

Vereenvoudigde versie van 'Architect van mijn leerloopbaan'

Interesses

Waar ben jij graag mee bezig?



- × Wat doe je graag?
- × Wil je er iets mee bereiken?
- × Waarom vind je het (niet) belangrijk om iets met je interesses te kunnen doen?
- × Wat zou je er mee willen bereiken?
 - Denk je dat je er veel moeite voor zal moeten doen?
 - Waarom?
 - Aan welke inspanningen denk je dan?
 - Zal je dat kunnen opbrengen?

Interesses

Waar ben jij graag mee bezig?



- × Vertelt die interesse iets over jezelf?
 - Kun je er iets mee uitdrukken?
 - Ben je hier al lang in geïnteresseerd?
- × Ken je mensen die bezig zijn/ goed zijn met de je dingen die je interesseren?
- × Zijn er mensen die er veel over weten?
 - Hoe heb je hen leren kennen?
 - Ken je ze persoonlijk?
 - Zou je hetzelfde willen bereiken als hen?
 - Waarom (niet)?
 - Waarom is dat belangrijk voor jou?



Interesses

Waar ben jij graag mee bezig?



- ✖ Vind je dat jongeren een opleiding moeten kiezen op basis van hun interesses?
- ✖ Vind je dat je vanuit je interesse een bepaalde stage/ werk moet kiezen?
 - Geef een voorbeeld.
- ✖ Denk je dat iedereen zelf kan kiezen vanuit zijn interesse voor stage/ werk?
- ✖ Kunnen jouw interesses andere mensen helpen of zou jij er mensen mee willen/ kunnen helpen?

Interesses

Waar ben jij graag mee bezig?



- ✖ Ben je goed in jouw interesse?
 - Waaraan merk je dat?
 - Geef een voorbeeld.
- ✖ Hoe heb je dit geleerd?
 - Was het gemakkelijk of moet je er veel moeite voor doen?
- ✖ Kan je jouw interesse alleen doen of moet je samenwerken met anderen?
 - Ben je graag alleen bezig met iets of werk je liever samen met anderen?
 - Kan je goed samenwerken?



Interesses

Waar ben jij graag mee bezig?



- ✘ Ben je al lang met je interesse bezig? Zou je er meer tijd in willen steken?
- ✘ Doe je iets met dingen die je interesseren? Hoe pak je dat aan?
- ✘ Ben je op zoek naar iemand die je kan helpen om meer uit je interesses te halen?
- ✘ Voel je je gelukkig als je bezig bent met je interesses? Heeft dat invloed op andere zaken in je leven? Geef eens een voorbeeld.
- ✘ Presteer je beter voor opdrachten die aansluiten bij je interesses en omgekeerd? Hoe merk je dat? Waar heeft dat volgens jou mee te maken?

Interesses

Waar ben jij graag mee bezig?



- ✘ Wanneer heb jij de kans om bezig te zijn met de dingen die jou interesseren? (In je vrije tijd? Wil je er meer mee bezig zijn?).
- ✘ Komen jouw interesses aan bod op school? (In welke vakken?)
- ✘ Sluit jouw opleiding voldoende aan bij je interesses?
- ✘ Wil je rekening houden met je interesses bij het zoeken naar een stage-/ werkplek?
- ✘ Zijn er mensen die je stimuleren om je interesses in te zetten of je juist afremmen?
- ✘ Heb je zicht op de interesses van je klasgenoten?



Vereenvoudigde versie van 'Architect van mijn leerloopbaan'

Valkuilen

Waar heb je het moeilijk mee?



- ✘ Waar heb je wel eens moeite mee?
 - Heeft dat soms nadelen? Wanneer?
- ✘ Staan die moeilijkheden soms in de weg van een doel dat je heel graag wil bereiken?
 - Over welke zaken gaat dit?
 - Staan ze in de weg van je droom?
 - Hoe komt dat?
 - Zou je daar iets aan willen doen?
- ✘ Zou je er anders mee willen (leren) omgaan?
 - Heb je zelf al iets geprobeerd? Hoe is dit afgelopen?
 - Wil je hier met iemand over praten?

Valkuilen

Waar heb je het moeilijk mee?



