

Eerste Hulp Bij Opleidingen (gids)



Inhoud

HOE KIES JE EEN OPLEIDING DIE BIJ JOUW PAST?	3
Druk?!	4
Stress	5
Een gesprek met je ouder(s)	6
Maar hoe ga je het gesprek aan?	7
Feedback geven.....	8
Tips om 'goede' feedback te geven:.....	9
Je weet het gewoon echt niet	10
IK	13
Waar ben jij goed in?	14
Kwaliteiten	15
Talenten	15
Wie ben ik?	16
Wat wil ik?	20
Wat vind ik belangrijk? (Kernwaarden)	20
Vink alleen de kernwaarden die bij jouw passen aan	21
Hobby vs. Opleiding	27
Interessegebieden:	28
Wat is mijn droombaan?	32
Tussenjaar	33
Je ouders overtuigen	34
Jouw beslissing	35
Verschillende soorten opleidingen:	36
Het MBO.....	37
MBO Niveaus	37



.....	38
Hogeschool en universiteit	39
Bachelor, master of associate degree	40
De laatste tips	41
Lieve knappe jij.....	43

HOE KIES JE EEN OPLEIDING DIE BIJ JOUW PAST?

Als Jongere heb je een zwaar leven, je mag wel zeggen echt een heel zwaar leven...; naast het zwoegen voor het behalen van goede schoolresultaten, je Social media op peil houden, je vriend(inn)en, het uitgaan, moet je ook nog eens nadenken over welke opleiding je gaat volgen en wat je later wilt worden. Helaas is dat later al sneller aangebroken dan je dacht. Ineens staan de Open dagen op de stoep en vraagt iedereen aan je wat jij gaat doen na het behalen van je Basis, Kader, Mavo, Havo of vwo-diploma.

Naast alle keuzes die je dagelijks al voor je kiezen krijgt, komt er nog een studiekeuze bij. Dat kan de nodige stress opleveren. Deze stress ligt niet alleen bij jou, het levert waarschijnlijk ook de nodige stress op bij je ouder(s). Helaas voel je deze (extra) druk boven op je eigen laag stress!

Welke studie kun je kiezen uit de uitpuilende studiegidsen, Webinars en de vele opleidingen die er aangeboden worden waarvan er jaarlijks nog meer bijkomen! Alleen al het doorlezen en het surfen op internet kost je een hoop van je al kostbare tijd. Tijd die jij in het examenjaar meestal niet over hebt.

Deze kwestie kan ervoor zorgen, dat: " Je overal heen schiet. Naar iedereen luistert. Je totaal niet (meer) weet wat je belangrijk vindt."

Deze Eerste Hulp Bij Opleidingen gids, helpt je bij het vinden van de (juiste) opleiding. Een opleiding die **op dit moment het beste bij jou past!**



Druk?!

De mogelijkheden aan opleidingen en scholen zijn eindeloos. Dat maakt het kiezen van een opleiding beslist niet makkelijker. Daarbij komt de mening van je (naaste) omgeving: "Welke precies weten welke opleiding bij je past" bij. Terwijl jezelf nog geen idee hebt. Je wordt moe van al die goed bedoelde meningen, bemoeienissen en uitspraken. Vooral die uitspraken van je ouders: **"Ik wou dat ik de kansen had gehad die jij nu krijgt" of "Doe iets met je leven, de wereld ligt voor je open."**

Allemaal **goed bedoelde** opmerkingen die iedere ouder wel eens maakt. Maar hier heb je nu echt helemaal geen zin in hebt. Misschien stelt het je (iets) meer gerust, als je weet dat je ouder(s) ook stress ervaren. De stress van het leren loslaten van hun kind. Je ouder(s) proberen sinds je geboorte, er alles aan te doen, om jou de beste toekomstkansen te bieden. Natuurlijk behoort dit tot de taak van je ouder(s), maar je zit er niet soms gewoon niet op te wachten.

