bezoeker' of een 'klager')?:

- Aan de hand van de Krachtencirkel bespreken welke competenties in het midden staan: Waar ben je al goed in relatie tot je toekomstig beroep? Waar zit je kracht? Vertel!
- Zullen we nu eens kijken wat er in de buitencirkel staat? Welke competenties zou je eruit willen halen om krachtiger in te worden?
- Bij moeite:
 - + Wat zou er voor jou in kunnen zitten om een of twee van die competenties aan te pakken?
 - + Welke competentie zou je omgeving aangeven als de competentie waar je in zou kunnen groeien?
 - + Stel je bent mij, wat zou je jezelf dan vragen?
-

3. Exploreren binnen aangegeven competentie waar groei in zit:

- Hoe zien de 2 polen van deze competentie er voor jou uit? (Goalgetter)
- Waar sta je nu?
- Waar wil je heen: met andere woorden wat is de richting van de gewenste verandering?
- Waaraan zou jij/ een ander merken dat.....; wat nog meer.....?
- Wat zou het voordeel zijn?
- Denk hierbij ook aan de "stel dat vraag" en de "wondervraag"
-

4. Co-creatie:

- Wat wil je NIET veranderen (om eventuele angst weg te halen om dingen kwijt te raken)
- Wat doe je nu al? (Kracht!) En wat nog meer?
- Hoe ziet/ zag dat eruit? Leg dat eens uit? (niet weten!)
- Ben je je bewust hoe je dit hebt gedaan?
- Hoe is je dat gelukt? (indirect compliment)
- Wat zou ... zeggen hoe het je al is gelukt?
- Stel je zit in een tijdsmachine en je gaat een hele tijd terug. Zie je dan een moment dat je al iets deed wat lukte?
- Wat deed je precies?
- Wat zou je doen, wat je op dit moment niet doet?
- Wat zou je voor advies geven aan een collega/ medestudent die in dezelfde situatie verkeert?
-

5. Steeds positief reframen!

- Wat zou je ervoor in de plaats willen?
- Wat hoop je ervoor in de plaats te kunnen doen?
- Wat denk je dat een klasgenoot/ ... daarvoor in de plaats ziet?
- (bij weerstand eventueel externaliseren: Stel dat je je 'grote mond' thuis zou laten wat?)
- Stel je zou het weten, wat zou je zeggen?
- Stel je weet een heel klein iets, maak dat eens heel groot.
-

6. Concretiseren stap op goalgetter:

- Invlechten in sociale omgeving
- Hoe ziet de volgende stap eruit?
- Wie zal het het eerst zien dat je de stap hebt gezet?
- Wat ga je doen om daar te komen?
- Hoe en waar ga je oefenen?
- Wie kan je daarbij helpen?
- Als je je klas-/ teamgenoten een taak in je ontwikkeling zou willen geven, wat zou je hen dan vragen?
- Hoe wil je dat anderen reageren als je het vergeet?
- Wat denk je van?
-

7. Student laten herhalen wat de afspraken zijn en stimuleren het leerdoel tijdens betreffende leeractiviteiten te laten benoemen. Dit werkt stimulerend: alle studenten zitten in een zelfde schuitje en voelen zich daardoor vrijer om eraan te werken en elkaar te helpen.

8. Zijn er nog dingen die je aan de orde wilt brengen?