





De matrix KIEZEN	6
De start	8
1. Inleiding.....	8
2. Startvraag	8
1.1 Wie ben ik.....	11
<i>Je rollen op het speelveld.....</i>	<i>13</i>
1. Inleiding.....	13
2. Werkwijze	13
3. Hoe nu verder.....	13
4. Werkblad Teamrollen	15
5. Puntentabel	22
6. Beschrijvingen van de teamrollen	23
7. Overzicht teamrollen.....	27
<i>Inspiratiebron.....</i>	<i>28</i>
1. Inleiding.....	28
2. Oefening	29
<i>Je kleine ik.....</i>	<i>30</i>
1. Oefening 1	30
2. Oefening 2	31
<i>Ketenassociatie.....</i>	<i>32</i>
1. Inleiding.....	32
2. Oefening	32
<i>Spiegelen.....</i>	<i>34</i>
1. Inleiding.....	34
2. Oefening	34
3. Kernwoorden presentatie	35
1.2 Dit heb ik in huis.....	36
<i>De superheld.....</i>	<i>38</i>
1. Inleiding.....	38
2. Opdracht.....	38
3. HELP matrix.....	41
<i>Talentje</i>	<i>42</i>
1. Inleiding.....	42
2. Jouw talenten	42
<i>Vaardigheden</i>	<i>43</i>
1. Oefening	43
2. Vaardighedenlijst	43
3. Top 10 van vaardigheden	45
<i>Cadeautje? Bedankt!</i>	<i>46</i>
1. Inleiding.....	46
2. Opdracht.....	46
1.3 Dit kan ik ermee doen.....	47
<i>Talentscout</i>	<i>49</i>
2.1 Wat vind ik leuk.....	54
<i>De hoofdprijs!</i>	<i>56</i>
1. Inleiding.....	56
2. Opdracht.....	56
<i>Het wildste idee</i>	<i>58</i>
1. Inleiding.....	58



2. Opdracht.....	58
<i>Vergelijking met een ander onderwerp.....</i>	<i>60</i>
1. Inleiding.....	60
2. Opdracht.....	60
2.2 Dit zet ik al in	62
<i>De ark van Noach</i>	<i>64</i>
1. Inleiding.....	64
2. Opdracht.....	64
<i>Mis Lukt.....</i>	<i>66</i>
1. Inleiding.....	66
2. Oefening 1	66
3. Verwerking oefening 2	67
<i>Slechte gewoonte? Weg ermee!</i>	<i>68</i>
1. Inleiding.....	68
2. Opdracht.....	68
2.3 Dit vind ik sterk	69
<i>Succes!.....</i>	<i>71</i>
1. Inleiding.....	71
2. Opdracht.....	71
<i>De thermometer</i>	<i>75</i>
1. Inleiding.....	75
2. Opdracht - Sterke kanten	75
3. Jouw thermometer	76
3.1. Doe onderzoek.....	77
<i>360 graden feedback.....</i>	<i>79</i>
1. Inleiding.....	79
2. Opdracht.....	79
<i>Google it.....</i>	<i>83</i>
1. Inleiding.....	83
2. Oefening	83
<i>Schuif maar door!*</i>	<i>85</i>
1. Inleiding.....	85
2. Schuif maar door.....	85
<i>Zoveel beroepen!</i>	<i>87</i>
1. Inleiding.....	87
2. Opdracht.....	87
3.2 Plussen & Minnen	89
<i>Feiten tegenover gevoel.....</i>	<i>91</i>
1. Inleiding.....	91
2. Oefening	91
<i>Grenzen stellen.....</i>	<i>93</i>
1. Inleiding.....	93
2. Oefening	93
<i>Plussen & Minnen (dilemmacounseling).....</i>	<i>94</i>
1. Inleiding.....	94
2. Opdracht.....	95
3.3 Hier kies ik voor	100
<i>De baan voor de toekomst</i>	<i>102</i>
1. Inleiding.....	102



