

Scan jezelf

Lesbrief 3 – Vaardigheden

Naam:

Klas: VMBO: BL KL TL (omcirkel)

School:

Wie ben je en wat kun je? Wat zijn jouw mogelijkheden en talenten? Als je dat goed weet, is het makkelijker om keuzes voor je toekomst te maken. Ken jezelf = scan jezelf!

Als je goed inzicht hebt in jezelf, weet je ook op welke punten je jezelf verder kunt ontwikkelen. Je weet aan welke vaardigheden en ontwikkellijnen je verder kunt werken.

Heb je meer ruimte nodig om te schrijven? Pak dan je (digitale) schrift erbij!



1

Welke vaardigheden heb je?

Hieronder staat een hele lijst met vaardigheden. Sommige vaardigheden heb je misschien al. Dan zet je een kruisje in het eerste vak, bij 'kan ik al'. Heb je een vaardigheid, maar wil je die verbeteren? Zet dan een kruisje in het tweede vak, bij 'wil ik verbeteren'.

Organisatorische	Kan ik al	Wil ik verbeteren
Initiatief nemen		
Zelfstandig werken		
Omgaan met (werk)druk		
Werken volgens planning		
Afspraken en beloftes nakomen		
Prioriteiten stellen		
Oplossingen verzinnen		
Omgaan met regels		
Zelfstandig werken		
Orde scheppen in een chaos		
Iets nieuws opzetten		
Moed hebben		
Hulp in kunnen roepen waar nodig		
Zien wat er nodig is		
Ik kan improviseren		

Sociale vaardigheden: Communicatief		
Zeggen wat je vindt		
Een gesprek beginnen		
Nieuwe contacten leggen		
Afspraken maken		
Luisteren naar anderen		
Vragen durven stellen		
Vertrouwen wekken		
Bemiddelen / onderhandelen		
Iets voor elkaar krijgen		
Kennis en vaardigheden overbrengen		
Mensen enthousiast maken		
Sociale vaardigheden: Samenwerken		
Kritiek accepteren		
Kritiek geven		
Complimenten geven		
Complimenten ontvangen		
Om hulp vragen		
Je grenzen aangeven		
Zeggen wat je van anderen verwacht		
Met verschillende mensen kunnen omgaan		
Een bijdrage in een groep leveren		
Leiding accepteren		
Eigen fouten toegeven		
Taalvaardigheden		
Nederlandse taal spreken		
Nederlandse taal begrijpen		
Teksten schrijven		
Brieven/ e-mails schrijven		

Engelse taal spreken		
Verslagen maken		
Levendig vertellen		
Technische vaardigheden		
Omgaan met computers		
Omgaan met apparatuur en gereedschap		
Koken		
Verzorgen van mensen		
Werken met etalage materialen		
Werken met een kassa		
Zorgen voor leefomgeving (speeltuin, sportveld, kantine, straat)		
Artistieke vaardigheden		
Muziek maken		
Tekenen en schilderen		
Foto's en video's maken		
Toneelspelen		
Evenementen bedenken		
Je fantasie in daad omzetten		
Cijfermatige vaardigheden		
Rekenen uit je hoofd		
Rekenen met rekenmachine		
Met geld omgaan		
Weten wat iets waard is		
Schatten van aantallen		
Kunnen inschatten hoe lang iets duurt		

2

Kies 5 vaardigheden

Bekijk de lijst goed en kies 5 vaardigheden uit die je hebt. Geef van elke vaardigheid een voorbeeld waaruit blijkt dat je het kunt.

Een voorbeeld:

Ik kan goed: om hulp vragen

Voorbeeld: Rekenen vind ik moeilijk en dan vraag ik of mijn docent het nog een keer wil uitleggen.

Ik kan goed:

Vaardigheid 1

Voorbeeld:

Vaardigheid 2

Voorbeeld:

Vaardigheid 3

Voorbeeld:

Vaardigheid 4

Voorbeeld:

Vaardigheid 5

Voorbeeld:

3

Kies 5 vaardigheden die je wilt verbeteren

Bekijk de lijst nog een keer en kies 5 vaardigheden uit die je wilt verbeteren. Schrijf bij elke vaardigheid op waarom je die wilt verbeteren.

Een voorbeeld:

Ik wil beter: zelfstandig werken

Omdat: als ik een opdracht moet doen, weet ik nooit hoe ik moet beginnen.

Ik wil beter:

Vaardigheid 1

Omdat:

Vaardigheid 2

Omdat:

Vaardigheid 3

Omdat:

Vaardigheid 4

Omdat:

Vaardigheid 5

Omdat: