**KEN JEZELF**

De eerste stap in het loopbaanoriëntatie proces is inzicht krijgen in jezelf, zodat je weet wie je bent als een individu en om te bepalen welke factoren belangrijk voor je zijn. Dit proces noem je zelfanalyse of self assessment en vormt de basis voor het maken van goede keuzes en beslissingen in je leven.

Deze zelfanalyse is een belangrijk onderdeel van je persoonlijk profiel. Ieder mens heeft zijn eigen unieke profiel en het is belangrijk om dit voor jezelf te ontdekken. Als je weet wie je bent, wat je kunt en wat je wil (eigenschappen, competenties, interesses, waarden etc), dan kan je ook beter bepalen wat er bij je past en helpt dit je richting te geven en beslissingen te nemen.

In dit onderdeel ga je je verdiepen in deze verschillende aspecten van jezelf.

* Competenties
* Persoonlijkheid
* Interesses (beroepskeuze)
* Werkwaarden
* Groepsrollen

Aan de hand van verschillende tests (en opdrachten) ga je naar jezelf kijken. Deze tests helpen je om inzicht in jezelf te krijgen. Beschouw de resultaten vooral als een indicatie en niet zozeer als leidend. Ook zijn het momentopnames, waarmee de resultaten niet vaststaan. Gebruik ze vooral om te reflecteren op jezelf.

**1. Competenties**
Inzicht krijgen in je competenties en deze verder ontwikkelen is van groot belang voor je loopbaan. Om hierin meer inzicht te krijgen maak je de [Competentietest](https://careerzone.universiteitleiden.nl/career-planning/1.-ken-jezelf/competenties/) op de LU Career Zone. Lees het rapport goed door, zodat duidelijk is hoe je de resultaten moet interpreteren.

**Opdracht:**

1. Bekijk je resultaten (Zijn deze herkenbaar? Wat valt op?) en ontwikkeltips.

|  |
| --- |
| Herkenbaar is:Wat me verder nog opvalt: |

1. Noteer je 5 sterkste competenties. Noem per competentie een voorbeeldsituatie waar je deze competentie goed heb kunnen inzetten en benoem het resultaat van je actie.

Mijn 5 belangrijkste competenties zijn:

|  |
| --- |
| Competentie 1:Voorbeeld van een situatie waarin ik dit liet zien:Resultaat:  |

|  |
| --- |
| Competentie 2:Voorbeeld van een situatie waarin ik dit liet zien:Resultaat:  |

|  |
| --- |
| Competentie 3:Voorbeeld van een situatie waarin ik dit liet zien:Resultaat:  |

|  |
| --- |
| Competentie 4:Voorbeeld van een situatie waarin ik dit liet zien:Resultaat:  |

|  |
| --- |
| Competentie 5: Voorbeeld van een situatie waarin ik dit liet zien:Resultaat:  |

1. Noem 3 minder sterke competenties die je (tijdens je studie of daarbuiten) verder zou willen ontwikkelen (kijk hiervoor zeker ook naar de ontwikkeltips uit je testrapport). En beschrijf hoe je dat gaat aanpakken. Maak dit zo concreet mogelijk: wat is je leerdoel aan het eind van dit academisch jaar en met welke activiteiten wil je deze competenties verder ontwikkelen?

|  |
| --- |
| Competentie 1: Dit kan ik ontwikkelen door: |

|  |
| --- |
| Competentie 2: Dit kan ik ontwikkelen door: |

|  |
| --- |
| Competentie 3: Dit kan ik ontwikkelen door: |

1. Kijk nog eens naar je sterke competenties. Dit zijn punten die je goed kúnt. Het is echter ook belangrijk dat je energie krijgt uit de activiteit waarvoor je je competentie inzet. Kijk nog eens naar je belangrijkste competenties uit de test, waarin ben jij niet alleen goed, maar haal jij ook energie uit?

|  |
| --- |
| Competenties waar ik energie uit haal: |

**2. Persoonlijkheid (kerntyperingen)**
De persoonlijkheid van mensen wordt bepaald door hun persoonlijkheidseigenschappen en gedrag. Om hierin meer inzicht te krijgen maak je de [Persoonlijkheidsvragenlijst](https://careerzone.universiteitleiden.nl/career-planning/1.-ken-jezelf/persoonlijkheid/) op de Career Zone. Lees het rapport goed door, zodat duidelijk is hoe je de resultaten moet interpreteren.

**Opdracht:**

1. Bekijk je resultaten. Zijn deze herkenbaar? Wat valt je in eerste instantie op?

|  |
| --- |
|  |

1. Vraag anderen (familie, vrienden) in je omgeving of ze de resultaten uit het rapport herkennen. Welke persoonlijkheidskenmerken zien zij bij jou?

|  |
| --- |
|  |

1. Noteer de 3 grootste inzichten over jezelf en 3 over het beeld van anderen over jou.

|  |
| --- |
| Inzichten over jezelf:1.2.3. |

|  |
| --- |
| Inzichten door het beeld van anderen over jou:1.2.3. |

**3. Beroepskeuze**
Om goed te kunnen bepalen waar nu echt je interesses en ambities liggen, kan het helpen om een beroepskeuzetest te doen. Het uitgangspunt van dergelijke beroepskeuzetesten is, dat wanneer mensen een beroep kiezen dat zo goed mogelijk aansluit bij hun persoonlijkheid zij over het algemeen succesvoller en tevredener zullen zijn. In deze test worden de volgende eigenschappen onderscheid: Mensgericht (Me), Conventioneel (Co), Artistiek (Ar), Ondernemend (On), Onderzoekend (Oz) en Praktisch (Pr).

Maak de [Beroepskeuzetest](https://careerzone.universiteitleiden.nl/career-planning/1-ken-jezelf/beroepskeuze). Lees het rapport goed door, zodat duidelijk is hoe je de resultaten moet interpreteren.

**Opdracht:**

1. Noteer de resultaten (persoonsprofielen).

|  |
| --- |
| Geef je persoonlijkheidsprofiel weer met jouw rsultaten van hoog naar laag.(Mensgericht (Me), Conventioneel (Co), Artistiek (Ar), Ondernemend (On), Onderzoekend (Oz) en Praktisch(Pr)):1. 2. 3. 4. 5.6.  |

1. Bekijk je resultaten. Zijn deze herkenbaar? Wat valt op?

|  |
| --- |
|  |

1. Wat zijn eventuele ontwikkeltips die uit de beroepskeuzetest komen en hoe zou je die komend jaar willen inzetten?

|  |
| --- |
| Tips:Hoe ga je dat inzetten: |

1. Reflecteer op welke soort beroepen het beste bij je past (zie de uitslag van je test) en waarom.
* Gebruik voor meer mogelijkheden de beroepenzoekers van Jobpersonality en/of Onet-online:
NL<https://www.jobpersonality.com/beroepenzoeker?riasoc_1>
ENG<https://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Interests/> en voer de eerste twee kenmerken uit het profiel in, plus je opleidingsniveau.

|  |
| --- |
| Beroepen die passen bij mijn profiel:Mijn gedachten hierover: |

 **4. Werkwaarden**
Wil je weten wat je gelukkig of ongelukkig maakt in je werk en loopbaan? Onderzoek wat jouw werkwaarden zijn en bepaal welke echt belangrijk zijn voor jou. Dit helpt enerzijds om te vinden wat echt bij jou past. Anderzijds kun je beter je enthousiasme voor bepaalde onderwerpen laten blijken wanneer je in gesprek ben met een werkgever. En enthousiasme werkt aanstekelijk!

Om meer inzicht te krijgen in je werkwaarden vul je de [Werkwaardentest](https://careerzone.universiteitleiden.nl/career-planning/1.-ken-jezelf/werkwaarden/) op de Career Zone in.