- ✘ Toon jij graag wie je bent?
 - Hoe doe je dat?
 - Vind je dat belangrijk?
- ✘ Hebben anderen daar altijd begrip voor?
 - Geef een voorbeeld.
 - Heeft dat ook nadelen?
 - Wanneer ervaar je die nadelen? Hoe zou dit komen?
 - Hoe ga je daarmee om?
 - Zou je er op een andere manier mee willen (leren) omgaan?
 - Waarom vind je dat (niet) belangrijk?
 - Wie zou je daarbij kunnen helpen?



Valkuilen

Waar heb je het moeilijk mee?



- ✘ Wat stoort je wel eens in het gedrag van andere mensen?
 - Waarom heb je het hier moeilijk mee?
 - Hoe komt dat?

- ✘ Laat je soms merken dat je het er moeilijk mee hebt?
 - Hoe doe je dat?
 - Probeer je je aan te passen aan de situatie/ persoon?
 - Waarom vind je dat (niet) belangrijk?
 - Geef een voorbeeld.
 - Heeft dit voordelen/ nadelen?

- ✘ Zou je hier anders mee willen (leren) omgaan?
 - Is er iemand die je daarbij zou kunnen helpen?

Valkuilen

Waar heb je het moeilijk mee?



- ✘ Zijn er zaken die je moeilijk leert?
 - Welke zaken zijn dit?
 - Waarom vind je het belangrijk om deze toch te leren?

- ✘ Zou je goed willen worden in de zaken die je moeilijk leert?
 - Zou je daar graag extra aan willen werken?
 - Zou je er graag met iemand over praten?



Vereenvoudigde versie van 'Architect van mijn leerloopbaan'

Valkuilen

Waar heb je het moeilijk mee?



- ✘ Zoek je de oorzaak van een probleem meestal bij jezelf of leg je de oorzaak van het probleem meestal bij iemand anders?
 - Geef een voorbeeld.
- ✘ Geraak je ook 'toevallig' in de problemen?
 - Geef een voorbeeld.
 - Hoe ga je hiermee om?
- ✘ Wil je graag op een andere manier naar een probleem (leren) kijken?
 - Waarom vind je dat belangrijk?
 - Zou je daar graag met iemand over willen praten?

Valkuilen

Waar heb je het moeilijk mee?



- ✘ Waar heb je het wel eens moeilijk mee? Hoe ga je ermee om?
 - Geef een voorbeeld.
- ✘ Kun je een probleem soms al voorspellen?
 - Hoe merk je dat er iets vervelends zou kunnen gebeuren?
 - Geef een voorbeeld.
 - Kun je dat probleem dan voorkomen? Hoe doe je dat?
- ✘ Zou je willen leren om problemen te voorspellen, zodat je ze kan voorkomen?
 - Hoe zouden we dat kunnen aanpakken?
- ✘ Zie je wel eens hoe anderen in de problemen geraken?
 - Heb jij een idee hoe ze dat kunnen voorkomen?

Tip: Wat zou je nu eerst willen doen? Hoe ga je dat aanpakken?



Kwaliteiten

Waar ben je goed in?



- ✖ Waar ben je goed in?
 - Wil je er iets mee bereiken?
 - Wat wil je er mee bereiken?
 - Waarom vind je het (niet) belangrijk om er iets mee te bereiken?
- ✖ Denk je dat je veel moeite moet doen om dat doel te bereiken?
- ✖ Aan welke inspanningen denk je dan?
 - Zou je die inspanningen kunnen opbrengen?

Kwaliteiten

Waar ben je goed in?



- ✖ Vertellen je kwaliteiten iets over jezelf?
 - Geef een voorbeeld.
- ✖ Ben je hier al langer goed in/ mee bezig?
- ✖ Ken je mensen die dezelfde kwaliteiten hebben?
 - Hoe heb je deze mensen leren kennen?
 - Zou je hetzelfde willen bereiken als hen?
 - Waarom is dat (niet) belangrijk voor jou?



Kwaliteiten

Waar ben je goed in?



- ✘ Vind je dat jongeren een opleiding moeten kunnen kiezen op basis van hun kwaliteiten? Waarom vind je dat (niet) belangrijk?
- ✘ Vind je dat mensen een stage of werk moeten kiezen op basis van hun kwaliteiten? Waarom vind je dat (niet) belangrijk?
- ✘ Vind je dat mensen tijd moeten maken voor de zaken waar ze goed in zijn?
 - Denk je dat iedereen daar zelf voor kan kiezen?
 - Waar heeft dat mee te maken?
- ✘ Kunnen jouw kwaliteiten andere mensen (vooruit)helpen?
 - Zou je dat willen?

Kwaliteiten

Waar ben je goed in?



- ✘ Voel je dat je hier goed in bent?
 - Waaraan merk je dat?
 - Geef een voorbeeld.
- ✘ Hoe heb je dit geleerd?
 - Was dit gemakkelijk?
 - Moest je er veel moeite voor doen?
 - Moet je veel oefenen om er goed in te worden?
- ✘ Heb je hulp nodig van andere mensen om hier nog beter in te kunnen worden?



Kwaliteiten

Waar ben je goed in?



- × Ben je vaak bezig met je kwaliteiten?
 - Zou je er meer mee bezig willen zijn?

- × Voel je je gelukkig als je bezig bent met de dingen waar je goed in bent?
 - Heeft dat ook een invloed op andere zaken in je leven?
 - Geef een voorbeeld.

- × Presteer je beter voor opdrachten die aansluiten bij je kwaliteiten en omgekeerd?
 - Waaraan kan je dat merken?
 - Waar heeft dat volgens jou mee te maken?

Kwaliteiten

Waar ben je goed in?



- × Wanneer kun je tijd maken voor de dingen waar je goed in bent?

- × Sluit je opleiding goed aan bij jouw kwaliteiten?

- × Wil je rekening houden met jouw kwaliteiten bij het zoeken naar een werk- of stageplek?
 - Hoe zou je dat willen aanpakken?

- × Wie stimuleert je om iets te doen met je kwaliteiten?
 - Zijn er personen die je willen afremmen?
 - Zou je daar anders mee willen (leren) omgaan?

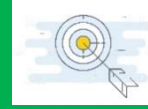
- × Heb je zicht op de kwaliteiten van je klasgenoten?
 - Praat je hier wel eens over met elkaar?



Vereenvoudigde versie van 'Architect van mijn leerloopbaan'

Uitdagingen

Durf je je grenzen te verleggen?



- × Probeer je wel eens iets uit met de dingen die je hebt geleerd op school/ stage?
 - Wat zoal? Probeer je ook wel eens heel nieuwe dingen uit? (Wanneer/ Waarom?)
- × Zou je daar later echt iets mee willen doen?
 - Waarom (niet)?
 - Zou je graag eens met iemand praten over je toekomstplannen? Waarom vind je dat belangrijk?
- × Wat houdt je tegen om iets te doen met de plannen?
 - Wil je daar iets aan veranderen? Waarom (niet)?
 - Hoe zou je dat kunnen aanpakken?

Uitdagingen

Durf je je grenzen te verleggen?



- × Ben jij (g)een "durver"? Geef een voorbeeld.
- × Heb jij altijd al graag je grenzen verlegd?
- × Welke voordelen heeft 'durven' voor jou? Geef een voorbeeld.
- × Welke nadelen heeft 'durven'? Geef een voorbeeld.
- × Heb jij een droomberoep?
 - Wat zou jij later heel graag doen? Denk je dat dat gaat lukken?
 - Zijn er zaken die je moet doen of kunnen waar je nu bang voor bent?



Uitdagingen

Durf je je grenzen te verleggen?



- ✖ Zijn er zaken waar jij het moeilijk mee hebt?
 - Waarom heb jij het daar moeilijk mee?
Hoe ga je daar mee om?
 - Durf je erover te praten? Vind je dit moeilijk?

- ✖ Doe jij wel eens iets onverwachts?
 - Doe jij wel eens iets dat (bijna) niemand anders doet?
 - Moet je daar veel moeite voor doen?
 - Heeft dat voordelen/ nadelen?

- ✖ Durf jij op te komen voor jouw mening als anderen een heel andere mening hebben?
 - Waarom vind je dat (niet) belangrijk?

Uitdagingen

Durf je je grenzen te verleggen?



- ✖ Lukt het goed om je taken af te werken tijdens de les?
 - Wat kan je heel goed?
 - Geef een voorbeeld.
 - Zou je er nog meer uit willen halen?

- ✖ Zorgen leerkrachten wel eens voor extra uitdagingen?
 - Ga jij daarop in?
 - Waarom doe je dat (niet) graag?
 - Heeft het nadelen als je op zo'n extra uitdaging ingaat?
 - Zou het ook voordelen kunnen hebben (= kans)?

- ✖ Zou je anders willen (leren) omgaan met extra uitdagingen in de klas, stage, vrije tijd?



Uitdagingen

Durf je je grenzen te verleggen?



- ✘ Heb je wel eens tijd over in de les?
 - Wat doe je dan zoal?
 - Help je dan wel eens iemand die het moeilijker heeft?

- ✘ Zou je graag mensen willen helpen?
 - Hoe zou je dit kunnen aanpakken?
 - Met welke zaken zou je hen kunnen helpen?
 - Waarom denk je dat je daar goed in bent?

- ✘ Welke zaken vind je moeilijker?
 - Geef een voorbeeld. Wat doe je dan?
 - Ga je op zoek naar iemand om je te helpen?
 - Weet je hoe je dit moet aanpakken?
 - Wil je hier anders mee (leren) omgaan?

Uitdagingen

Durf je je grenzen te verleggen?



- ✘ Is er wel eens iets dat je heel graag zou willen doen?
 - Geef een voorbeeld.
 - Wanneer zou je de stap zetten om het wel of niet te doen?

- ✘ Zijn er mensen die je helpen om drempels te overwinnen?

- ✘ Zijn er ook mensen die je hierbij afremmen?

- ✘ Neem je liever alleen belangrijke beslissingen?
 - Kies je daar zelf voor?
 - Waarom?
 - Zou je daar iets aan willen veranderen?



Verwachtingen

Waar kijk je naar uit?



- ✖ Waarom heb je voor deze opleiding gekozen?
 - Zijn er lessen/ activiteiten waar je erg naar uitkijkt?
 - Waarom?
- ✖ Wat verwacht je van de stage?
- ✖ Wat verwacht je van je werk?

Verwachtingen

Waar kijk je naar uit?



- ✖ Wat hoop je ooit te kunnen doen met de zaken die je nu leert?
 - Wil je graag een *goede* werknemer zijn?
 - Aan welke kennis/ vaardigheden denk je zoal?
- ✖ Vind je het belangrijk dat je nu al de kans krijgt om dingen te leren die je later zouden kunnen helpen?
 - Waarom vind je dat belangrijk?
 - Welke verwachtingen heb je?
- ✖ Hoop je dat je ooit nog andere dingen zal kunnen doen in je leven met de zaken die je nu leert?
 - Waarom hoop je dat?



Vereenvoudigde versie van 'Architect van mijn leerloopbaan'

Verwachtingen

Waar kijk je naar uit?



- ✖ Wat verwacht je van de omgang met leerlingen/ leerkrachten op school?
 - Waarom vind je dat belangrijk?
- ✖ Wat verwacht je van de omgang met de mensen op je stage?
 - Wat verwacht je van collega's/ mentor en waarom vind je dit belangrijk?
- ✖ Verwacht je problemen met bepaalde zaken?
 - Welke? Waarom denk je dat dit problemen zou kunnen geven? Heb je daar al ervaring mee?
 - Waarom is dit belangrijk voor jou?
 - Hoe zou je daarmee willen (leren) omgaan?

Verwachtingen

Waar kijk je naar uit?



- ✖ Wat zou je graag willen leren op school?
 - Waar kijk je naar uit?
 - Wat zou er volgens jou zeker aan bod moeten komen?
 - Waarom vind je dit belangrijk?
- ✖ Heb je nog andere verwachtingen?
- ✖ Wat zou je graag willen leren op je stage?
 - Waarom kijk je daar naar uit?
 - Wat zou er volgens jou zeker aan bod moeten komen?
 - Waarom vind je dit belangrijk?

Wat zou je doen met het talent van een klasgenoot?



Verwachtingen

Waar kijk je naar uit?



- ✘ Verwacht je dat er duidelijke regels zijn op school? Zo ja, voor welke zaken? Waarom vind je dat (niet) belangrijk?
- ✘ Voor welke zaken heb jij (geen) regels nodig? Hoe komt dat?
- ✘ Verwacht je dat er duidelijke regels zijn op stage? Zo ja, voor welke? Waarom vind je dat (niet) belangrijk?
- ✘ Voor welke zaken heb je geen regels nodig? Hoe komt dat?
- ✘ Wat doe jij meestal als je iets niet goed heb begrepen of je problemen hebt? Verwacht je dat andere mensen naar jou toestappen of ga je zelf naar de mensen toe om iets te vragen?