<i>Creatiespiraal</i>	105
1. Inleiding.....	105
2. Opdracht.....	111
4.1 Schrijf & Vertel	114
<i>Fotoshoot</i>	116
1. Inleiding.....	116
2. Opdrachten	116
3. Wat kun je ermee?	116
<i>HOOFDZAAK!</i>	117
1. Inleiding.....	117
2. Oefening	117
<i>Reisverhaal</i>	118
1. Inleiding.....	118
2. Opdracht.....	118
<i>Teken het maar</i>	120
1. Inleiding.....	120
2. Opdracht.....	120
4.2. Waar kan ik dat toepassen	122
<i>Bedrijven TOP 10</i>	124
1. Inleiding.....	124
2. Opdracht.....	124
3. Bedrijven TOP 10	125
<i>Brochures en reclame</i>	126
1. Inleiding.....	126
2. Opdracht.....	126
<i>Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet</i>	133
1. Inleiding.....	133
2. Visualisatieoefening	133
<i>Vraagbaak</i>	135
1. Inleiding.....	135
2. Oefening	135
4.3 Mijn eerste stap	142
<i>Moetivatie</i>	144
1. Inleiding.....	144
2. Motivatie	144
3. Opdracht.....	145
<i>One small step</i>	146
1. Inleiding.....	146
2. Wat is jouw eerste stap?	147
<i>Stap voor stap</i>	148
1. Inleiding.....	148
2. Opdracht.....	148
5.1. Wat zou je er mee willen doen	149
<i>De natuur/de stad</i>	151
1. Inleiding.....	151
2. Opdracht.....	151
<i>Vragen, vragen en nog eens vragen</i>	153
1. Inleiding.....	153
2. Vragen.....	153
3. Antwoorden	154



4. Inzichten.....	154
<i>Zijn dromen bedrog?</i>	<i>155</i>
1. Inleiding.....	155
2. Vragen.....	155
3. Wat is je passie?	156
<i>Waar kom jij je bed voor uit?</i>	<i>158</i>
1. Inleiding.....	158
5.2. Maak een plan!	161
<i>Foutje bedankt!</i>	<i>163</i>
1. Inleiding.....	163
2. Opdracht: Mindmappen om te plannen.....	163
<i>Plan</i>	<i>165</i>
1. Inleiding.....	165
5.3. Kiezen met lef – ACTIE!	168
<i>Actie!</i>	<i>170</i>
1. Mijn actie is	170
2. Mijn volgende actie is	170
3. Mijn volgende actie is	170
<i>Actiemaatje.....</i>	<i>171</i>
1. Inleiding.....	171
2. Doe het niet alleen	171
<i>Tijdslijn.....</i>	<i>172</i>
1. Inleiding.....	172
2. Opdracht.....	172

© Copyright 2005/2012 by JobtoWork bv.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van JobtoWork b.v..



De matrix KIEZEN

Kiezen



1





Kiezen





De start

1. Inleiding

Je staat voor nieuwe keuzes op het gebied van werk. Je hebt ooit in je leven al dan niet een bewuste keuze voor werk gemaakt. Je bent zelf veranderd; de arbeidsmarkt is veranderd.

Welk werk past op dit moment het beste bij jou: waar je goed in bent, wat je nu belangrijk vindt. En in hoeverre is op dit moment vraag naar dit werk met jouw kwaliteiten op de arbeidsmarkt?

Je kunt gewoon gaan solliciteren en wel zien waar 't schip strand. Je kunt ook eerst een aantal stappen doorlopen om op die manier het meeste succes te hebben; ofwel zoveel mogelijk teleurstellingen voorkomen.

HOE GA JIJ KIEZEN MET LEF?



2. Startvraag

Wanneer je met het onderwerp "kiezen" aan de slag gaat, is het belangrijk dat je voor jezelf een vraag opschrijft: jouw startvraag. Met welke onderwerpen wil jij aan de slag? Waar liggen voor jou nog vragen?

- Hieronder geven we een aantal voorbeelden van onderwerpen
- Kruis de onderwerpen aan, waarmee jij aan de slag wilt gaan
- Schrijf daarna op wat jouw vraag is/wat jouw vragen zijn

Voorbeelden

Misschien ken je wel al je vaardigheden, kwaliteiten en weet je wat belangrijk voor je is in werk. Misschien weet je al in welk werk je aan de slag wilt en ken je ook de arbeidsmarkt op dat gebied.



Jouw vraag kan dan zijn:

- hoe maak ik plan van aanpak en actieplan?