Soms gaat het compleet de verkeerde kant op, met je (vervolg)opleiding. Je ouders laten je te vrij, andere ouder(s)s zitten voor je gevoel continu boven op je te drukken en weer andere ouders bemoeien zich nergens mee. **Onthoud, 1 ding: 'Jij maakt de uiteindelijke beslissing voor je studiekeuze'.**

Neem de meningen, bemoeienissen en uitspraken mee in je overwegingen, maar laat ze niet de leiding nemen. Dit is makkelijker gezegd als gedaan.

Zie het als dat we allemaal een rugzak dragen. De ene rugzak zit bommetje vol, de andere rugzak is halfleeg en weer een ander heeft een vrij lege rugzak.

Je kan zoveel mogelijk meenemen als dat jij zelf wilt. Sommige zaken hoeven echt niet mee in je je rugzak, ze voelen (te) zwaar voor je. Natuurlijk heb je begrip en respect voor je ouders, maar dat wil niet zeggen dat jij 'moet' doen wat zij willen. Het is jouw toekomst en jij bent zelf verantwoordelijk voor je eigen keuzes. Jij bent degene die een succes gaat maken van je eigen toekomst en dit op je eigen manier!



Stress

Vaak ontstaat stress vanuit twijfels over je eigen kwaliteiten. Je twijfelt of je goed genoeg bent, waar jouw kwaliteiten liggen en of een studie daarom wel past bij jou als persoon. Daarnaast ervaren veel jongeren studiekeuzestress omdat ze bang zijn dat ze een verkeerde keuze maken. *Straks vind je de opleiding niet leuk en wat dan?*

Het is goed om voor jezelf na te gaan waar deze stress vandaan komt. Een eerste stap om hier meer zicht op te krijgen, is om jezelf de vraag te stellen: **'Wil ik wel studeren?'** *Dit lijkt wellicht een vreemde en stomme vraag (als je nog geen 18 jaar bent, moet je toch studeren. Hier komt die allergische 'moeten' weer. Als je dezelfde zin herhaalt en het nu zo zegt: "In Nederland ga je tot je 18^e naar school. Dan kan ik maar beter een school/opleiding kiezen dat echt bij mij past"*

Helaas is het in sommige gezinnen zo vanzelfsprekend dat je gaat studeren en verder gaat met studeren! Dat Niet-studeren niet tot de mogelijkheden behoort. *Onthoud dan, dat voor het kiezen van een studie (en het volhouden ervan) het zeer belangrijk is, dat je er zelf van overtuigd bent dat je minstens vier jaar de boeken in wilt duiken.*

Is je antwoord op de vraag 'nee' of 'misschien', dan is het heel belangrijk dat je jezelf afvraagt, waar dit vandaan komt en is het goed om het verder te onderzoeken. Doordat je een keuze voor een (vervolg)opleiding 'moet' maken, komt stress vaak voor. Het woord (moeten) voelt alleen al stress vol aan. Het is een soort allergie, iets waar jij een hekel aan hebt. Dit kun je gelijk al aanpakken, door het 'moeten' te veranderen in 'mogen'. Zeg maar eens hardop: "Ik moet een opleiding kiezen!" verander deze zin in: "Ik ga/ of ik mag een opleiding kiezen!"

Natuurlijk haal je hiermee je keuze stress nog niet weg, maar het maakt het al een stuk relaxter/makkelijker!

Uiteraard is het belangrijk om goed na te denken over jouw toekomst en wat je in het leven wilt bereiken. Verlicht deze druk door een opleiding te kiezen waar je gelukkig van wordt. Vraag jezelf eens af: 'Wat vind ik leuk en wil ik meer over leren? Waar ben ik nieuwsgierig naar? Waar word ik blij van?'

Er zijn genoeg studiemogelijkheden. Dus er zit altijd wel iets bij dat echt bij jou past!

