

1. Wie ben ik en wat kan ik?

Persoonsgegevens



Voornaam:

Naam:

Adres:

.....

Telefoon:

E-mail:

Nationaliteit:

Thuis taal

Mijn schoolloopbaan

Denk even na over je schoolloopbaan. Je vindt hier enkele voorbeeldvraagjes. Je moet ze niet allemaal beantwoorden.

Noteer enkel wat je het meest heeft geraakt.

- Ben je gelukkig met hoe het tot nu toe op school gegaan is? Wat waren de positieve dingen en wat was eerder negatief?
- Hebben bepaalde opmerkingen of gedragingen van leraren of van andere leerlingen je geraakt? Waarom?
- Ben je vaak van school veranderd? Hoe kwam dat? Vond je dat leuk of juist niet? Waarom?
- Heb je al eens een jaartje gedubbeld? Hoe kwam dat? Vond je dit erg?
-

Activiteiten

Met de proeftuin 'Kies Wijs' ga je, doorheen allerlei spelvormen en activiteiten, ontdekken welke competenties, persoonlijkheidskenmerken, drijfveren, interesses, dromen... je hebt. Ook door activiteiten in de klas, thuis, in je vrije tijd kan je veel over jezelf leren. Schrijf wat je over jezelf te weten komt in onderstaande activiteitentabel. Vermeld de naam van de activiteit en de datum. Wanneer je later nog meer ontdekt of dingen veranderen, kan je altijd aanpassen; niet schrappen, maar datum vermelden en nieuwe ervaring noteren. We zijn ervan overtuigd dat je je hierdoor beter bewust wordt van 'wie je bent', 'wat je kan', 'wat je wil', 'waar je van droomt' en dat dit zal bijdragen tot een meer bewuste en positieve studiekeuze.

- Voorbeeld: spelvorm Rhythmics

In deze spelvorm kan je ontdekken of je ritme hebt, of je je goed kan concentreren, of je creatief bent, of je initiatief neemt in een groep ... Door de vraagjes die na het spel worden gesteld, ga je hier zeker over nadenken en misschien wordt jouw idee over jezelf wel wat bijgestuurd door de spelervaring en/of door de reacties van anderen, leerlingen en begeleiders.

- Voorbeeld: les Lichamelijke Opvoeding

Tijdens de les L.O. heb je test hoogspringen. Je springt over 1.48 meter. Je bent de beste van de meisjes. Dit is voor jou een ontdekking, je wist niet dat je dat zo goed kon. Noteer dit in je activiteitentabel. Vergeet de datum niet.

Activiteiten / Spelvormen	Datum	Wat heb ik hieruit over mezelf geleerd? Wat heeft me hierin verrast?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Vraag aan hen een voorbeeld met toelichting.
-			
-			
-			

Activiteiten / Spelvormen	Datum	Wat heb ik hieruit over mezelf geleerd? Wat heeft me hierin verrast?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Vraag aan hen een voorbeeld met toelichting.
-			
-			
-			

Activiteiten / Spelvormen	Datum	Wat heb ik hieruit over mezelf geleerd? Wat heeft me hierin verrast?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Vraag aan hen een voorbeeld met toelichting.
-			
-			
-			

2. Wat wil ik? Wat drijft mij?

Mijn interesses: school, thuis, vrije tijd

- a) Welke vakken vind ik het leukst op school? Welke vakken vind ik minder leuk?
Waarom?

Leukste vakken - - -	Minst leuke vakken - - -
Waarom? - - -	Waarom? - - -

b) Wat zijn mijn hobby's? Waarom? Wat vind ik er leuk aan?

Hobby's	Waarom? Wat vind ik er leuk aan?

Mijn drijfveren: school, thuis, vrije tijd

(zie activiteit: mijn drijfveren)