Verwachtingen

Waar kijk je naar uit?

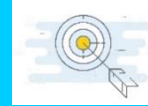


- ✘ Heb je iets om naar uit te kijken?
 - Waarom is dat zo belangrijk voor jou?
 - Kijk je ernaar uit omdat je er andere mensen zal ontmoeten? Vind je het fijn om even in een nieuwe omgeving te kunnen zijn? Kijk je ernaar uit om op een andere plaats met andere dingen bezig te kunnen zijn?
- ✘ Heb je weinig dingen om naar uit te kijken?
 - Hoe zou dat komen?
 - Vind je dat erg/ vervelend?
 - Zou je daar op een andere manier mee willen (leren) omgaan?



Leerstijlen

Hoe wil je leren?



- ✗ Op welke manier verwerk jij graag (nieuwe) informatie?
- ✗ Kun je gemakkelijk nieuwe dingen leren als je ze mag uitproberen? Als je veel mag oefenen? Luister je graag naar een goede uitleg? Zie je graag hoe je iets moet aanpakken? Discussieer je graag? Denk je graag zelf rustig na over een probleem?

Klasgesprek: kunnen we hierrond iets organiseren?

Leerstijlen

Hoe wil je leren?



- ✗ Vertelt jouw favoriete manier van werken iets over jezelf?
- ✗ Zijn er mensen die je inspireren?
 - Op welke manier?
 - Geef een voorbeeld.
- ✗ Wil je graag anderen inspireren of ben je vooral op jezelf gericht?
- ✗ Hou je vast aan een vertrouwde manier van werken of probeer je wel eens iets op een andere manier aan te pakken?
 - Geef een voorbeeld.
 - Wat vertelt dat over jezelf denk je?



Leerstijlen

Hoe wil je leren?



- ✖ Wil je graag zelf kiezen hoe je iets aanpakt?
 - Waarom vind je dat (niet) belangrijk?
 - Geef een voorbeeld.

- ✖ Krijg jij voldoende kansen om je eigen manier van werken te kiezen?
 - Zou je daar iets aan willen veranderen?
 - Wat wil je veranderen?
 - Kun je dat met iemand bespreken? Met wie?

Leerstijlen

Hoe wil je leren?



- ✖ Sluit de aanpak van jouw leerkrachten goed aan bij jouw persoonlijke leerstijl?
 - Voor welke vaardigheden lukt dit goed?
 - Welke vaardigheden zou je liever op een andere manier leren?

- ✖ Zie je het zitten om dat met je leerkracht te bespreken?
 - Waarom (niet)?
 - Hoe pak je dat aan?
 - Zou je willen leren hoe je zo'n gesprek kan aanpakken?



Leerstijlen

Hoe wil je leren?



- ✘ Ga je altijd op dezelfde manier tewerk als je aan iets nieuws begint?
 - Waarom (niet)?
 - Geef een voorbeeld.

- ✘ Hou je vast aan een vertrouwde manier van werken of probeer je wel eens iet anders?
 - Heeft dit voordelen?
 - Heeft dit nadelen?
 - Geen een voorbeeld.

Leerstijlen

Hoe wil je leren?



- ✘ Liggen er hulpmiddelen in de lokalen waar je les krijgt?
 - Welke hulpmiddelen zijn dit? Gebruik je deze?
 - Ken je andere hulpmiddelen die je zou willen gebruiken? Waarom zou het je helpen om deze hulpmiddelen te gebruiken?

- ✘ Zijn er zaken die op je stage anders worden aangepakt?
 - Ligt die manier van werken jou beter of is het moeilijker?
 - Kan je erover praten met je begeleider?

- ✘ Observeer jij je klasgenoten of collega's wel eens?
 - Leer je dan iets van hen?
 - Geef een voorbeeld.



Drijfveren

Waar doe je het voor?



- ✖ Wat zou je graag willen bereiken?
 - Waar droom je wel eens van?
 - Waarom wil je dat zo graag bereiken?
 - Sinds wanneer heb je die droom?

