

STUDENTBESTAND PORTFOLIOPROJECT

COGNITION, LANGUAGE & COMMUNICATION

INHOUD:

STUDIEGIDS

REFLECTIEONDERDELEN

MEIKE DRIES & MARIJE BRANDSMA

JANUARI, 2019

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

STUDIEGIDS

DOCENTEN

STUDIEMATERIAAL

- De materialen die op Canvas aangeboden worden.
- De ePortfolio tool op Canvas.

INHOUD EN DOELSTELLING

Dit project heeft als doel dat studenten zichzelf beter leren kennen door onder andere kritisch na te denken over hun sterke en zwakke kanten. Ook is het van belang dat studenten hier bewust op leren te reflecteren. Met deze vaardigheid in handen zijn zij in staat zichzelf beter aan te prijzen wanneer het aankomt op sollicitatiegesprekken in hun latere leven, bijvoorbeeld. Bovendien zullen de studenten aan het einde van het project in het bezit zijn van nuttige praktische skills, aangezien er in het portfolio ook hard skills zoals het opstellen van een Curriculum Vitae en beter leren presenteren aan bod komen.

Dit portfolio is dus eigenlijk een project dat zijn nut zal uiten in het gehele verdere studie- én werklevens van de studenten. Het eindproduct van dit project bestaat uit een eindportfolio waarin de studenten hun voortgang hebben bijgehouden wat betreft de verschillende soft en hard skills die zij hebben behandeld. Hierin zullen de verbeterplannen te lezen zijn, en de reflectie hierop. Het eindportfolio zal bestaan uit een bestand dat de studenten kunnen blijven updaten in hun verdere studietijd. Zo zou er tijdens de statistiekbootcamp bijvoorbeeld aandacht kunnen worden besteed aan een statistiekportfolio, wat gezien zou kunnen worden als een uitbreiding of vervolg van het huidige portfolio. Het project levert dus een mooi einddocument op waar de studenten altijd nog eens naar terug kunnen kijken in hun latere academische of werkgerelateerde carrière.

ASSESSMENT

Het portfolio wordt beoordeeld op de volgende criteria:

CRITERIUM	BEOORDELING
Compleetheid	
Alle opdrachten zijn serieus gemaakt.	AVV / NAV
De opdrachten zijn besproken/samengevat in het eindportfolio.	AVV / NAV
Het eindportfolio is inhoudelijk compleet.	1 – 10
Lay-out	
De lay-out van het eindportfolio is overzichtelijk.	1 – 10
De lay-out van het eindportfolio is consistent.	1 – 10
Het eindportfolio ziet er verzorgd uit.	1 – 10

Reflectieonderdelen	
De student laat een goed reflectievermogen zien met betrekking tot de tests.	1 – 10
De student laat een goed reflectievermogen zien met betrekking tot het eigen gedrag.	1 – 10
De student heeft per reflectieonderdeel minstens één verbeterpunt opgemerkt en voldoende toegelicht.	AVV / NAV
Verbeterplan	
De student heeft een verbeterplan opgesteld.	AVV / NAV
Het verbeterplan vat daarvoor geconcludeerde problemen effectief samen.	1 – 10
Het verbeterplan is realistisch.	1 – 10

REFLECTIEONDERDELEN

INHOUD:

Soft skills:

- Wie ben ik?
- Motivatie
- Leerstijlen
- Coping
- Samenwerken

Hard skills:

- Curriculum Vitae
- Plannen
- Presenteren

WIE BEN IK?

PERSOONLIJKHEIDSTEST

TEST: DE BIG FIVE PERSOONLIJKHEIDSTEST

De Big Five bevat een populaire verdeling van persoonlijkheidsdimensies binnen de persoonlijkheidspsychologie. Deze theorie is begonnen bij Allport en Odbert (1936). Zij hebben gekeken naar 17,953 Engelse termen die persoonlijkheidseigenschappen beschrijven en hebben deze geclusterd, waarbij stabiele kenmerken gescheiden werden van niet-stabiele en veranderende kenmerken (zoals kenmerken die gemoedstoestanden, sociale evaluaties of metaforen omschrijven). Met deze stabiele kenmerken hebben Cattell (1943) en Fiske (1949) doorgewerkt, tot uiteindelijk Tupes en Christal (1961) tot de verdeling van de Big Five kwam zoals wij die nu kennen. Momenteel is het één van de theorieën over persoonlijkheidsdimensies met de grootste consensus onder persoonlijkheidspsychologen.

De verdeling is als volgt:

- Extraversie (tegenover introversie)
- Servicegerichtheid (tegenover eigenbelang)
- Zorgvuldigheid (tegenover onzorgvuldigheid)
- Emotionele stabiliteit (tegenover emotionele instabiliteit)
- Openheid voor nieuwe ervaringen en meningen (tegenover gesloten koppigheid)

REFLECTIEVRAGEN

- 1) Doe de test, noteer de uitslag en vat de resultaten kort samen in je eigen woorden.
- 2) Herken je je in de uitkomsten van de persoonlijkheidstest? Wat had je hiervan wel/niet verwacht?

- 3) Welke gevolgen (negatief of positief) kunnen deze eigenschappen hebben voor je dagelijks leven? Wat zijn je sterke en wat zijn je zwakke punten?
- 4) Welke gevolgen (negatief of positief) kunnen deze eigenschappen hebben voor je studie? Wat zijn je sterke en wat zijn je zwakke punten?

OPDRACHT

Interview twee mensen in je omgeving die jou goed kennen. Vraag ze:

- 1) Waar ben ik goed in?
- 2) Waar moet ik me nog in ontwikkelen?

Schrijf over beide interviews een korte samenvatting waarbij je ook reflecteert op of je hierin herkent.

HARD SKILLS

Onder hard skills wordt specifieke kennis en vaardigheden verstaan die over het algemeen perfect meetbaar, kwantificeerbaar en met name toetsbaar zijn. Bovendien zijn hard skills in principe aan te leren, terwijl dit bij soft skills niet altijd het geval hoeft te zijn, aangezien deze skills erg gerelateerd zijn aan de persoonlijkheid van een individu. Voorbeelden van hard skills zijn:

- Snel (en blind) kunnen typen
- Plannen (bijvoorbeeld weekplanningen maken)
- Academisch lezen
- Academisch schrijven
- Programmeren
- Statistiek
- Talenkennis

REFLECTIEVRAGEN

- 1) Wat kan ik al? Schrijf van elke van bovenstaande hard skills kort op (max. 50 woorden) of en in hoeverre je die specifieke hard skill al onder de knie hebt.
- 2) Welke hard skills *verwacht* je te leren in het komende collegejaar? Licht toe.
- 3) Welke hard skills *hoop* je te leren in je universitaire carrière of daarbuiten? Motiveer.
- 4) Kies twee hard skills die naar jouw mening essentieel zijn voor jouw universitaire carrière en licht kort toe hoe jij van plan bent deze skills te gaan beheersen. Dit mogen ook hard skills zijn die niet bij de voorbeelden staan.

ACADEMISCHE HOUDING

OPDRACHT

Bekijk de volgende tabel en geef jezelf voor elke categorie een score.

Criteria	Expert	Gevorderd	In ontwikkeling	Beginnend
Attitude				
Punctualiteit	Ik hou me altijd aan deadlines en kom altijd op tijd.	Ik hou me vrijwel altijd aan deadlines en kom vrijwel altijd op tijd.	Ik hou me geregeld aan deadlines en kom geregeld op tijd.	Ik hou me niet aan deadlines en kom niet op tijd.
Ethiek	Ik ga altijd respectvol en zorgvuldig om met onderzoeksmateriaal of proefpersonen.	Ik ga vrijwel altijd respectvol en zorgvuldig om met onderzoeksmateriaal of proefpersonen.	Ik ga soms respectvol en zorgvuldig om met onderzoeksmateriaal of proefpersonen.	Ik ga slordig en niet respectvol om met onderzoeksmateriaal of proefpersonen.
Voorbereiding	Ik bereid me steevast en grondig voor.	Ik bereid me vrijwel altijd goed voor.	Ik bereid me soms en/of oppervlakkig voor.	Ik ben onvoorbereid.
Samenwerken				
Taakverdeling	Ik heb de taken evenwichtig verdeeld en het effect hiervan is groter dan we los van elkaar bereikt zouden hebben.	Ik heb de taken evenwichtig verdeeld.	Ik heb aansporing nodig om de taken te verdelen.	Ik heb de taken niet verdeeld.
Communicatie	Ik communiceer met respect en draag daarmee bij aan het gezamenlijke begrip.	Ik communiceer op basis van kennis van zaken en respect.	Ik communiceer niet constructief of met weinig kennis van zaken.	Ik communiceer niet.
Feedback				
Geven	Ik ben zelfstandig in het geven van constructieve feedback.	Ik kan aan de hand van instructies en wanneer dit van mij verwacht wordt, constructieve feedback geven.	Ik heb aansporing nodig om feedback te geven en/of geef geen constructieve feedback.	Ik geef geen feedback.
Ontvangen	Ik verwerk ontvangen feedback en zet deze in bij vervolgopdrachten.	Ik verwerk ontvangen feedback.	Ik sta open voor ontvangen feedback.	Ik sta niet open om feedback te ontvangen.
Argumentatie				
Kritische vragen stellen	Ik stel zelfstandig inhoudelijke en methodologische kritische vragen.	Ik stel zelfstandig kritische vragen.	Ik stel kritische vragen wanneer dit van mij verwacht wordt.	Ik stel geen of geen kritische vragen.
Wetenschappelijke discussies	Ik neem actief deel aan discussies en ben in staat mijn mening te verantwoorden en overeind te houden.	Ik neem actief deel aan discussies en ben in staat mijn mening naar voren te brengen.	Ik neem bij aanmoediging deel aan discussies en ben in staat mijn mening naar voren te brengen.	Ik neem geen deel aan discussies.
Reflectie				
Schriftelijke reflectie	Ik reflecteer zelfstandig en pas dit toe in vergelijkbare situaties.	Ik reflecteer zelfstandig.	Ik reflecteer onder begeleiding.	Ik reflecteer amper.

OPDRACHT

Kies twee onderdelen uit waar jij aan wilt werken en schrijf een kort actieplan van ongeveer 300 woorden. Beantwoord hierin de volgende vragen:

- 1) Wat belemmert mij in dit gebied?
- 2) Hoe kan ik dit aanpakken?
- 3) Wanneer ben ik tevreden met mijn vooruitgang?

SOFT SKILL: MOTIVATIE

REFLECTIEVRAGEN

- 1) Hoe heb je het studeren op de middelbare school/vorige studie ervaren?
- 2) Geef op een schaal van 1 tot 5 aan in welke mate:
 - a. Je goede cijfers haalde
 - b. Je hier hard voor moest werken
 - c. Je tevreden was met je behaalde resultaten
 - d. Je tevreden was met je eigen inzet
 - e. Je gemotiveerd was
- 3) Welk advies geef je jezelf bij het volgen van CLC aan de hand van je ervaringen bij je vorige opleiding?

TEST: PRESTATIEMOTIVATIE

In de psychologie wordt vaak onderscheid gemaakt tussen *intrinsieke* en *extrinsieke* motivatie. Als een individu *intrinsiek gemotiveerd* is, houdt dit in dat zij motivatie uit zichzelf halen, bijvoorbeeld omdat ze het onderwerp interessant vinden. Bij *extrinsieke* motivatie komt deze motivatie van buitenaf, bijvoorbeeld bij het vooruitzicht op een beloning of een straf. Leren is het makkelijkst wanneer iemand intrinsiek gemotiveerd is, maar wanneer dit niet het geval is, kan extrinsieke motivatie helpen om toch door te zetten.

REFLECTIEVRAGEN

- 1) Doe de test, noteer de uitslag en vat de resultaten kort samen in je eigen woorden.
- 2) Herken je je in de uitslag van de test?
- 3) Wat doe je als je geen intrinsieke motivatie hebt om te studeren? Hoe ga je hiermee om? Hoe zou je hiermee om willen gaan?
- 4) Op welke momenten heb je moeite met studeren en hoe ga je hiermee om? Ben je hier tevreden mee?

OPDRACHT

Bespreek in groepjes van 4/5 personen wat je doet als je vastloopt bij het studeren. Stel elkaar kritische vragen, deel jullie strategieën en geef elkaar tips. Reflecteer op dit gesprek en benoem hierbij in elk geval het volgende:

- Wat zijn de strategieën en tips die jullie besproken hebben? Denk je dat deze nuttig zijn?
- Heb je iets gehoord waar je wat aan hebt en zo ja, hoe kun je dit in de toekomst toepassen?

TEST: KOLB LEERFASENTEST

De psycholoog Kolb maakt onderscheid tussen vier verschillende leerfasen:

- AE: Actief Experimenteren ('doing')
- AB: Abstracte Begripsvorming ('thinking')
- CE: Concreet Ervaren ('feeling')
- WO: Waarnemen en Overdenken ('watching')

Hij beweert dat deze verschillende leerfasen logisch in elkaar overlopen en op deze manier een cyclisch proces vormen die in deze volgorde verloopt (maar niet per se een vast beginpunt heeft, zo kun je beginnen met leren door te doen, maar ook door te waarnemen). Iedereen heeft één leerfase waar hij of zij zich het comfortabelste bij voelt (de voorkeursstijl), en volgens Kolb hebben mensen de neiging om zich voornamelijk in die leerfase verder te ontwikkelen, terwijl dit cyclische proces (en dus het beheersen van alle vier de leerfasen) efficiënt leren ondersteunt.

REFLECTIEVRAGEN

- 1) Doe de test, noteer de uitslag en vat de resultaten kort samen in je eigen woorden. Gebruik hierbij [deze](#) website voor meer achtergrondinformatie met betrekking op de leerstijlen van Kolb.
- 2) Herken je je in de uitkomsten van de leerstijltest? Reflecteer bij het beantwoorden van deze vraag op je huidige studeergedrag.
- 3) Welke leerfasen zou je volgens deze test nog kunnen ontwikkelen? Herken je je hierin?
- 4) Op welke manier zou je deze leerstijlen kunnen ontwikkelen?

TEST: VERMUNT LEERSTIJLENTEST

Vermunt heeft aan de hand van zijn onderzoeken onderscheid gemaakt tussen vier leerstijlen. In tegenstelling tot Kolb, vormen deze geen cyclisch proces maar zijn ze op zichzelfstaand. Een ander verschil tussen Kolb en Vermunt is dat Vermunt focust op de achterliggende *motivatie* bij de leerstijl van een individu. Vermunt onderscheidt de volgende leerstijlen:

- Reproductiegerichte leerstijl
- Toepassingsgerichte leerstijl
- Betekenisgerichte leerstijl
- Ongerichte leerstijl

REFLECTIEVRAGEN

- 1) Doe de test, noteer de uitslag en vat de resultaten kort samen in je eigen woorden. Om een beter beeld te krijgen van de leerstijlen en sterke en zwakke punten die hiermee geassocieerd worden, kun je [deze](#) link gebruiken.
- 2) Herken je je in de uitkomsten van de leerstijltest? Reflecteer bij het beantwoorden van deze vraag op je huidige studeergedrag.
- 3) Gebruik de links naar tips die bij de uitslagen gegeven werden. Kies hier vier tips van uit waarvan jij denkt dat die jou kunnen helpen.

INTELLIGENTIE

Nee, in dit onderdeel word je niet gevraagd een IQ test te maken. Intelligentie kan namelijk op veel meer manieren benaderd worden, zo stelt onder andere psycholoog Howard Gardner. Bovendien zijn jullie allemaal in ieder geval intelligent genoeg deze universitaire opleiding te volgen. Intelligentie uit zich echter op verschillende wijzen. Denk hier eens over na door de reflectievragen te beantwoorden.

REFLECTIEVRAGEN

Beantwoord de volgende vragen en licht toe:

- Ben jij meer praktisch of theoretisch ingesteld?
 - Ben jij goed in rijtjes stampen/dingen onthouden?
 - Of ben jij meer van het begrijpen, draait het bij jou om *inzicht*?
- Hoe neem jij het beste kennis op? Hoe leer jij?
 - Ben je meer auditief of visueel ingesteld?
 - Hoef je iets maar één keer te horen of gedij je bij herhaling?

MEERVOUDIGE INTELLIGENTIE

In zijn theorie van *Meervoudige intelligentie*, laat Howard Gardner naar voren komen hoe ieder mens op zijn eigen manier begaafd is. Intelligentietesten zoals IQ testen schieten volgens deze psycholoog tekort, aangezien ze slechts focussen op een aantal specifieke dimensies van intelligentie, zoals verbale vaardigheid, rekenvaardigheid en ruimtelijk inzicht. Volgens Gardner zijn er echter veel meer manieren waarop een individu begaafd kan zijn. Hij onderscheidt negen domeinen:

1. **Verbaal-linguïstische intelligentie**
2. **Logisch-mathematische intelligentie**
3. **Visueel-ruimtelijke intelligentie**
4. **Muzikale intelligentie**
5. **Lichamelijke intelligentie**
6. **Intrapersoonlijke intelligentie**
7. **Interpersoonlijke intelligentie**
8. **Natuurgerichte intelligentie**
9. **Existentiële intelligentie**

OPDRACHT

1. De meeste van deze vormen van intelligentie zullen voor zich spreken. Voor de namen die je niet zo zeer begrijpt, is het van belang dat je de omschrijving ervan op internet opzoekt (bijvoorbeeld door 'meervoudige intelligentie' in te typen op Google). Na deze domeinen van intelligentie grondig te hebben doorgenomen, maak je een top drie van de intelligentievormen die volgens jou het beste toepasbaar zijn op jouw eigen intelligentie. Geef per nummer van je top drie kort aan (ongeveer 5 zinnen) waarom je denkt dat dit het geval is. Denk hierbij ook vooral aan de manier van leren die voor jou het gunstigst is. Er wordt per dimensie van de intelligentietheorie namelijk ook gesteld hoe iemand met die vorm van intelligentie over het algemeen het beste leert. Zo leren mensen met logische-mathematische intelligentie het beste door werkzaamheden uit te voeren (praktisch bezig te zijn, dus), terwijl mensen met muzikale intelligentie juist het beste leren door te luisteren of door rijtjes op te dreunen, bijvoorbeeld. Neem hierom in je antwoord de reflectievragen mee die voorafgaand aan de uitleg van de *Meervoudige intelligentie* theorie werden gesteld.

2. Op de theorie die hierboven werd beschreven is aardig wat kritiek verschenen. Deze was met name gericht op het feit dat de theorie (nog) niet wetenschappelijk bewezen is.
 - Kun jij je indenken waar deze kritiek nog meer betrekking op zal hebben gehad?
 - Wat is jouw eigen mening over de theorie van Gardner? Wat vind je er wel/niet goed aan?
 - Hoe zie jij het concept *intelligentie*? Bestaat het uit verschillende onderdelen? Zo ja, welke, volgens jou?

SOFT SKILL: COPING

REFLECTIEVRAGEN

- 1) Op wat voor momenten raak je gestrest?
- 2) Wat helpt jou om rustig te blijven?
- 3) Hoe beïnvloedt stress je (studie)leven en hoe ga je hiermee om?
- 4) Bekijk [deze](#) link voor meer informatie over stress bij beoordelingen. Heb je hier zelf last van? En staan er tips tussen die nuttig zijn voor jou?

TEST: [COPINGSMECHANISMEN](#)

Coping refereert naar in hoeverre en op welke manier je omgaat met negatieve emoties, zoals angst, woede en stress. Hoewel de meeste mensen verschillende copingsmechanismen gebruiken, heeft vrijwel iedereen voorkeur. Inzicht krijgen in jouw reactie op negatieve emoties kan je helpen om hier in de toekomst beter mee om te gaan.

REFLECTIEVRAGEN

- 1) Noteer je uitslag op de test en reflecteer hierop. Herken je je in de uitslag? Lees hierbij de toelichting van de mechanismen door.
- 2) Ben je tevreden? Zo nee, wat zou je willen veranderen? Is er een copingsstijl waar je beter in zou willen zijn of die je juist minder zou willen hebben? Gebruik hierbij de lijst van mechanismen die onderaan de test te vinden zijn.
- 3) Hoe kan je jezelf hierin verbeteren? Bedenk drie punten waar je de komende tijd op gaat letten om jezelf te helpen met het beter omgaan met stress.