**Opdracht:**

1. Noteer de 5 hoogst en 5 laagst scorende waarden.

|  |
| --- |
| Hoogst:1.2.3.4.5. |

|  |
| --- |
| Laagst:1.2.3.4.5. |

1. Bekijk je resultaten: Zijn deze herkenbaar? Wat valt op?

|  |
| --- |
|  |

1. Wat zou jij willen terugzien van deze waarden in het werk dat je gaat doen? Wat zou je willen terugzien van de waarden in de organisatie waar je zou willen werken? Welke bedrijfscultuur zou daarbij passen?

|  |
| --- |
| Welke waarden en bedrijfscultuur wil je terugzien bij de organisatie waar je wil werken: |

**5. Groepsrollen**Een team bestaande uit alleen maar creatievelingen loopt het risico te verzanden in ideeën. Een team bestaande uit alleen maar uitvoerders loopt het risico veel werkzaamheden te verzetten zonder aansprekend resultaat. Het kan dus handig zijn je bewust te zijn van jouw natuurlijke rol in een team. Via de groepsrollentest op de Careerzone kan je bepalen in welke mate, vanuit je persoonlijkheid, verschillende teamrollen je aanspreken.

Om meer inzicht te krijgen in jouw rol in een team vul je de [Groepsrollentest](https://careerzone.universiteitleiden.nl/career-planning/1-ken-jezelf/groepsrollen) op de Career Zone in. Lees het rapport goed door, zodat duidelijk is hoe je de resultaten moet interpreteren. je weet welke invloed deze stijl heeft op je houding richting anderen, op je dagelijkse gedrag, en op het functioneren binnen een team;

**Opdracht:**

1. Noteer de 3 rollen waar je het hoogste op scoort en geef voor ieder de belangrijkste trefwoorden erbij. Geef voorbeelden van situaties waarin deze rollen duidelijk naar voren kwamen. Kan je ook voorbeelden bedenken van jouw valkuilen als je in een team werkt? En hoe los je dit op?

|  |
| --- |
| Teamrol 1:Wat ik hiervan herken:Voorbeeld van een situatie dat ik dat liet zien:Mogelijke valkuil als deze rol doorslaat: |

|  |
| --- |
| Teamrol 2:Wat ik hiervan herken:Voorbeeld van een situatie dat ik dat liet zien:Mogelijke valkuil als deze rol doorslaat: |

|  |
| --- |
| Teamrol 3:Wat ik hiervan herken:Voorbeeld van een situatie dat ik dat liet zien:Mogelijke valkuil als deze rol doorslaat: |

1. Op welke twee rollen scoor je het laagst. Ken je situaties waarin je samenwerkt met mensen die in deze rol passen? Liep je toen ergens tegenaan? Hoe loste je dat op/zou je dat kunnen oplossen?

|  |
| --- |
| Rollen die ik minder inzet:1.2.Situatie waarin ik samenwerkte met iemand die deze rol liet zien: |

**6. Persoonlijk profiel**
Je persoonlijk profiel bevat een samenvatting van de belangrijkste resultaten uit het stappenplan, het onderzoek dat je hebt gedaan over jezelf.
Maak op grond van de resultaten uit de tests en oefeningen in ‘**Ken je zelf’** een overzicht van de belangrijkste bevindingen. Door de verschillende aspecten bij elkaar te zetten kom je tot een totaaloverzicht, die samen met de resultaten uit Verken de arbeidsmarkt een volledig profiel vormen.

**Opdracht:**

1. Vul voor elk onderdeel de sterkste/belangrijkste elementen in.

**Persoonlijk profiel - samenvatting**

|  |  |
| --- | --- |
| **Onderdeel Ken jezelf** | **Beschrijving bevindingen:** |
| Competenties |  |
| Persoonlijkheid |  |
| Beroepskeuze/interesses |  |
| Werkwaarden |  |
| Groepsrollen |  |

1. Om dit onderdeel af te sluiten, vragen we je om in in een paar zinnen een korte beschrijving van jezelf te geven. Gebruik hiervoor de informatie uit je samenvatting! Hou het zeker ook kort en krachtig!

*Tip: kijk eens naar bestaande LinkedIn-profielen, waarin men vaak in een korte beschrijving kernwoorden van zichzelf verwerkt.*

|  |
| --- |
|  |