Je kent wel al je kwaliteiten, vaardigheden. Je weet nog niet in welk werk je deze het beste kunt inzetten.

Je kunt dan meerdere vragen hebben:

- Welk werk past bij mijn kwaliteiten?
- Hoe ziet de arbeidsmarkt eruit?
- Kan ik nu in werk aan de slag, dat past bij mijn kwaliteiten?
- Heb ik eerst nog iets te leren?

Je weet waar je goed in bent; je weet welk werk je leuk vindt en graag wilt gaan doen. Je weet ook dat de arbeidsmarkt nu niet op jou in dit werk zit te wachten. Jouw vragen kunnen dan zijn:

- Welk werk is er op dit moment wel op de arbeidsmarkt?
- Hoe kan ik dit werk leuk voor mezelf maken?
- Wat zijn dan de voor- en nadelen?
- Welke keuze maak ik nu?

2.1. Onderwerpen

Met deze onderwerpen wil ik aan de slag

- Kwaliteiten & vaardigheden
- Leuk werk
- Werk, dat past bij mijn kwaliteiten & vaardigheden
- De arbeidsmarkt, waar is nu werk te vinden
- Keuzes maken
- Plan van aanpak en actieplan
-
-

2.2. Startvraag

Op de volgende vraag/vragen wil ik antwoord krijgen:



2.3. Waar in de matrix?

- Waar in de matrix denk jij dat je terecht kunt met jouw vraag/vragen?

- En waar nog meer?

- Wanneer je door de matrix heen bladert: wat zou dan nog meer op jou van toepassing kunnen zijn?





WIE BEN IK

In het leven heb je verschillende rollen: in je werk, privé, hobby, enz.

Voorbeelden: timmerman, verkoopster, leidinggevende, moeder, zoon, voetballer, danseres, enz

Je vergelijkt jezelf ook wel eens met een bepaald beeld.
Voorbeelden: rots in de branding, aajibare tijger, vrolijke mier, dansende vlinder, enz

Wie ben jij?



Je rollen op het speelveld

Teamrollen van Belbin

1. Inleiding

Een team is een groep mensen met ieder een eigen rol die voor de andere teamleden ook duidelijk is. Teamleden zoeken bewust bepaalde rollen op en zij functioneren optimaal in de rol die hen van nature het beste ligt. Belbin stelt dat een ideaal team uit 8 rollen bestaat die aanvullend op elkaar zijn en die ieder zijn eigen toegevoegde waarde heeft in het team. Welke rol ligt jou van nature het beste?

Deze vragenlijst is ontwikkeld als een, zij het wat ruw, hulpmiddel om je eigen voorkeur teamrol(len) vast te kunnen stellen.

2. Werkwijze

Er zijn zeven zinnen geformuleerd die je dient af te maken. Per zin heb je tien punten tot je beschikking die je moet verdelen over acht antwoorden. Als jij je volledig herkent in een antwoord geef je alle tien de punten aan dat antwoord. Indien jij je in meerdere antwoorden herkent verdeel je de tien punten overeenkomstig je voorkeur. Dus: de meeste punten voor het antwoord dat het best bij je eigen gedrag aansluit en de minste voor die antwoorden waarin je een klein beetje van jezelf herkent.

- De punten vul je in op de puntentabel en vervolgens reken je de scores om via het omzettingsformulier.
- Als je de verschillende scores optelt krijg je een beeld van de mate waarin je de diverse teamrollen kunt vervullen.

