

LOB-dossier

Kiezen doe je zo! ↗

3 havo
vwo

Tumult in de derde



**tumult
maak je
samen**

Dit werkboek is van



Inhoudsopgave

Interesses

Les 1 Wat doe je graag?	4
Les 2 Wat vind je van je vakken?	6
Thuisopdracht	8
Portfolio-opdracht	10

Talenten & vaardigheden

Les 1 Waar ben je goed in?	12
Les 2 Wat betekent jouw cijferlijst?	14
Thuisopdracht	16
Portfolio-opdracht	18

Zelfkennis

Les 1 Welke karaktereigenschappen heb je?	20
Les 2 Hoe maak je keuzes?	22
Les 3 Wat zijn je kwaliteiten en valkuilen?	24
Thuisopdracht	26
Portfolio-opdracht	28

Jouw netwerk

Les 1 Wie kan mij waarmee helpen?	30
Les 2 Wat hebben mensen in mijn omgeving gedaan?	32
Thuisopdracht	34
Portfolio-opdracht	36
Portfolio-opdracht	38

Profielen

Les 1 Uit welke profielen kun je kiezen?	40
Thuisopdracht	42
Portfolio-opdracht	44

Opleidingen

Les 1 Welke opleidingen zijn er?	46
Les 2 De opleidingencarroussel: waar let je op?	48
Thuisopdracht	50
Portfolio-opdracht	52

Werk en beroep

Les 1 Welke beroepen zijn er?	52
Les 2 Wat vind jij van de beroepen?	54
Thuisopdracht	56
Portfolio-opdracht	58

Ondernemerschap

Les 1 Wat kun je ondernemen?	60
Les 2 Wat is jouw businessplan?	62
Thuisopdracht	62
Portfolio-opdracht	64

Hoe kom je er?

Les 1 Hoe zijn zij er gekomen?	66
Les 2 Welke wegen zijn er?	68
Thuisopdracht	70
Portfolio-opdracht	72

Afronding portfolio

Zelfkennis



In dit hoofdstuk ontdek je wat je karaktereigenschappen zijn. Wat doe je in bepaalde situaties? Hoe maak je keuzes? Wat zijn je kwaliteiten en valkuilen? Door hierover na te denken kun je beter kiezen wat bij jou past.



1	Welke karaktereigenschappen heb je?	24
2	Hoe maak jij keuzes?	26
3	Wat zijn jouw kwaliteiten en valkuilen?	28
+	Thuisopdracht	30
	Portfolio-opdracht	31



Welke karaktereigenschappen heb je?

Wat heb je aan deze les?

In deze les krijg je meer inzicht in je karaktereigenschappen. Hiervoor gebruik je het Big 5-model. Dat is handig, want zo weet je beter wat bij je past!

Na deze les kun je:

- jouw karakter beschrijven op basis van de Big 5;
- het verschil zien tussen je karakter en je gedrag in verschillende situaties.

Opdrachten

- a** Lees het informatieblok en bekijk het model.



Het Big 5-model

Hieronder zie je het Big 5-model, dat bestaat uit vijf onderdelen. Dit model wordt in de psychologie gebruikt om een algemeen beeld te krijgen van iemands karakter. Het model is gebaseerd op je eerste instincten, ofwel basisneigingen: hoe ga je om met jezelf, anderen en spanningen?



- b** **Zet kruisjes in het model.** Wat is jouw basisneiging? Zet steeds ergens op de lijn een kruisje, zover naar links, naar rechts of in het midden als bij jou past. Het hoeft niet voor elke situatie te kloppen; het gaat om hoe je jezelf in het algemeen voelt.



- c** **Vul het model aan.** Wat is jouw neiging in onderstaande situaties? Zet met een andere kleur voor elke situatie een nieuw kruisje op de lijnen. Zet er steeds het nummer van de situatie bij.

Situatie 1:

Thuis, bij het avondeten.



Situatie 2:

Op een feestje met veel mensen die je niet kent.



Situatie 3:

Tijdens een groepsopdracht met klasgenoten.



Reflectie

Welke verschillen vallen op tussen jouw gedrag in de situaties van opdracht C en jouw algemene neigingen uit opdracht B?

Bijvoorbeeld: ik ben best introvert, maar thuis aan tafel gedraag ik me extravert.

