

Loopbaandossier

Algemene gegevens leerling

Naam: Voorbeeld leerling
School: Voorbeeld school
Klas: Voorbeeld klas
Jaar: 2019/2020
Mentor: Voorbeeld mentor



Over dit loopbaandossier

Gedurende een paar jaar werk je aan de stappen van Qompas Start. De belangrijkste conclusies uit deze stappen komen automatisch in dit loopbaandossier terecht.

Naast de informatie die er automatisch in komt, kun je ook zelf documenten toevoegen aan jouw loopbaandossier. Denk daarbij bijvoorbeeld aan een verslag of foto's van projecten waar je aan hebt gewerkt. Zo ontstaat er een heel uitgebreid document over jezelf: Wie ben ik? Wat kan ik? Wat wil ik?

Dit loopbaandossier gebruik je als je jouw keuzes wilt bespreken met bijvoorbeeld je ouder(s)/verzorger(s), je mentor of decaan.

Je kunt opdrachten altijd opnieuw maken, zodat je loopbaandossier up-to-date blijft.

Aantekeningen

Handtekening
Voorbeeld leerling

Handtekening
ouder(s)/verzorger(s)

Handtekening
decaan/mentor

LOB, wat is dat?

Wat hoop jij bij LOB te leren?

Ik hoop te ontdekken in welke werkzaamheden/beroepen/branche ik interesse heb.



Keuzes maken

Een eigen keuzemoment

Vorige week moest ik kiezen tussen de bus of de tram om naar school te gaan.

Ik moest kiezen of ik sneller op school zou zijn met de bus of de tram.



Dit keuzemoment leverde mij zoveel stress op

Weinig stress  Veel stress

Op deze manier ging ik met die stress om

✓ Ik probeer rustig te blijven en maak dan mijn keuze.

Hoe kan LOB helpen om keuzestress op de middelbare school te voorkomen?

Door je voor te bereiden en informatie te verzamelen kun je een betere keuze maken.

Mijn eigenschappen

Deze drie eigenschappen passen bij mij

- ✓ Behulpzaam
- ✓ Gedisciplineerd
- ✓ Verantwoordelijk



Deze drie eigenschappen passen niet bij mij

- ✓ Onverantwoordelijk
- ✓ Lui
- ✓ Arrogant

Deze eigenschap zou ik graag hebben

- ✓ Creatief

Een omschrijving van mezelf

Zelf ben ik georganiseerd, behulpzaam en leergierig. Om een keuze te kunnen maken probeer ik de alternatieven op rij te zetten en de voor- en nadelen zoveel mogelijk af te wegen.

Mijn vraag

- ✓ Vraag tekst
- ✓ Antwoord van de leerling



Dus ik ben (niet) mezelf

Ben jij veranderd sinds je op de middelbare school zit?

✓ Ja



Toelichting

Mijn competenties heb ik gedurende deze periode kunnen ontwikkelen.

Waar ben jij het meest jezelf?

✓ Thuis

Zullen de eigenschappen die je nu hebt veranderen?

✓ Nee

Toelichting

Je eigenschappen veranderen volgens mij niet zo snel, in de kern ben jij zoals je bent.

Zo zie ik mezelf

- ✓ Ik kan goed leren
- ✓ Ik houd ervan om sportief bezig te zijn
- ✓ Ik heb vaak een goed humeur
- ✓ Ik help graag anderen
- ✓ Ik heb mijn huiswerk(bijna) altijd gedaan
- ✓ Ik maak niet snel ruzie

Zo zie ik mezelf niet

- ✓ Ik vind het leuk om veel aandacht aan mijn uiterlijk te besteden
- ✓ Ik ben goed in de creatieve vakken
- ✓ Ik ben vaak aan het dagdromen
- ✓ Ik kom altijd op tijd

Komt die overeen met hoe klasgenoten mij zien?

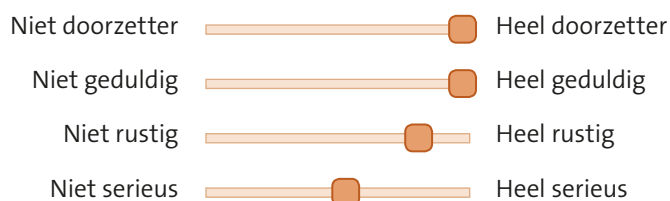
✓ Ja

Mijn hobby

Mijn hobby is



Eigenschappen en mijn hobby



Dus ik ben (niet) mezelf

Mijn bijbaan is



Deze taken voer ik uit

Ik help de marktkraam op te bouwen en zet al het groente en fruit neer. Daarna vul ik de kassa's met wisselgeld en verkoop ik zowel groente als fruit.