TEST: [TIME-MANAGEMENT](#)

Deze test kan een indicatie geven over hoe goed jij je tijd kunt indelen. Daarbij gaat de test in op vijf verschillende onderdelen van time-management:

- Goal setting
- Prioritization
- Managing interruptions
- Procrastination
- Scheduling

REFLECTIEVRAGEN

- 1) Maak de test en noteer je hoeveelheid punten en hoe goed je volgens de website bent in het managen van je tijd. Herken je je hierin?
- 2) Maak gebruik van de subonderdelen die op de site (en hierboven) staan. Reflecteer bij elk onderdeel kort hoe jij denkt dat je hiermee omgaat en of je hier tevreden mee bent.

OPDRACHT

Onder elk kopje staan links naar artikelen met meer informatie over de verschillende gebieden van time-management. Kies een kopje waarvan je denkt dat je je daarin kunt ontwikkelen en schrijf hier een kort actieplan van ongeveer 300 woorden over, waarbij je gebruik maakt van de tips en informatie die in de artikelen gegeven worden.

SOFT SKILL: SAMENWERKEN

REFLECTIEVRAGEN

- 1) Ben je goed in samenwerken? Wat gaat er goed en wat kan beter?
- 2) Welke rol neem jij vaak op je in samenwerkingsverband? Wat vind jij juist niet fijn om te doen?

TEST: [BELBIN GROEPSROLLENTEST](#)

Belbin maakt onderscheid tussen negen verschillende teamrollen, waarbij hij ervan uitgaat dat elk team verschillende rollen nodig heeft om effectief te zijn. Vaak zijn er meerdere rollen die bij een persoon passen.

REFLECTIEVRAGEN

- 1) Doe de test, noteer de uitslag en vat de resultaten kort samen in je eigen woorden. Herken je je hierin?
- 2) Komen de resultaten overeen met de antwoorden die je aan het begin van dit onderdeel hebt gegeven?
- 3) Wat neem je hieruit mee voor de volgende samenwerkingsopdracht?

OPDRACHT

Het fijne aan samenwerking is dat je het werk kunt verdelen; *vele handen maken licht werk*. Daarom is een goede taakverdeling erg belangrijk in samenwerking. Het werkt over het algemeen goed om de taken die gedaan moeten worden eens op een rijtje te zetten, zodat alle groepsleden vervolgens kunnen kijken welke taken hen aanspreken. Immers, wanneer je ergens aan werkt waar je goed in bent of waar je enthousiast van wordt, gaat het een stuk gemakkelijker!

Onderstaande matrix helpt bij het inrichten van zo'n taakverdeling. Vul deze matrix in. Doe dit op zo'n manier dat dit als handleiding voor een eventueel samenwerkingsgroepje zou kunnen dienen. Hierbij kun je alle informatie gebruiken die je in dit portfolio hebt opgedaan.

My success	What do I need?
What do others need to know about me?	What do I add?

HARD SKILL: SOLLICITEREN

CURRICULUM VITAE

Ook het opstellen van een CV zouden we een hard skill kunnen noemen. Een curriculum vitae (CV) is in de basis een document met informatie over het leven van een persoon, waarin met name ingegaan wordt op behaalde diploma's en werkervaring. Het wordt voornamelijk gebruikt bij sollicitaties, zodat de potentiële werkgever precies weet met wie hij te maken heeft; wie de sollicitant is en wat deze persoon kan. Hierin komen dus zowel de soft als hard skills van een persoon aan bod. Een CV bevat uitsluitend feiten, maar het is wel de bedoeling dat je jezelf aanprijst, door voornamelijk je sterke kanten naar voren te laten komen.

Het hebben van een CV is gunstig voor jongvolwassenen, aangezien het nog steeds een veel gebruikte manier is om kandidaten te selecteren voor een stage, baantje, onderzoek, etc. Wanneer

je een keer een functie tegenkomt waar je naar wilt solliciteren, zul je waarschijnlijk snel moeten reageren en is het dus nuttig een CV paraat te hebben én te zorgen dat deze up-to-date is. Ga dus eerst even bij jezelf na: Heb jij een CV? Heb je deze wel eens moeten gebruiken, voor bijvoorbeeld een sollicitatie? Wanneer je een CV hebt, werk je deze regelmatig bij? Bijvoorbeeld wanneer er veranderingen plaatsvinden in je status van opleiding of werk?