- ✖ Zal je je droom ooit kunnen waarmaken denk je?
 - Denk je dat dit (niet) gemakkelijk zal zijn? Waarom?
 - Ben je er vaak mee bezig?
 - Wat doe je nu al om je droom/ doel waar te maken/ te bereiken?
 - Heb je al echte plannen?

Drijfveren

Waar doe je het voor?



- ✖ Wat voor iemand zou jij later willen zijn?
 - Zijn er mensen op wie je graag zou willen lijken? (uiterlijk, vaardigheden).
 - Waarom is dit belangrijk voor je?
 - Heeft het te maken met het uiterlijk?
 - Kunnen ze bepaalde zaken goed?
 - Durven ze meer?
 - Hebben ze iets wat jij later ook wilt hebben?



Vereenvoudigde versie van 'Architect van mijn leerloopbaan'

Drijfveren

Waar doe je het voor?



- ✘ Vind je het belangrijk dat andere mensen je waarderen voor wie je bent of wat je doet?
- ✘ Vind je het niet zo belangrijk wat anderen van je denken?
- ✘ Wil je graag iets betekenen voor bepaalde mensen?
- ✘ Vind je het belangrijk dat mensen met hun werk ook iets kunnen bijdragen aan de samenleving? Aan welke acties denk je dan?
- ✘ Vind je dat je ook in je vrije tijd dingen kunt doen voor de samenleving?

Drijfveren

Waar doe je het voor?



- ✘ Waar moet je goed in zijn om je droom te kunnen waarmaken?
 - Leer je dat op school?
 - Heb je daarom voor deze opleiding gekozen?
- ✘ Heb je het gevoel dat je opleiding je voorbereid op je droomberoep?
 - Zijn er zaken die (nog) niet aan bod zijn gekomen op school?
- ✘ Weet je waar je die zaken wel (nog) zou kunnen leren?



Drijfveren

Waar doe je het voor?



- ✖ Vind je het moeilijk om je droom waar te maken? Waarom?
 - Geef je gemakkelijk op of zet je door om je droom te verwezenlijken? Hoe pak je dit aan?

- ✖ Maak jij plannen om je doel te bereiken of denk je dat je droom vanzelf gaat uitkomen?
 - Waarom vind je het (niet) belangrijk om de toekomst te plannen?
 - Hoe pak je dit aan? Maak je een plan?
 - Is het soms moeilijk om je aan je planning te houden? Hoe komt dat?

- ✖ Maak je nu al keuzes voor later? Vind je dat moeilijk?

Drijfveren

Waar doe je het voor?



- ✖ Zijn er mensen die je helpen om je droom waar te maken?
 - Aan wie denk je?
 - Op welke manier helpen ze je?
 - Zijn er ook mensen die je afremmen? Waarom vind je dat?

- ✖ Wil je graag rekening houden met je toekomstplannen bij het zoeken naar een goede stageplaats?
 - Waar wil je dan rekening mee houden?
 - Waarom zijn die zaken voor jou belangrijk?

- ✖ Zijn er klasgenoten met dezelfde toekomstdroom?



Ontspanning

Kun jij gas terugnemen?



- ✘ Heb jij de gewoonte om af en toe te pauzeren?
 - Hangt het ervan af waarmee je bezig bent?
 - Waarom heb je net dan een pauze nodig? Hoe komt dat denk je?
- ✘ Helpt een pauze je er meestal weer bovenop om terug met je werk te starten?
 - Waaraan kan je dat merken? (rustiger, geconcentreerder)
- ✘ Is er voor jou (g)een verschil tussen 'pauze' en 'weglopen' van een probleem?
 - Welke verschillen zie jij?

Ontspanning

Kun jij gas terugnemen?



- ✘ Ben jij een bezige bij? Waarom heb je het graag druk? Ben je graag met veel zaken tegelijkertijd bezig? Word je er wel eens door overrompeld?
- ✘ Is het ook wel eens te rustig? Geef een voorbeeld.
 - Hoe ga je daarmee om?
- ✘ Neem je graag rustig de tijd als je met iets bezig bent?
 - Zoek je situaties waarin je op je gemak kunt werken?
 - Moet je er soms ook extra vaart achter zetten? Geef een voorbeeld.
 - Hoe ga je hiermee om? Zou je er op een andere manier mee willen (leren) omgaan.



Ontspanning

Kun jij gas terugnemen?