Welke verschillen zijn voor jou wel prettig, en welke niet? Hoe komt dat?

Bijvoorbeeld: Ik ben nogal chaotisch, maar mijn schoolwerk ziet er altijd heel netjes uit. Dat vind ik fijn omdat ik het anders niet meer overzie.

Hoe maak jij keuzes?

Wat heb je aan deze les?

Wat je 's ochtends eet, wanneer je je huiswerk maakt, wat je aantrekt ... alles wordt beïnvloed door je keuzestijl. In deze les onderzoek je hoe jij keuzes maakt. Dat is handig, want dan weet je bij belangrijke keuzes beter wat jij nodig hebt om goed te kunnen kiezen.

Na deze les kun je:

- uitleggen hoe jij keuzes maakt;
- vertellen wat jij nodig hebt om goede keuzes te maken.

Opdrachten

a Lees het informatieblok hiernaast.

b Welke keuzestijl(en) gebruik jij?
Vul het in bij onderstaande situaties.

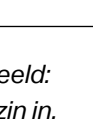


Opdrachten

Lees het informatieblok hiernaast.

Welke keuzestijl(en) gebruik jij?

Vul het in bij onderstaande situaties.



	Mijn keuzestijl(en)					
	uitstellen	impulsief	op gevoel	rationeel	eigenzinnig	meegaand
1. Je staat in de McDonald's en moet kiezen wat je wilt eten. Bijvoorbeeld: meegaand en op gevoel. Als anderen een ijsje nemen, krijg ik daar ook zin in. Waar merk je dat aan?						
2. Je zit in groep 8 en moet volgend jaar nieuwe school kiezen. Waar merk je dat aan?						
3. Je hebt een nieuwe broek nodig en staat in de winkel. Waar merk je dat aan?						
4. Je mag in het weekend activiteiten kiezen die jullie met het gezin gaan doen. Waar merk je dat aan?						
5. Je moet tijdens de gymles kiezen uit voetbal, dans of fitness. Waar merk je dat aan?						
6. Je komt thuis van school en moet beslissen wat je als eerste gaat doen. Waar merk je dat aan?						

Mijn keuzestijl(en)



Keuzestijlen

Hieronder zie je welke keuzestijlen er allemaal zijn. Er is geen goede of foute manier om keuzes te maken; iedereen pakt het anders aan. Het belangrijkste is dat je weet wat bij jou past!



UITSTELLEN

Je denkt het liefst zo lang mogelijk na over een keuze en kiest pas op het laatste moment.



IMPULSIEF

Je maakt direct een keuze op basis van wat er als eerste in je opkomt.



OP GEVOEL

Je vertrouwt op je intuïtie.
Je luistert naar je gevoel en voelt
aan wat voor jou de juiste keuze is.



RATIONEEL

Voordat je een keuze maakt, weeg je de voor- en nadelen af. Je verzamelt informatie en denkt goed na voordat je een beslissing neemt.



EIGENZINNIG

Je weet precies wat je wilt en kiest daar dan ook voor. Je laat je door niets of niemand van je keuze afbrengen.



MEEGAAND

Je houdt rekening met anderen in het maken van je keuzes, past je aan aan de groep en kiest wat anderen ook willen.

Reflectie

Welke keuzestijl(en) heb je vaak opgeschreven?

Welke keuzestijlen heb je bijna niet/nooit opgeschreven?

Kun je een rode draad ontdekken in hoe jij keuzes maakt?

Waar zou jij meer op willen letten bij het maken van keuzes?

Wat heb jij nodig om goede keuzes te kunnen maken?

Bijvoorbeeld: tijd, advies van anderen, etc.

Wat zijn jouw kwaliteiten en valkuilen?

Wat heb je aan deze les

Het kennen van je eigen kwaliteiten en valkuilen kan erg handig zijn. Je wordt je bewust van wat je kan en wat je nog kunt leren. In deze les verken je je eigen kwaliteiten, valkuilen en uitdagingen. Dat maakt het later makkelijker om keuzes te maken die bij je passen.

Na deze les kun je:

- jouw kernkwaliteiten benoemen;
- uitleggen wat jouw valkuilen, uitdagingen en allergieën zijn.

Opdrachten

a Wat zijn jouw kernkwaliteiten?

Omcirkel hieronder de top 3 van kernkwaliteiten die bij jou passen.

