LOB OPDRACHT



**TITEL**

**ENERGIE UIT HET WERK EN JE VERVOLGSTUDIE**

**LEER- DOEL**

Je leert dat er verschillende werkzaamheden of taken zijn en dat deze invloed hebben op je energie en passie.

Als perspectief, vooruitzicht en passie samengaan in je werk of studie, dan ben je er vaak ook enthousiast over. Perspectief betekent dat het werk zinnig moet zijn, dus een duidelijk en betekenisvol doel. Als je geen doel ziet in je werk, zal er ook geen resultaat zijn waarover je tevreden bent.

**ERVAREN**

WAT GA JE DOEN?

Je ziet bijvoorbeeld dat mensen die op vakantie zijn toch nog vaak dingen willen DOEN. Niet de hele dag alleen maar lui aan het zwembad liggen of de hele dag voor de caravan zitten. Het moet allemaal een beetje ZIN hebben.

Echt trots op je werk of studie word je als het aansluit op jouw passie, aan je diepere drijfveren, aan dingen waarover je enthousiast wordt. Ook is het belangrijk dat je voldoende wordt aangesproken op je ervaring, je capaciteiten, je kwaliteiten en je kennis. Van gemakkelijk werk word je niet trots en van te moeilijk werk word je onzeker!

Voorbereiden

* Neem een A3 vel en verdeel het papier in vier vakken
* Schrijf in elk van de vier vakken een woord: klus, uitdaging, corvee en hobby
* Voorbeeld:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Duidelijk doel of perspectief | Klus (Regulier) | Uitdaging |
|  | Mijzelf voorstellen aan een | Een telefoontje met een |
| nieuwe collega | lastige klant voeren |
| Mijzelf voorstellen aan een | Een verkoopgesprek voeren |
| klant | met iemand die ik niet goed |
| Bij een nieuwe klant een | kan verstaan |
| praatje beginnen over het |  |
| weer |  |

Je bedenkt zelf de werkzaamheden en vult het schema in. Daarna bespreek je de ingevulde schema’s in tweetallen en evalueer je met de groep.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Onduidelijk doel of perspectief | Corvee (huishoudelijk) | Hobby (werkgerelateerd) |
|  | Mappen sorteren / opruimen Koffiekopjes na een vergadering opruimen | Kletsen met collega’s Kassahandelingen uitvoeren Producten mooi inpakken Een werktekening maken |
|  | Weinig passie | Veel passie |
|  |  |  |

**MET WIE?**

Uitvoeren

* Bedenk welke werkzaamheden horen bij het beroep dat je wil gaan uitoefenen of de vervolgstudie die je wil volgen. Wat doe je op een dag? Schrijf zoveel mogelijk werkzaamheden waarvan je denkt dat ze bij dit beroep of bij deze opleiding horen in één van de vier vakken. Maak hierbij gebruik van de website van KiesMBO.nl.
* Bekijk de ingevulde schema’s in tweetallen en vul eventueel aan
* Hang de schema’s op en bespreek met de groep
  + Wat zie je bij jezelf en bij anderen als het om passie gaat?
  + Waar word je enthousiast van?
* Ga eens in gesprek over ‘energie op het werk’ met de beroepsbeoefenaar van je toekomstige werk of vervolgstudie
* Blijf jezelf ontwikkelen zodat je werk uitdagend blijft!



**REFLEC- TEREN**

HOE KIJK JE ER OP TERUG?

* Van welke door jou opgeschreven onderdelen van je werk of vervolgstudie word je het meest enthousiast en krijg je energie?
* Welke onderdelen/werkzaamheden vind je gemakkelijk om te doen?
* Welke onderdelen/werkzaamheden zijn uitdagend voor jou?
* Hoe kun je dingen die je nu moeilijk of uitdagend vindt minder moeilijk maken?



**VAST- LEGGEN**

Maak een foto van je ingevulde schema.

**NABE- SPREKEN**

VAN DE ACTIVI- TEITEN

* Hoe krijg je meer energie uit je werk of studie?
* Kan dit bijvoorbeeld door te vragen naar het doel van bepaalde opdrachten of door variatie en uitdaging in het werk?
* Heb je tips voor anderen?

**TIPS & TRUCS**