- ✘ Ben jij iemand die graag wil presteren?
 - Waaraan merk je dat?
 - Over welk soort prestaties gaat het dan?
 - Zijn het zaken waarmee je iets wil betekenen voor anderen? Is het iets dat je jezelf oplegt?
 - Zijn er mensen die dat van je verwachten?
 - Heeft het voordelen? Heb je er wel eens last van?

- ✘ Is de druk soms te groot?
 - Kun je de dingen dan loslaten?
 - Zou je daar graag mee willen (leren) omgaan?
 - Zijn er mensen van wie je dat kunt leren? Aan wie denk je dan?

Ontspanning

Kun jij gas terugnemen?



- ✘ Is er iets waar jij heel graag mee bezig zou willen zijn in je vrije tijd? Wat spreekt je daar vooral in aan?

- ✘ Heb je wel eens de kans gehad om dat te doen? Ben je er toen zelf naar op zoek gegaan of gebeurde het toevallig?

- ✘ Vind je gemakkelijk activiteiten waarmee je je kunt ontspannen?

- ✘ Ervaar je ook wel eens drempels?
 - Welke zaken houden je soms tegen om bepaalde activiteiten te doen? Waar zou dat mee te maken kunnen hebben?

- ✘ Zou je een manier willen vinden om de drempels te overwinnen?
 - Waarom is dat belangrijk voor jou?



Ontspanning

Kun jij gas terugnemen?



- ✖ Ervaar jij wel eens spanning in bepaalde situaties?
 - Wanneer kan de spanning al eens oplopen?
 - Waar heeft dat mee te maken?

- ✖ Vind je het gemakkelijk om dan afstand te nemen van wat er gebeurt?
 - Hoe doe je dat?
 - In welke situaties lukt dat goed?

- ✖ Wanneer lukt het minder goed?
 - Wat gebeurt er dan?
 - Hoe komt dat denk je?
 - Zou je graag willen leren hoe je spanning kunt vermijden?

Ontspanning

Kun jij gas terugnemen?



- ✖ Heb je een goed zicht op het vrijetijdsaanbod in je omgeving?
 - Maak je hier gebruik van?

- ✖ Zou je verder weg willen zoeken naar ontspanning die bij jou past?
 - Is er iets wat je tegenhoudt om verder weg te zoeken?

- ✖ Vind je het niet nodig om lid te zijn van een vereniging om je te kunnen ontspannen?
 - Waarom (niet)?



Verwondering

Wat verrast jou?



- ✖ Voel jij wel eens verwondering over wat je ziet of hoort?
 - Geef een voorbeeld van een moment waarop je verwonderd was over wat er gebeurde.

- ✖ Word je wel eens verrast door iets wat je ziet of hoort?
 - Geef een voorbeeld.
 - Wat gebeurt er/ wat voel je dan?
 - Hoe ga je daarmee om?

Verwondering

Wat verrast jou?



- ✖ Zie jij een patroon in de zaken die jou verwonderen?
 - Wordt je vaak door dezelfde zaken verrast?
 - Over welke zaken gaat het dan?

- ✖ Heb je je wel eens afgevraagd waarom net die zaken jou verwonderen?
 - Vertelt dat iets over jezelf denk je?
 - Vertelt dat iets over wie je zou willen/ kunnen zijn?



Verwondering

Wat verrast jou?



- ✘ Ben je wel eens aangenaam verrast door wat je ziet of hoort in de wereld?
 - Geef een voorbeeld.
 - Hoe komt dat zulke zaken jou verrassen?

- ✘ Welke zaken vind jij aangrijpend/ lig je wel eens wakker van?
 - Hoe komt dat?
 - Sta je er bij stil wat die zaken voor andere mensen (zouden kunnen) betekenen?
 - Hoe ga je daarmee om?

Verwondering

Wat verrast jou?



- ✘ Ontvang je wel eens een reactie van andere mensen over:
 - Hoe zorgzaam je bent? Geef een voorbeeld.
 - Zeggen mensen je wel eens hoe creatief je bent? Geef een voorbeeld.
 - Vertellen mensen je wel eens dat je goed problemen kan aanpakken? Geef een voorbeeld.
 - Hoor je wel eens dat je de zaken goed kunt organiseren? Geef een voorbeeld.
 - Ontvang je wel eens andere reacties over dingen die je weet of kan?

