



Keuzeadvies doeboek

1. Opdracht Activiteiten

Welkom! Voor je ligt het HU Keuzeadvies Doeboek. In totaal ga je 5 opdrachten maken. Als eerste gaan we kijken naar wat je het allerliefst doet. Uit welke activiteiten haal jij plezier en energie?

Deze opdracht helpt je met het kiezen van een studie of beroep waar jij blij van wordt. Als je jouw favoriete activiteiten terugziet in jouw studie of beroep draagt dit bij aan jouw motivatie en jouw studie- en werkplezier!

Wat ga je doen?

Stap 1: op de volgende pagina vind je een lijst met verschillende activiteiten. Onderstreep alle activiteiten die je graag terug zou willen zien in je toekomstig leven, neem hierin zowel werk als privé mee.

Stap 2: omcirkel vervolgens de vijf belangrijkste activiteiten die je in jouw studie en/of werk zou willen terugzien.

Stap 3: beantwoord de volgende vragen:

- Wanneer doe ik deze activiteit al en wat betekent het woord dat ik heb gekozen voor mij?
- Welke activiteiten zou je graag terug zien in je werk, en welke zijn meer voor jouw privéleven?

Activiteit voor studie/werk	Wanneer doe ik dit? Wat betekent dit woord voor mij?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Reizen	Ontwerpen of vormgeven	Experimenteren	Observeren
Helpen	Met taal bezig zijn	Begeleiden of coachen	Vooruitzien
Muziek maken of zingen	Beter maken	Mezelf op creatieve wijze uiten	Lezen
Gesprekken voeren	Verzorgen	Improviseren	Invloed uitoefenen of verandering teweeg brengen
Informatie vastleggen	Ondernemen	Visie ontwikkelen	Beoordelen
Transporteren	Informatie verwerken	Precisiewerk verrichten	Spelen
Anderen amuseren	Repareren	Machines bedienen of besturen	Bezinnen of mediteren
Informatie geven	Ordenen	Verkopen	Berekeningen maken
Bewegen of sporten	Onderzoeken	Verzamelen	Uitvinden
Bouwen of produceren	Analyseren	Leiding geven	Onderhandelen
Tuinieren	Toezicht houden of controleren	Met mijn handen werken	Plannen of organiseren
Fantaseren	Anderen iets leren	Motiveren of inspireren	Bemiddelen
Aanraken of knuffelen	Raad geven of adviseren	Koken	Problemen oplossen
Opvoeden	Tot bloei of ontwikkeling laten komen	Leren of studeren	Grenzen verleggen

2. Opdracht Interesses

Je gaat ontdekken welke interesses jij hebt. Als je onderwerpen opneemt in jouw studie waar je energie van krijgt, houd je de studie vol. Leren en verbeteren is heel belangrijk maar dat lukt alleen als je ruimte neemt voor de dingen waar je blij van wordt.

Wat ga je doen?

Stap 1: Beantwoord onderstaande vragen. Schrijf steeds 1 antwoord op 1 geeltje/post-it/ los papiertje. In stap 2 is het handig als je met de papiertjes kan schuiven. Schrijf je bijvoorbeeld bij de eerste vraag 'geschiedenis' op als jouw lievelingsvak, dan schrijf je het woord geschiedenis op 1 geeltje. Vond je Engels ook heel leuk, schrijf dat dan op een ander geeltje. Je mag meerdere antwoorden geven per vraag. Als je op verschillende vragen hetzelfde antwoord geeft, maak dan toch een nieuw geeltje met dat woord. Kennelijk heeft juist dat ècht jouw interesse!

- *Wat waren vroeger jouw lievelingsschoolvakken?*
- *Dit heeft mij eerder vaak geboeid / hier heb ik door de jaren heen interesse voor gehad*
- *Als ik hier mee bezig ben, word ik vaak blij*
- *Als ik hierover vertel, kan ik blijven schrijven/praten*
- *Dit gaat mij gemakkelijk af*
- *Dit kan ik lang doen zonder moe te worden*
- *Op deze plek voel ik me op mijn gemak / Op deze plek voel ik me thuis*
- *Deze accounts volg ik op Instagram (schrijf het onderwerp op dus bv koken, mode, sport etc)*
- *Leuke film / serie. Over welke thema gaat dat?*
- *Deze accounts volg ik op Tiktok. Wat voor soort accounts zijn dat? Zie je een thema?*
- *Luister je Podcasts? Over welke thema's gaan die Podcasts?*
- *Lees je boeken? Over welke thema's gaan die boeken?*
- *Bij deze bezigheden zie je mij lachen*
- *Ik ben het allerliefste bezig met*
- *Rondom deze mensen ben ik op mijn best*
- *Ik kan helemaal opgaan in*
- *Als ik dit doe, kan ik goed ontspannen*
- *Hier laad ik van op / Hier krijg ik energie van*
- *Als ik dit aan het doen ben dan ben ik op mijn best*
- *Als ik niks móet dan ga ik het liefst*
- *Anderen zien mij stralen wanneer ik*
- *Hier krijg ik echt voldoening van*
- *Ik leer graag meer over, zoek op over, verdiep me in*