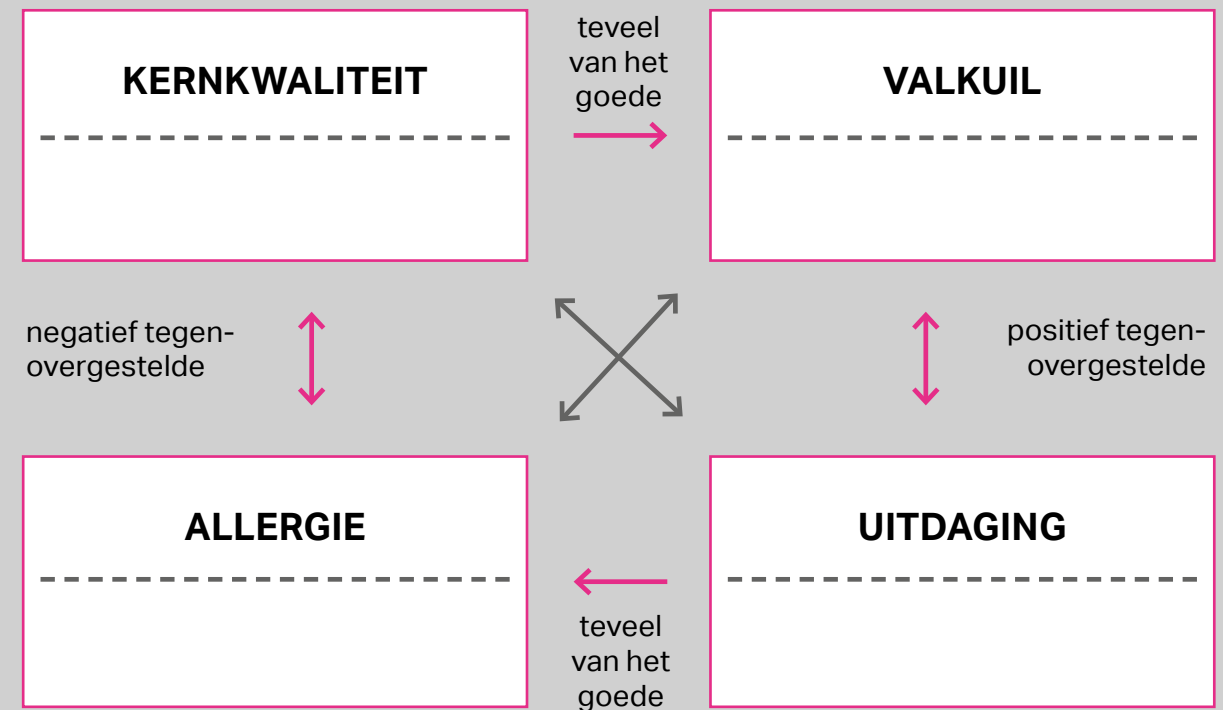
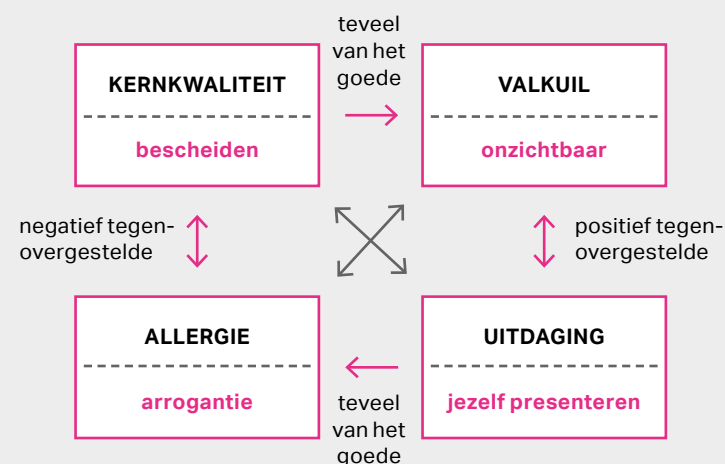


Kernkwaliteiten

actief // nauwkeurig // alert // analytisch //
 bemiddelaar // bescheiden // betrouwbaar
 // creatief // denker // daadkrachtig //
 diepzinnig // doelgericht // doener // oprecht
 // nieuwsgierig // meegaand // loyaal //
 leergierig // kritisch // humor // helper //
 positief // rationeel // sociaal // spontaan
 // speels // vurig // zelfredzaam // zorgvuldig
 // //
 // //
 // //
 // //
 // //

Tip
 Staan jouw kernkwaliteiten hier niet (allemaal) tussen? Zoek dan op Google naar een lijst van kernkwaliteiten en kies uit een nog uitgebreidere lijst.

b Bekijk het voorbeeld en vul dan zelf drie kernkwadranten in. Gebruik de kwaliteiten die je bij opdracht A hebt omcirkeld.