Een gesprek met je ouder(s)

Ken je dat drukkende gevoel: *"Het huiswerk kwam altijd op de eerste plaats. De rapporten waren nooit goed genoeg. Je wordt een bepaalde richting in gedrukt. Het schooladvies van de basisschool werd aangevochten door je ouders en toen je uiteindelijk toch van de havo naar het vmbo moest, waren jouw ouder(s) diep teleurgesteld in je."*

Weet dat je niet de enige bent. 30% van de ouders is teleurgesteld in de resultaten van een kind. **Dit ligt niet aan jouw als kind, maar aan het beeld dat een ouder heeft.** Sommige ouders willen hun (vroegere) eigen tekorten bij hun zoon of dochter inhalen, andere ouders verwachten dat hun kind dezelfde opleidingseisen kan halen als zichzelf of als die van hun broer/zus, ook zijn er ouders die jouw toekomst al helemaal uitgestippeld hebben.

Het is gezond als Ouder(s) betrokken zijn en je af en toe, kritische vragen stellen en je waarden en normen meegeven. Dit doen je ouders omdat zij van je houden.

Het is ongezond wanneer je er gestrest van raakt, doordat je ouders voor je gevoel je hele leven bepalen. Wil je niet meer met die druk leven? *'NEE! Maar, hoe stop je dat? Je wilt de relatie met je ouders toch niet op het spel zetten. Of je ouders teleurstellen.'*

Ga met je **ouders in gesprek** over je irritaties of onvrede over het handelen van je ouders, voordat het uitgroeit tot verbittering en verwijt. Niet om je ouders de les te lezen, maar om ze te vertellen hoe jij je voelt en hoe jij erover denkt. Dat jij graag zou willen dat je ouder(s) je zouden ondersteunen, i.p.v. elkaar te zien als concurrent of tegenstanders.

Maar hoe ga je het gesprek aan?

Natuurlijk voer je liever een leuk, gezellig gesprek dan dat je een gevoelig of moeilijk onderwerp met je ouder(s) gaat bespreken. Toch (moet) je dit doen — en dat dit toch niet zo eng hoeft te zijn als dat het lijkt, leer je in de komende 7 minuten. **Wat je daaraan hebt?** Eindelijk kun je benoemen wat je dwars zit en dit lucht ontzettend op. Niet alleen voorkom je hiermee een hoop kopzorgen, je spaart ook de relatie tussen jou en je ouder(s). Soms kun je beter in één ruk de pleister van de wond trekken, dan het weken laten etteren — stel het dus niet uit en ga de confrontatie aan. Een moeilijk gesprek aangaan blijft, nou ja — *moeilijk*. Omdat je ook rekening houdt met de behoeften, wensen en mening van je ouder(s). Vaak met sterke emoties op de achtergrond — dat is nogal wat. Bereid het gesprek goed voor, schrijf je emoties/gevoelens op en verzamel al je moed om het gesprek met je ouders aan te gaan.

Zodra je de moed hebt gevonden om het gesprek aan te gaan, onthoud dan 2 dingen:

1. **Blijf kalm** — denk na voordat je iets zegt en reageer rustig en kalm. Laat je niet opfokken. Je zult zien dat je ouder(s) je voorbeeld gaan volgen (actie-reactie)
2. **Luister naar de ander en stel vragen** — geef je ouder(s) de ruimte om ook hun zegje te doen en luister *oprecht* naar zijn of haar verhaal. Begrijp je iets niet vraag dan wat ze bedoelen.

Een moeilijk gesprek voeren wordt door het bovenstaande natuurlijk niet *leuker*, maar het wordt wel *makkelijker* — en dat is in ieder geval iets.



Feedback geven

Feedback geven, mensen kijken hier verschillend tegenaan. Dit geldt ook voor jou. Voor de een, is dit een makkie en hoort het bij het leven. Voor de ander is het geven van Feedback een enorm struikelblok.

Want: 'Hoe zal er **gereageerd** worden als er feedback wordt gegeven?

Verdrietig? Verontwaardigd? Of misschien wel boos?'

Ondanks dat het zenuwslopend kan zijn, is het wel **belangrijk** dat feedback gegeven wordt. Zonder feedback worden situaties niet beter.