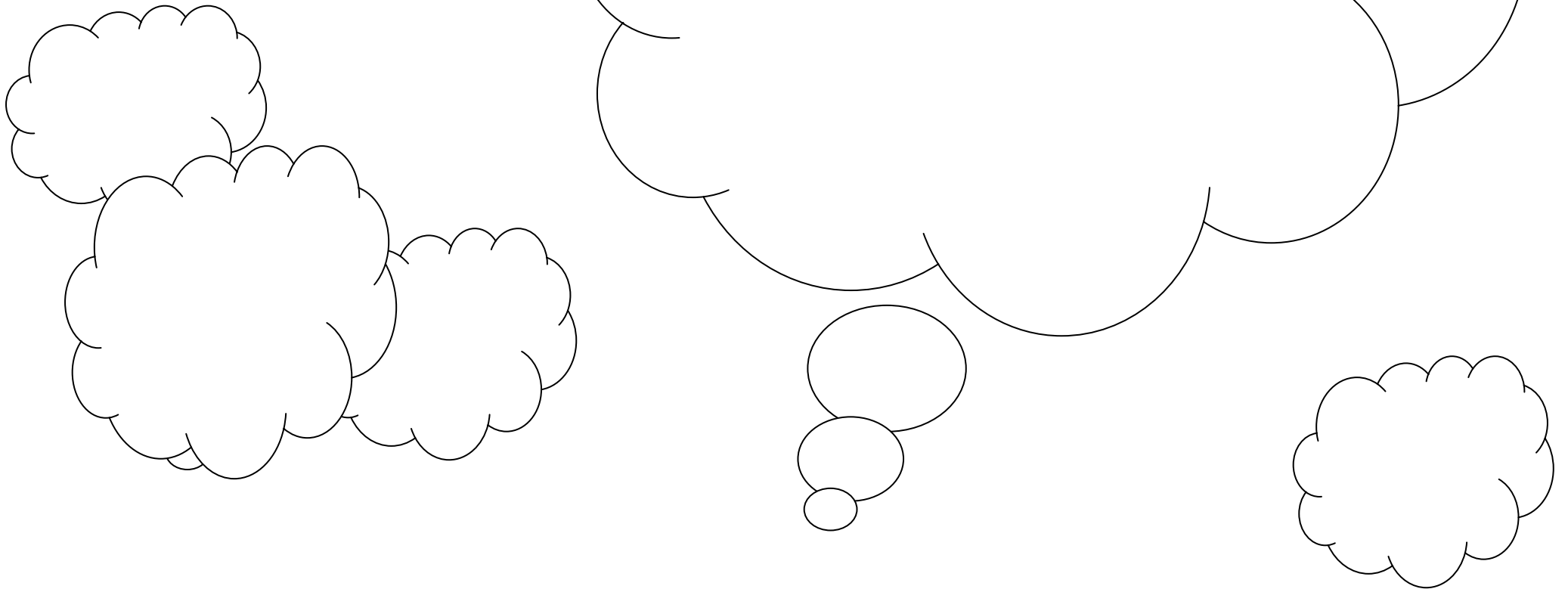
Taken voor school doe ik omdat
Taken thuis doe ik omdat
Activiteiten in mijn vrije tijd doe ik omdat	...

3. Waar droom ik van? Waar wil ik geraken?

Schrijf in de grote droomwolk waar jij van droomt,
wat jij later heel graag wil doen of worden ...

In de kleine wolkjes noteer je waarom je
daarvan droomt, wat je er zo in
aanspreekt.

(zie activiteit 'Waar droom ik van?')



4. Mijn schoolresultaten

- Welke zijn mijn sterkste vakken?
- Welke de minder sterke?
- Hoe komt dat?
- Kan ik misschien beter? Waarom?
- Wat vindt mijn leraar hiervan? En mijn ouders? Anderen?

5. Samenvatting van mijn competenties

Competentie is een moeilijk woord. Wat betekent het eigenlijk?

Een competentie is een combinatie van kennis (kennen), vaardigheden (kunnen) en attitudes (hoe doe ik het?) die je toelaten om in een bepaalde situatie goed te functioneren.

Je competenties ontwikkel en gebruik je overal: thuis, op school, in je vrije tijd...

Wil je je echt goed voelen in een studierichting of later in een beroep, dan heb je uiteraard kennis en vaardigheden nodig. Het moet je natuurlijk ook interesseren, het moet bij je persoonlijkheid passen, je moet het fysiek aankunnen...

Bijvoorbeeld: als jij iemand bent die heel actief is en niet kan stilzitten, dan is het misschien geen goed idee om de richting kantoor te gaan volgen...; als je niet sportief bent aangelegd en je hebt een hekel aan de lessen lichamelijke opvoeding, dan is L.O.-sport niet echt een slimme keuze...

In onderstaande tabel vind je een lijst met 30 competenties. Noteer iets over de competenties waarover je denkt te beschikken.

Gebruik hiervoor de info vanuit de spelvormen en activiteiten op school, thuis, in je vrije tijd.. Vertel iets over een situatie waarin je die competentie nodig had. Toon aan met een voorbeeld.

Dit schema is geen momentopname. Als je iets nieuws over jezelf hebt geleerd, mag je dit schema aanvullen. Noteer er steeds de datum bij.

Een voorbeeld

Competentie	Datum	Waar heb ik dit ontdekt? Bij welke activiteit? Op school, thuis, in mijn vrije tijd? Voorbeeld?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Toon aan met een voorbeeld.
Ik kan goed tekenen.	12_10_09	Ik heb dit al ontdekt in de kleuterklassen. Ik deed niets liever dan tekenen. Iedereen vond mijn tekeningen mooi. Ook nu, in het secundair onderwijs, laat de leraar PO mijn tekeningen vaak als voorbeeld zien.	<u>Leraar</u> : Jij kan heel mooi tekenen. Jouw tekeningen toon ik vaak als voorbeeld voor de anderen. Je 'ziet' heel goed en kan dit enorm goed overbrengen op papier. <u>Vriendin</u> : We zaten samen op de tekenschool. Over jouw tekeningen was de leraar altijd heel enthousiast. <u>Vriendin</u> : Wanneer ik uitnodigingen nodig heb voor een feestje, kan ik altijd op jouw hulp rekenen. Anderen vinden die kaartjes altijd prachtig. Ik ook.