OPDRACHT

- 1) Geef in één zin antwoord op de vragen die onderaan het bovenstaande inleidende stukje staan.
- 2) Noem daarna eerst één belangrijk punt waarvan jij denkt dat het onmisbaar is in een CV, of een bepaalde regel waar je je volgens jou absoluut aan moet houden wanneer je een CV opstelt.
- 3) Onderzoek vervolgens een website over CV's opstellen, bijvoorbeeld www.carrieretijger.nl, haal daar een ander belangrijk punt uit en benoem het. Wanneer je een andere website gebruikt, licht dan even kort toe waarom je specifiek voor deze website hebt gekozen.
- 4) Maak je CV en voeg deze als bestand toe op Canvas. Wanneer je al een CV hebt, zorg dan dat het up-to-date is, er netjes verzorgd uitziet en lever deze in. Wanneer je nog geen CV hebt, is het ontzettend nuttig en belangrijk om er één op te stellen. Volg je eigen tips en die je op internet hebt gevonden en zorg voor een overzichtelijk, net document.

STARR

De STARR methode is een veelgebruikte methode voor werkgevers om tijdens sollicitatiegesprekken erachter te komen of een kandidaat geschikt is voor de betreffende vacature. Werkgevers willen graag een zo realistisch mogelijk beeld van een sollicitant en vragen daarom vaak door, bijvoorbeeld met behulp van de STARR methode. De vragen zijn voornamelijk gericht op *ervaring*, om informatie te verkrijgen over het gedrag van een sollicitant en de ervaring die gerelateerd zijn aan de competenties van de sollicitant. De kern van de methode is dat het gedrag uit iemands verleden de beste voorspeller is van toekomstig gedrag van deze persoon.

Gebruik [deze](#) link om meer uitleg te krijgen over hoe de methode in elkaar zit

OPDRACHT

De STARR methode wordt weliswaar veelvuldig gebruikt door werkgevers in sollicitatiegesprekken, maar het is natuurlijk ook nuttig om hier als sollicitant vanaf te weten! Wanneer je je enigszins verdiept in de methode en probeert mogelijke sollicitatievragen te beantwoorden door het patroon van de methode te volgen, begin je voorbereid aan je gesprek.

Kruip zelf in het hoofd van een selecteur tijdens een sollicitatiegesprek: De sollicitant die je ondervraagt is net afgestudeerd en heeft op zijn CV onder andere een bestuursjaar bij een vereniging staan. Bedenk per STARR onderdeel een vraag die je volgens deze methode zou kunnen stellen aan een sollicitant om een duidelijker beeld te krijgen van wat de sollicitant daadwerkelijk heeft bereikt en ervaren.

- 1) Situatie
- 2) Taak
- 3) Actie
- 4) Resultaat
- 5) Reflectie

HARD SKILL: PLANNEN

Het fenomeen plannen is uiteraard al eerder aan bod gekomen in dit portfolio, maar toen ging het meer in op het omgaan met deadlines en eventuele stress die ermee gepaard kan gaan. In dit kopje gaat het echter meer over de *hard skill* van het plannen, dus het maken van goede planningen om een goed overzicht te hebben voor jezelf van alles wat er moet gebeuren. Het kan heel rustgevend werken om alles wat je moet doen goed op papier te zetten en precies in te plannen wanneer je waar aan gaat werken, omdat je weet dat alles dan moet lukken *als je je er maar aan houdt*. Daarom is het ook van belang om te zorgen dat je planning haalbaar is, er zit immers een beperkt aantal uren in een dag.

REFLECTIEVRAGEN

Beantwoord de volgende vragen:

- 1) Maak jij wel eens een week- of maandplanning? Zo ja, hoe doe je dit en waar let je op? Kun je je over het algemeen goed houden aan je eigen planningen?
- 2) Maak jij wel eens een TO-DO lijstje? Zo ja, wat zet je hier allemaal op? Staan er bijvoorbeeld alleen universiteit-gerelateerde noodzaken op of ook huishoudelijke zaken?
- 3) Haal je rust en/of structuur uit het maken van planningen of TO-DO lijstjes?
- 4) Zo nee, spreekt het je aan? Denk je dat het zou kunnen werken voor jou?