Mijn schoolvakkenranking

Mijn ranking

- ✓ Engels
- ✓ Duits
- ✓ Natuurkunde
- ✓ Wiskunde
- ✓ Nederlands
- ✓ Aardrijkskunde
- ✓ Geschiedenis
- ✓ Frans
- ✓ Biologie



Mijn vraag

- ✓ Vraag tekst
- ✓ Antwoord van de leerling



Mijn vraag

- ✓ Vraag tekst
- ✓ Antwoord van de leerling



Ervaring 1:



Toelichting foto

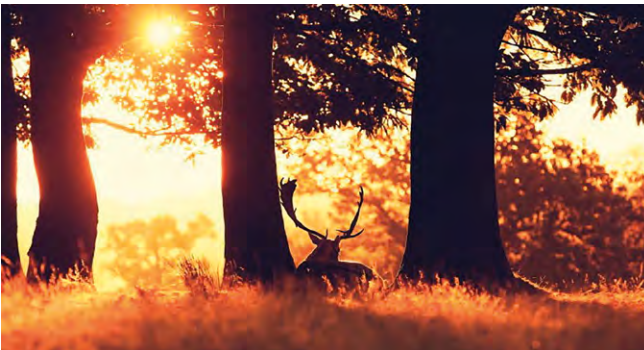
Hier ben ik aan het hardlopen. Ik was toen erg blij met mijn resultaat op de 10 km namelijk 43.22.

Emotie



Doe, kijk, plan, droom!

Dit is mijn droom:



Mijn ervaring:

Ik organiseer ieder jaar de activiteiten wanneer we met de familie een weekend weg gaan. Dan zoek ik op internet naar verschillende activiteiten en zet ik alle mogelijkheden en kosten op een rij. Vooraf of ter plaatse kunnen we dan met elkaar besluiten welke activiteiten we willen doen.

Zo kan het beter:

Vooraf nadenken of alles in orde is en eerder beslissen over de excursie.

Positieve punten en leerpunten:

De reis ging goed deze was goed georganiseerd. Ik heb een goede foto kunnen maken van de dieren en de rest van de natuur.

Mijn netwerk

Deze personen komen voor in mijn netwerk



- ✓ Thomas Smits
- ✓ Ruben Dukker
- ✓ Wouter van't Hof
- ✓ Bart Reijnen
- ✓ Thomas Rommelaar
- ✓ Corine Ruiten

Uit deze categorie komen de meest personen uit mijn netwerk

- ✓ Vriend/vriendin

Deze drie dingen kan ik doen om mijn netwerk groter te maken

Ik kan zelf mensen aanspreken en vragen naar de werkzaamheden en de interesses die ze hebben.

Afsluiting

De vijf loopbaancompetenties: mijn legenda



	Kwaliteitenreflectie Ontdekken waar je goed en waar je minder goed in bent.
	Motievenreflectie Wat vind jij echt leuk om te doen? Waarom vind jij dit zo leuk om te doen?
	Werkexploratie Onderzoeken of een opleiding of werkplek past bij jouw talenten en motieven.
	Loopbaansturing Zelf aan de slag gaan voor het vinden van een opleiding of baan.
	Netwerken Het om hulp vragen van mensen in jouw omgeving bij de ontwikkeling van jouw loopbaan.

Kwaliteitenreflectie

Welke kwaliteit heb jij van jezelf ontdekt?

Mijn kwaliteit is organiseren.



Geef een voorbeeld wanneer jij deze kwaliteit gebruikt.

Ik kan een duidelijke planning maken waarbij ik iedereen herinner om ervoor te zorgen dat ze het op tijd af hebben.

Kwaliteitenreflectie heb ik al onder de knie:

Helemaal niet Helemaal

Motievenreflectie

Hoe ziet jouw ideale vrije dag eruit?

Ik ga dan graag sporten met vrienden of iets anders leuks doen.



Motievenreflectie heb ik al onder de knie:

Helemaal niet Helemaal

Werkexploratie

Wat voor een beroep lijkt jou helemaal niets?

Ik zou nooit in de zorg willen werken bijvoorbeeld als verpleger of arts.



Waarom lijkt dit beroep jou helemaal niets?

De werkzaamheden lijken mij niet leuk en niet afwisselend genoeg.

Werkexploratie heb ik al onder de knie:

Helemaal niet Helemaal

Loopbaansturing

Met wie heb jij laatst nog een gesprek gevoerd over jouw loopbaan?

✓ Mentor



Waar ging dit gesprek over?

Over de beroepen die mij leuk lijken en over mijn bijbaantje.

Loopbaansturing heb ik al onder de knie:

Helemaal niet Helemaal

Netwerken

Wie zou jij nog graag in jouw netwerk willen hebben?

Ik zou graag nog iemand willen leren kennen die piloot is waarmee ik eens kan praten.



Waarom zou je deze persoon graag in jouw netwerk willen hebben?

Zodat ik meer over dit beroep te weten kan komen.

Welke stappen moet je zetten om deze persoon in jouw netwerk te krijgen?

Ik zou familie, kennissen en vrienden kunnen vragen of ze iemand kennen die piloot is.

Netwerken heb ik al onder de knie:

Helemaal niet Helemaal