Stap 2: Je gaat nu jouw antwoorden categoriseren

- *Zou je bepaalde geeltjes bij elkaar leggen? Waarom?*
- *Welke categorieën of overkoepelende thema's ontstaan er voor jou? Kan je ze een naam geven?*

Stap 3:

Vul de overkoepelende thema's die je hebt gevonden in op de laatste bladzijde van dit werkboek.

3. Opdracht Kwaliteiten

Wat zijn jouw kwaliteiten: 360 graden feedback oefening

360 graden feedback is feedback die je ontvangt van mensen om jou heen, die jou goed kennen. Je interviewt mensen over jouzelf, om in kaart te brengen hoe anderen jou zien. Op die manier krijg je nog beter zicht op (onder anderen) jouw kwaliteiten en je ontwikkelpunten. Hoe beter je jezelf kent, hoe makkelijker het wordt om te kiezen voor datgene wat het beste bij jou past.

Hoe pak ik het aan?

Stap 1: maak voor jezelf een lijstje met mensen die je gaat interviewen. Interview mensen om je heen die jou uit verschillende omgevingen kennen, zo krijg je een compleet beeld. Denk aan: familie, vrienden, een sportmaatje, collega, leidinggevende, medestudent, partner, etc. Interview 3 a 6 verschillende mensen. Je kunt de vragen daarnaast ook voor jezelf beantwoorden.

Stap 2: selecteer vragen die je op wilt nemen in je interview (onderaan dit document vind je een lijstje met vragen ter inspiratie). Kies vragen die jou goed liggen!

Stap 3: maak een plan van aanpak. Let daarbij op de volgende punten:

- Hoe en wanneer neem je je interviews af? Face-to-face levert vaak mooie en interessante gesprekken op en het geeft jou de mogelijkheid door te vragen wanneer je een antwoord niet begrijpt. Voor de geïnterviewde kan het fijn zijn om de vragen vooraf in te zien. Je kan er ook voor kiezen de interviews digitaal in te laten vullen, bijvoorbeeld per mail of WhatsApp.
- Hoe registreer je de antwoorden? Neem je het gesprek op? Maak je notities? Print je de getypte antwoorden uit?

Stap 4: verwerk en analyseer de antwoorden. Cluster je antwoorden na afname van je interviews. Welke kwaliteiten, favoriete activiteiten, interesses, valkuilen en ontwikkelpunten hoor je terug? Zie je overeenkomsten of juist verschillen in de antwoorden? Hoe zou dat komen? Waarin herken jij je wel of niet?

Stap 5: Vul jouw kwaliteiten op de laatste pagina van dit werkboek in (in het Kieskwadrant).

Op de volgende pagina vind je vragen die je kan stellen. Maak een keuze uit de vragen.

Inspiratievragen 360 graden feedback:

- Wat zie jij als mijn kwaliteiten? Noem er 3. Kan je per kwaliteit een voorbeeld geven waarin ik volgens jou die kwaliteit laat zien?
- Welke kwaliteiten denk jij dat ik verder zou kunnen ontwikkelen?
- Wat zie jij als mijn valkuilen? Kan je een voorbeeld geven?
- Op wat voor werkplek zou je mij wel zien zitten?
- Wanneer zie jij mij echt in mijn element? Waar ben ik dan, met wie ben ik en wat doe ik dan?
- Als je mij in drie woorden moet omschrijven, welke zouden dat zijn en waarom?
- Wat zou jij van mij kunnen leren?
- Noem twee sterke punten in mijn communicatie met anderen. Onderbouw ze met een voorbeeld.
- Wat zou ik kunnen verbeteren in mijn communicatie met anderen?
- Waarvoor zou je mij om hulp vragen?
- Welke tip zou je mij willen geven?
- Als je mij kort zou introduceren, wat zou je dan zeggen?
- Welke taken/activiteiten/verantwoordelijkheden zou je zonder zorgen aan mij overlaten?
- In welke omgeving kom ik het beste tot mijn recht?
- Wat zie jij als mijn kracht?

Luchtige vragen ter afwisseling:

- Als ik een kleur was, welke kleur zou dat zijn? Kan je uitleggen waarom je dat zo ziet?
- Als ik een dier was, welk dier zou dat zijn? Waarom zie jij dat zo?
- Wat is je leukste herinnering aan mij?
- Bij welk liedje moet je aan mij denken? Waarom?

4. Opdracht Waarden

Wat zijn jouw waarden?