- ✘ Verrast je deze reactie (niet)?



Verwondering

Wat verrast jou?



- ✘ Ben je wel eens verrast door iets wat andere mensen kunnen of weten?
 - Vertel je hen dat ook?
 - Waarom vertel je hen dit (niet)?
 - Is er iets dat je tegenhoudt om dat te zeggen?

- ✘ Hoe ga je meestal om met iets dat je overvalt?
 - Laat je zo'n moment zomaar voorbijgaan of niet?
 - Praat je erover met andere mensen? Met wie?
 - Waarom vind je het (niet) belangrijk om erover te praten? Geef een voorbeeld.

Verwondering

Wat verrast jou?



- ✘ Welke zaken kunnen jou verrassen?
 - Iets wat dicht bij jou gebeurt?
 - Plotse veranderingen in vertrouwde situaties?
 - Nieuwsberichten? Een gesprek? Een kunstwerk? Een film? Een vreemde omgeving? Een reis?
 - Dingen die gebeuren op de straat?
 - Situaties waarin bepaalde groepen mensen wonen?
 - Wat bepaalde mensen doen in bepaalde situaties?

- ✘ Welk effect hebben die zaken op jou?
 - Geven ze je energie of remmen ze je af?



Openheid

Ben jij nieuwsgierig?



- ✖ Sta jij open voor wat er rondom jou gebeurt? Ben je nieuwsgierig naar gebeurtenissen in de wereld/ leefomgeving/ waar je vrienden mee bezig zijn?
- ✖ Vind je het belangrijk om open te staan voor die zaken?
 - Waarom vind je het belangrijk om dit zaken op te volgen?
 - Welke betekenis hebben ze voor jou?
- ✖ Welke zaken volg je minder op?
 - Hoe komt dat?

Openheid

Ben jij nieuwsgierig?



- ✖ Wat zou je graag willen bereiken in je leven?
 - Ben je nieuwsgierig naar de aanpak van anderen die dat doel vooropstellen in hun leven?
 - Zoek je dit liever zelf uit?
 - Sta je open voor informatie waarmee je zelf verder kunt?
 - Kun je die informatie zelf vinden?
- ✖ Kun je die informatie zelf vinden?



Openheid

Ben jij nieuwsgierig?



- ✘ Heb je wel eens moeite met de mening van iemand anders?
 - Geef een voorbeeld.
 - Hoe ga je hiermee om?
 - Stel je je dan open voor de argumenten van iemand anders?

- ✘ Wil je graag weten waarom zij de zaken op een andere manier bekijken?
 - Ervaar je voordelen/ nadelen van je openheid?

- ✘ Zou je graag op een andere manier leren omgaan met meningsverschillen?
 - Waarom vind je dat (niet) belangrijk?

Openheid

Ben jij nieuwsgierig?



- ✘ Vind jij gemakkelijk de weg naar informatie over zaken waar jij graag meer over wil weten?
 - Geef een voorbeeld.
 - Hoe heb je dat aangepakt?

- ✘ Ben je vlug ontmoedigd als je niet onmiddellijk vindt waar je naar op zoek bent?
 - Ga je dan op zoek naar iemand die je kan helpen?



Openheid

Ben jij nieuwsgierig?



- × Wat doe jij meestal als je nieuwsgierig bent naar iets of iemand?
 - Geef je toe aan je nieuwsgierigheid?
 - Ga je dan op zoek naar extra informatie?
 - Doe je er niets mee?
 - Hoe komt dat?

- × Kunnen andere mensen jouw nieuwsgierigheid prikkelen voor de dingen waar ze mee bezig zijn?
 - Hoe kunnen ze dat doen?
 - Geef een voorbeeld.

Openheid

Ben jij nieuwsgierig?



- × Hoe reageren mensen in je omgeving als jij ergens meer over wil weten?
 - Staan zij ervoor open om naar jouw verhaal te luisteren?
 - Aan wie denk je?

- × Welk effect heeft dat op jou?

- × Vind je het gemakkelijker om je open te stellen voor wat er rondom je gebeurt wanneer mensen naar jouw verhalen luisteren?

- × Klap je wel eens toe als niemand naar je luistert?
 - Met wat heeft dit te maken?



Vereenvoudigde versie van 'Architect van mijn leerloopbaan'