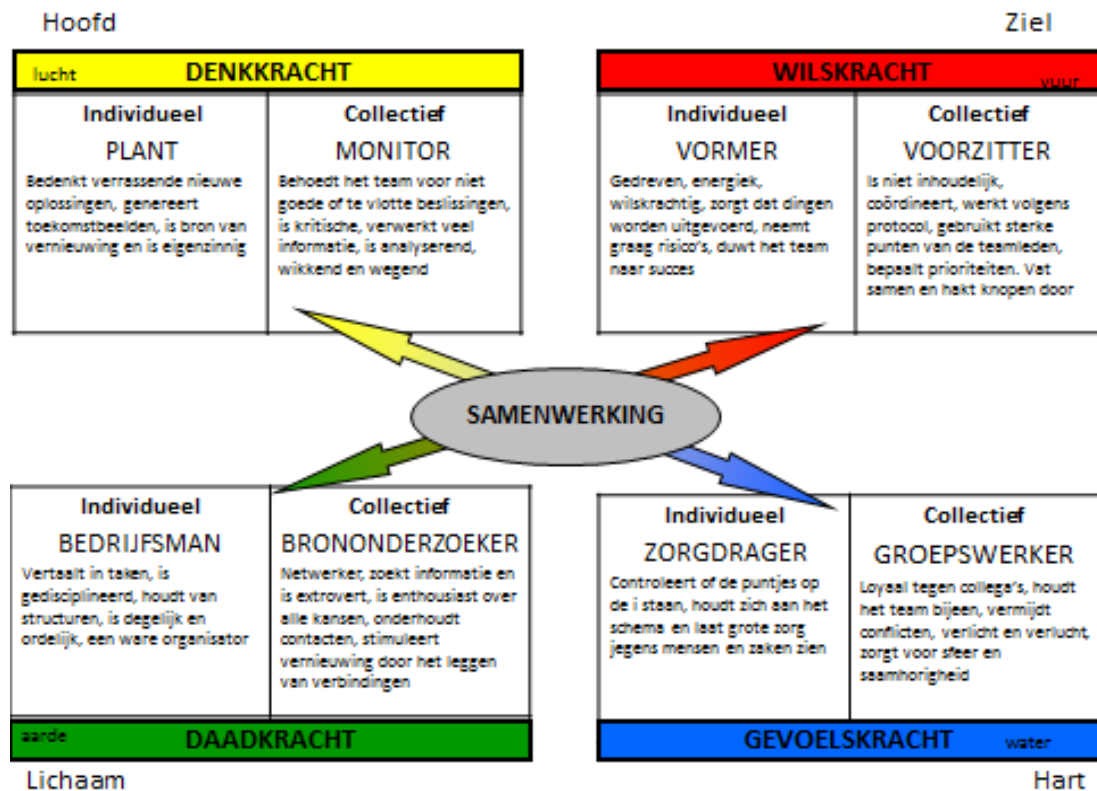


3. Hoe nu verder

Herken jij je in de rollen waarop je het hoogste scoort? Maak zelf of samen met je coach de link naar jou specifieke vraag: "Wie ben ik?". Wat leert het je dan? Welk inzicht geeft het je?

Kiezen

Wie ben ik





4. Werkblad Teamrollen

4.1. Ik hou van werk, omdat

- a. ik ervan hou om situaties te analyseren en zoveel mogelijk keuzemogelijkheden af te wegen
- b. ik geïnteresseerd ben in het vinden van praktische oplossingen - oplossingen die echt werken.
- c. ik ervan hou het gevoel te hebben, dat ik goede samenwerkingsrelaties kweek.
- d. ik een sterke invloed uitoefen (en wil uitoefenen) op de besluitvorming.
- e. ik dan allerlei mensen kan ontmoeten die iets interessants te bieden hebben.
- f. ik ervan hou mensen tot overeenstemming te brengen over bepaalde te ondernemen stappen.
- g. ik me in mijn element voel als ik me met volle aandacht kan wijden aan mijn taak.
- h. ik graag terreinen vind die mijn verbeeldingskracht prikkelen.



4.2. Kenmerkend voor mijn benadering van het werken in een groep is

- a. dat ik het (in stilte) interessant vind mijn collega's beter te leren kennen
- b. dat ik niet bang ben de opvattingen van anderen te bestrijden of een minderheidsstandpunt te verdedigen.
- c. dat ik meestal wel de argumenten vind om de juiste voorstellen van tafel te krijgen.
- d. dat ik meen dat ik het vermogen bezit om plannen die in de praktijk moeten worden gebracht, in werking te zetten.
- e. dat ik het vermogen bezit het voor-de-hand-liggende uit de weg te gaan en met onverwachte dingen op de proppen te komen.
- f. dat ik aanstuur op een beetje perfectionisme bij elke groepsopdracht.
- g. dat ik ervan hou om nuttige contacten te leggen buiten de eigenlijke groep.
- h. dat ik, hoewel ik wel geïnteresseerd ben in alle meningen, zonder aarzelen vaststel wat er gebeuren moet als er een beslissing moet worden genomen.