OPDRACHT

Zoals al eerder genoemd kan het rust geven om in drukke tijden een goed overzicht te hebben van wat er allemaal gedaan moet worden. Zeker in periodes van veel deadlines en dergelijke is het goed om ook tijd in te plannen voor zaken als huishoudelijke taken en voldoende rust, omdat dit er wellicht anders vaak bij in schiet.

Er zijn natuurlijk veel verschillende manieren om een planning te maken. Kijk bijvoorbeeld eens [hiernaar](#). Het bijhouden van een *Bullet Journal* is een creatievere, leukere manier om je zaken te organiseren. Nu is het natuurlijk niet noodzakelijk om zo'n specifiek boekje ervoor te hebben; een blocnootje werkt ook prima! Op internet zijn er verder ook heel veel templates voor planningen te vinden, bijvoorbeeld deze:

Je opdracht is om zelf een planning te maken, in ieder geval voor de komende week en wellicht kun je hier de komende tijd eens verder mee experimenteren, als het je bevalt.

Van belang is dat je *alles* wat er in een week moet gebeuren meeneemt in je planning. Dus niet alleen het maak- en leeswerk voor de studie, maar ook dingen als boodschappen doen, wassen, sporten en koken horen erbij.

Ervaring van Meike:

Ik doe dit nu zelf een jaar ongeveer en het bevalt me ontzettend goed! Ik heb een papieren planner die er ongeveer zo uitziet zoals deze hiernaast. Bij de Notes schrijf ik wat er per dag voor studie moet gebeuren, bijvoorbeeld de volledig uitgeschreven artikelen die gelezen moeten worden voor studie. Op de TO-DO lijst komen de niet-universiteit-gerelateerde zaken te staan, zoals huishoudelijke taken als stofzuigen, wassen, boodschappen doen, etc. (wat voornamelijk toepasbaar zal zijn voor studenten die al op kamers wonen) en werk gerelateerde dingen. Op de daadwerkelijke planning komt alles samen. Daar schrijf ik alles op wat er op een dag staat te gebeuren, dus niet alleen wanneer ik college heb maar ook andere afspraken. Vervolgens kijk ik naar de tijd die er tussen die geplande afspraken overblijft en daar plan ik dan in wanneer ik bijvoorbeeld een bepaald artikel ga lezen.

Ik vind dit een hele prettige manier van werken! Het geeft mij een goed overzicht en vooral ook rust, omdat ik weet dat het allemaal moet lukken qua tijd, als ik mijn planning maar volg. Bovendien geeft het afstrepen van gedane taken een heel goed gevoel, vind ik. Wellicht werkt dit voor jullie ook zo!

HARD SKILL: PRESENTEREN

Presenteren: je zult er niet aan ontkomen in je studietijd. De één wordt er ontzettend nerveus van, terwijl het voor de ander een tweede natuur lijkt te zijn. Presenteerskills hangen dus voor een deel af van *aanleg*, schijnt het. Toch behandelen we het hier als een hard skill, omdat dit onderdeel ingaat op hoe je beter kunt worden in presenteren. Op het internet zijn ontzettend veel tips te vinden voor presenteren.

OPDRACHT

1. Omdat presenteerskills voor een groot deel met aanleg, oftewel persoonlijkheid, te maken hebben, zal het erg verschillen welke tips nuttig zijn voor welk individu. Ga daarom zelf op onderzoek uit wat betreft deze tips en noteer vervolgens een opsomming van tenminste 5 tips die je tegen bent gekomen op internet, waarvan jij denkt dat ze goed toepasbaar zijn op jouw eigen presenteervaardigheden.
2. Stel een soort verbeterplan op (max. 300 woorden) voor jezelf, waarin je aangeeft wat jij de komende tijd (misschien wel de rest van je studietijd) gaat doen om jouw presenteervaardigheden te verbeteren. Bewaar dit goed, zodat je hier later nog op terug kunt blikken en op kunt reflecteren.