Reflectie

Kijk naar de kwadranten die je hebt ingevuld. Wat vind jij zelf je grootste valkuil, en wat zijn de uitdaging en allergie die daarbij horen?

In welke situatie ben je al eens tegen deze valkuil aangelopen en hoe heb je dat toen opgelost?



Thuisopdracht

Waar krijg jij energie van? Als je weet waar je echt blij van wordt, maak je makkelijker keuzes die je energie geven. Je gaat voor deze opdracht een week lang elke dag bijhouden waar je blij van werd.

a Schrijf hieronder elke dag minimaal één ding op.



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

b Kun je na deze week een rode draad ontdekken?

Van wat voor soort dingen krijg jij energie?



Portfolio-opdracht

Wat ga je doen?

Je maakt een karakterbeschrijving van jezelf.

Waarom is dat nuttig?

Zo vat je nog eens samen wat je in dit hoofdstuk hebt ontdekt over jouw eigenschappen. Dit draagt bij aan je zelfkennis. Hoe meer zelfkennis, hoe makkelijker het is om keuzes te maken.

Wat stop je in je portfolio?

Jouw karakterbeschrijving in de door jou gekozen vorm en de ingevulde reflectievragen.

a Kies een vorm voor jouw karakterbeschrijving.

Maak een visueel zelfportret en verwerk daarin op jouw manier minimaal:

- 1 karaktereigenschap van de Big 5
- 1 keuzestijl
- 1 kernkwaliteit
- iets waar je energie van krijgt

OF



Schrijf een artikel, een fictief of waargebeurd verhaal over jezelf waarin de lezer minimaal kennis met jou maakt op basis van:

- 1 karaktereigenschap van de Big 5
- 1 keuzestijl
- 1 kernkwaliteit
- iets waar je energie van krijgt

b Maak je karakterbeschrijving.

c Lever je karakterbeschrijving in op de digitale omgeving en beantwoord daar de reflectievragen.

1. Welke eigenschappen heb je uitvergroot of veel aandacht gegeven in je beschrijving? Waarom?
2. Wat is voor jou je belangrijkste eigenschap?
3. Welke keuzestijl komt terug in je karakterbeschrijving? Waarom deze?
4. Waar krijg jij energie van en hoe komt dat uit je karakterbeschrijving naar voren?



Bekijk al onze
leermiddelen
op Tumult.nl



tumult

Colofon

Dit is een uitgave van Tumult

Computerweg 21
1033 RH Amsterdam
Tel. 020 - 421 51 29
info@tumultgroep.nl
www.tumult.nl

ISBN: 978-94-6114-621-2

© Tumult, 2023

Alle rechten voorbehouden

Foto cover

Shutterstock

Overige beelden

Freepik.com | Flickr.com
Pixabay.com | Shutterstock
Techniekbeeldbank.nu

© Tumult, 2023, druk april 2023

Tumult vindt het leuk dat jij dit lesmateriaal in handen hebt. Mag je er nu alles mee doen wat je kunt bedenken? Het antwoord is: nee. Tumult heeft namelijk alle rechten op dit materiaal. Je mag het daarom gebruiken zoals het is bedoeld, maar je mag niks eruit verveelvoudigen of openbaar maken, op wat voor manier dan ook. Kopiëren, scannen, fotograferen, op een website zetten of in een reader opnemen mag niet, tenzij je hiervoor onze uitdrukkelijke toestemming hebt. Heb je vragen over het gebruik van ons materiaal, neem dan contact met ons op.

tumult

Auteurs

Lisa Kooijman
Florianne Sollie

Eindredactie

Florianne Sollie

Vormgeving

Miek Saaltink
Oer Ontwerp



Tumult
in de derde