4.3. Wanneer ik eenmaal samen met anderen betrokken ben in een project

- a. lukt het me mensen in een richting te sturen zonder hen onder druk te zetten.
- b. is het mijn waakzaamheid die ons ervoor behoedt onzorgvuldigheden te begaan en zaken over het hoofd te zien.
- c. stuur ik op daden aan om er zeker van te zijn dat er in de vergadering geen tijd verloren gaat of dat hoofdzaken uit het oog worden verloren.
- d. kan men ervan op aan, dat ik iets origineels bedenken.
- e. ben ik altijd bereid een goed idee te ondersteunen als dat in het algemeen belang is.
- f. ben ik altijd uit op nieuwe ideeën en ontwikkelingen.
- g. geloof ik, dat mijn beoordelingsvermogen een belangrijke bijdrage levert om tot de juiste beslissingen te komen.
- h. kan men er vast van op aan dat alle belangrijke zaken ook uitgevoerd worden.



4.4. Wat ik vind dat ik kan bijdragen aan een team:

- d. ik denk dat ik vaak nieuwe mogelijkheden weet te ontdekken en daarvan gebruik kan maken.
- e. ik kan zeer goed overweg met een breed scala van mensen.
- f. het opwerpen van ideeën is een van mijn natuurlijke gaven.
- g. mijn bijdrage bestaat hieruit, dat ik scherp weet te signaleren wanneer iemand iets waardevols kan bijdragen tot de doelstellingen van het team.
- h. mijn vermogen zaken af te ronden is groot - waarschijnlijk doordat mijn persoonlijke efficiency groot is.
- i. ik ben bereid impopulair te zijn (voor een tijdje) als dat leidt tot resultaten die uiteindelijk de moeite waard zijn.
- j. meestal heb ik in de gaten wat haalbaar is en realistisch.
- k. ik kan redenen aanwijzen voor alternatieve handelwijzen zonder daarbij mijn objectiviteit te verliezen.



4.5. Tekortkomingen die ik mogelijk heb bij het werken in teams, zijn:

- a. ik voel me alleen maar op mijn gemak als bijeenkomsten goed gestructureerd en onder controle zijn en op een goed geleide manier verlopen.
- b. ik geef soms te snel toe aan anderen, waarvan ik meen dat ze een goed gezichtspunt hebben, zonder dat het voldoende is doorgesproken.
- c. ik heb de neiging teveel te praten, als ik op nieuwe ideeën stuit.
- d. mijn objectiviteit maakt het me moeilijk vlot en enthousiast met anderen mee te gaan.
- e. ik word soms als drammerig en autoritair beschouwd als er iets gebeuren moet.
- f. ik vind het moeilijk om vanaf het begin voorop te lopen, misschien omdat ik wat overgevoelig ben voor sfeer in de groep.
- g. ik neig ertoe helemaal op te gaan in ideeën die bij me zijn opgekomen en daardoor contact te verliezen met de dingen die gaande zijn.
- h. mijn collega's denken dat ik me onnodig druk maak over details en over de kans dat dingen wel eens mis kunnen gaan.



4.6. Als mij plotseling een moeilijke opdracht wordt toegespeeld, met een beperkte tijd en met onbekende mensen

- a. trek ik me het liefst in een hoekje terug om iets te bedenken om uit de impasse te geraken voordat ik met iets op de proppen kom.
- b. zoek ik meteen diegenen op om mee samen te werken die zich het meest positief opstellen.
- c. zoek ik onmiddellijk een manier om de omvang van de taak te verkleinen, door vast te stellen welke personen het best een bepaalde bijdrage kunnen leveren.
- d. zorgt mijn gevoel voor wat dringend is en wat niet, er voor dat we niet achterop het werkschema raken.
- e. blijf ik kalm en bewaar mijn vermogen om objectief te denken.
- f. werk ik, ondanks de druk, op een geleidelijke manier naar het doel toe.
- g. neem ik de leiding op me als ik merk dat de groep geen vooruitgang boekt.
- h. ga ik onmiddellijk discussies aan om nieuwe denkwijzen te stimuleren en het een en ander op gang te brengen.