Mijn competenties

Competentie	Datum	Waar heb ik dit ontdekt? Bij welke activiteit? Op school, thuis, in mijn vrije tijd? Voorbeeld?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Vraag aan hen een voorbeeld met toelichting.
Ik kan zelfstandig werken.			
Ik heb de kracht om door te zetten.			
Ik ben kritisch. Ik neem niet alles zomaar aan.			
Ik kan ordelijk werken.			

Competentie	Datum	Waar heb ik dit ontdekt? Bij welke activiteit? Op school, thuis, in mijn vrije tijd? Voorbeeld?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Vraag aan hen een voorbeeld met toelichting.
Ik kan nauwkeurig werken.			
Ik ben stipt.			
Ik kan me goed concentreren.			
Ik kan verantwoordelijkheid nemen voor mensen, dingen, milieu, hygiëne, veiligheid ...			

Competentie	Datum	Waar heb ik dit ontdekt? Bij welke activiteit? Op school, thuis, in mijn vrije tijd? Voorbeeld?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Vraag aan hen een voorbeeld met toelichting.
<p>Ik kan logisch-analytisch denken. Voorbeeld: als ik een vraagstuk oplos, denk ik eerst na over de gegevens die ik heb en hoe ik tot de oplossing kan komen; ik werk dan stap voor stap.</p>			
<p>Ik kan goed leren vanuit theorie.</p>			
<p>Ik kan goed leren vanuit praktijk. Voorbeeld: als ik een opdracht echt mag uitvoeren, onthoud ik het veel beter dan wanneer ik alleen de theorie erover hoor.</p>			

Competentie	Datum	Waar heb ik dit ontdekt? Bij welke activiteit? Op school, thuis, in mijn vrije tijd? Voorbeeld?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Vraag aan hen een voorbeeld met toelichting.
Ik ben creatief. Voorbeelden: ik bedenk vaak nieuwe dingen, ik stel originele ideeën voor, ik knutsel graag, met restmateriaal kan ik mooie dingen maken, ik maak gedichtjes, liedjes, dansjes...			
Ik kan goed tekenen.			
Ik ben muzikaal.			

Competentie	Datum	Waar heb ik dit ontdekt? Bij welke activiteit? Op school, thuis, in mijn vrije tijd? Voorbeeld?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Vraag aan hen een voorbeeld met toelichting.
Ik ben handig. (grove motoriek) Voorbeeld: lopen, springen, klimmen, voetballen...			
Ik ben handig. (fijne motoriek) Voorbeeld: prentjes uitknippen, tekenen, schrijven...			
Ik ben praktisch gericht. Voorbeeld: In de lessen TO over elektriciteit, ben ik pas geboeid wanneer ik met het materiaal aan de slag kan.			
Ik ben sociaal gericht; ik kan me goed inleven in anderen en leg makkelijk contacten.			
Ik ben vlot in omgang.			

Competentie	Datum	Waar heb ik dit ontdekt? Bij welke activiteit? Op school, thuis, in mijn vrije tijd? Voorbeeld?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Vraag aan hen een voorbeeld met toelichting.
Ik kan goed luisteren naar anderen.			
Ik kan goed spreken.			
Ik kan goed schrijven.			
Ik heb taalinzicht.			

Competentie	Datum	Waar heb ik dit ontdekt? Bij welke activiteit? Op school, thuis, in mijn vrije tijd? Voorbeeld?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Vraag aan hen een voorbeeld met toelichting.
<p>Ik heb ruimtelijk inzicht. Voorbeeld: Als ik een tekening zie van een stapel blokken, weet ik heel snel hoeveel blokken het zijn.</p>			
<p>Ik ben goed in wiskunde.</p>			
<p>Ik ben goed in wetenschappen. (biologie, fysica, chemie)</p>			
<p>Ik heb technisch inzicht. Voorbeeld: Ik haal graag dingen uit elkaar om te weten hoe ze werken.</p>			

Competentie	Datum	Waar heb ik dit ontdekt? Bij welke activiteit? Op school, thuis, in mijn vrije tijd? Voorbeeld?	Wat denken anderen hierover? Mijn leraar, mijn ouders, een vriend of vriendin, mijn trainer, mijn leider in de jeugdbeweging ... Vraag aan hen een voorbeeld met toelichting.
Ik heb aanleg om met machines/apparaten te werken. (zagen, boren, hamer, haardroger...)			
Ik heb aanleg om met computers te werken.			
Ik ben sportief.			

6. Competentiematrix

Wat is dat ?

Je krijgt een lijstje met stellingen over competenties. Je vult in in welke mate deze stelling op jou van toepassing is. Na het invullen linkt het systeem jouw antwoorden aan de verschillende studierichtingen. Het resultaat is een opsomming van enkele studierichtingen die je zouden kunnen liggen en enkele die je waarschijnlijk niet zullen liggen.

Wat levert de competentiematrix op?

Meest geschikte studiegebieden/studierichtingen	Minst geschikte studiegebieden/studierichtingen

Kan ik me hierin vinden? Waarom wel? Waarom niet?

Wat vinden anderen daarvan? Mijn ouders, de leraren, vrienden ...

Naam	Commentaar	Kan ik me daarin vinden? Waarom wel? Waarom niet?