Waarden zijn overtuigingen of ideeën waar jij je in kunt vinden en waar jij achter staat. Jouw waarden werken als een kompas bij keuzemomenten: een kompas geeft je richting, maar vertelt je niet wat je eindbestemming is. Zo kunnen je waarden je ook richting geven bij keuzemomenten. Heb jij in beeld wat voor jou belangrijke waarden zijn? De opdracht kan je daarbij helpen.

Aan de slag!

Stap 1: kies uit de waardenlijst alle waarden die jou aanspreken. Kies vervolgens uit die waarden een top 10. En als laatste kies je jouw echte top 5. Het is leuk om ook 2 andere mensen de lijst over jou te laten invullen en een top 5 te maken.

Stap 2: beantwoord nu de volgende vragen:

- Bedenk bij jouw top 5 voorbeelden uit jouw leven. Waaruit blijkt dat dit voor jou belangrijke waarden zijn in het leven. Vul de waarden hieronder in samen met de voorbeelden!

Waarden	Voorbeeld uit mijn leven waaruit blijkt dat dit belangrijk voor mij is
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Stap 3: Vul jouw waarden in het Kieskwadrant in op de laatste bladzijde van dit werkboek.

Waardenlijst

Zelfrespect	Geduld	Plezier
Creativiteit	Enthousiasme	Betrouwbaarheid
Verantwoordelijkheid	Degelijkheid	Doorzettingsvermogen
Toegankelijkheid	Avontuur	Leiderschap
Harmonie	Macht	Zelfontplooiing
Rust	Onafhankelijk	Dienstbaarheid
Rechtvaardigheid	Idealen	Loyaliteit
Privacy	Vrijheid	Veiligheid
Integriteit	Openheid	Betrokkenheid
Vriendschap	Eerlijkheid	Invloed
Helpen	Wijsheid	Succes
Empathie	Samenwerken	Discipline
Actie	Eenvoud	Originaliteit
Individualiteit	Erbij horen	Spiritualiteit
Dynamiek	Verbondenheid	Orde
Uitdaging	Inspiratie	Structuur
Diepgang	Zorgzaamheid	Zingeving
Deskundigheid	Verbinding	...

5. Leervoorkeuren

Wat zijn jouw leervoorkeuren?

Jouw leervoorkeuren vertellen iets over wanneer jij goed nieuwe lesstof opneemt.

Hoe pak ik het aan?

Stap 1: Denk eens terug aan de tijd dat je op school hebt gezeten. Wanneer lukte het studeren goed. Omcirkel wat het beste voor jou werkt. Soms zit je ergens in het midden tussen twee uitersten. Dan hoef je niet te kiezen. Het gaat er meer om of iets echt heel belangrijk is voor je.

Ik kan zelf het leertempo bepalen	De docent bepaalt het tempo
Ik kan studeren in het buitenland	De studie is in vooral in Nederland
Ik werk vooral zelfstandig	Ik moet naar de lessen komen
Ik moet verplicht aanwezig zijn op school	Je mag komen maar dat hoeft niet
Dit wil ik niet meer in mijn opleiding:	Dit wil ik graag weer in mijn volgende opleiding:
Ik werk graag samen	Ik werk liever alleen
Werkcollege	hoorcollege
Veel zelfstudie	Weinig zelfstudie
Veel theorie	Veel praktijk
Meteen het eerste jaar een stage	Pas na het eerste jaar stage
Veel mensen die dezelfde opleiding doen	Liever een opleiding met lage instroom
Toetsvormen die ik fijn vind cijfer voor praktijk / theorietoets / projecten / verslag schrijven / anders nl	
Ik vind deze soort opdracht fijn: reflectieverslag / presentatie / essay / project / onderzoek / anders nl...	
Zo leer ik graag: Doen / Lezen / Luisteren / Kijken (kennisclips)	

Gefeliciteerd! Je bent aan het einde van de opdrachten en hebt nu jouw hele kieskwadrant ingevuld! De volgende stap is dat je op zoek gaat naar opleidingen die bij jou en jouw antwoorden uit het kieskwadrant passen.

Kieskwadrant

Zelfkennis = keuzekennis

Maak de opdrachten op de vorige pagina's en vul hier de antwoorden in. Zo krijg je een handig overzicht.

<p>1. <u>Activiteiten</u> <i>(wat doe ik graag)</i></p> <ul style="list-style-type: none">•	<p>2. <u>Interesses</u> <i>(wat vind ik interessant)</i></p> <ul style="list-style-type: none">•
<p>3. <u>Kwaliteiten</u> <i>(waar ben ik goed in – uit 360 graden feedback oefening)</i></p> <ul style="list-style-type: none">•	<p>4. <u>Waarden</u> <i>(wat vind ik belangrijk)</i></p> <ul style="list-style-type: none">•