Feedback geven is een **vaardigheid** en het leren van een vaardigheid kost je inspanning en (veel) oefening. De keerzijde is dat het je enorm veel oplevert. Namelijk je bent je ei kwijt!

Waarom is feedback geven belangrijk?

Feedback geven is de manier om situaties in de toekomst beter te laten verlopen. Of het nu gedrag is dat jij graag anders ziet of juist gedrag dat doorgezet moet worden, het helpt zowel de gever als de ontvanger.

Feedback helpt:

- Je om een probleem om te lossen,
- Je te motiveren,
- Je met belangrijke beslissingen nemen
- Om je te ontwikkelen
- Je voor goede communicatie
- Met een betere samenwerking

Zo kan iemand bijvoorbeeld onbewust gedrag vertonen waar een ander moeite mee heeft. Zonder feedback zal deze persoon niet eens in de gaten hebben wat er gebeurt. Feedback is eigenlijk hele **waardevolle informatie!**

De manier waarop je feedback geeft, is heel belangrijk. Probeer eerst voor jezelf helder te krijgen wat jou dwars zit. Wat is je boodschap?



Tips om 'goede' feedback te geven:

- **Gedrag:** benoem het gedrag van de ander. Je roept weerstand op als je je op de persoon richt en niet op zijn of haar gedrag. Beschrijf dat gedrag dat je hebt waargenomen zonder oordeel. Beperk je tot het hier en nu. Haal geen oude koeien uit de sloot
- Gebruik de **ik-boodschap**. De ik-boodschap zegt iets over jou. Over jouw behoefte, jouw vraag om begrip
- **Gevolg:** geef aan welke gevolgen dit gedrag heeft voor jou
- **Gevoel:** geef aan wat dit met jou doet
- **Gewenst:** geef aan wat je zou willen
- Geef de ander altijd **ruimte om te reageren**
- Bedenk **samen oplossingen**

Geef **feedback** altijd op het **gedrag** van een **ander**. Op deze manier scheid je de persoon van het gedrag. Je bent zacht voor de persoon en hard op het onderwerp. Je zegt niet: 'Jij bent...' Maar je zegt: 'Jij doet...'

Zo zeg je het Niet:

- Wat ben jij een vervelend vader. Eikell!
- Jij bent echt een stomme moeder.

Zo zeg je het Wel:

- Je bent een super vader. Wat je tegen mij hebt gezegd, dat voelt voor mij niet fijn. Daar ben ik het niet mee eens.
- Mama, ik houd heel van je. Ik vind het alleen niet zo leuk dat je van die strenge regels opstelt, zonder aan mij te vragen wat ik ervan vind.



Je weet het gewoon echt niet

Sommige mensen hebben het geluk, dat ze al vanaf dat ze kunnen praten, weten wat ze later willen worden. Waarom weet jij dan echt niet wat je wilt?!

Maak je hier in de eerste instantie niet druk om. 'Ja, hallo?! Hoor ik je hardop denken!' Ik leg je in het kort uit waarom niet.

De ontwikkeling van je hersenen is pas rond je 25ste afgerond. Je (Opleiding) keuze gaat in tegenstelling tot wat je ouders(s) en omgeving je geleerd of vaak gezegd hebben, niet je hele leven bepalen. Laat je dus niet wijs maken dat het zo belangrijk is en dat het je leven bepaald. Het bepaalt je leven voor een periode van 4 of 5 jaar. Daarna veranderen mensen van richting. Misschien haalt nu je dit weet, de druk een beetje weg. Je hoeft dus echt niet te weten of je over 50 jaar nog achter je keuze staat. Na het afronden van een opleiding kun je altijd nog een andere richting of specialisatie gaan volgen. Er zijn zoveel mensen die dit doen. Vraag en kijk maar eens om je heen. 9 van 10 mensen, is wel eens geswitcht van een opleiding of baan, of hopt van het ene bedrijf naar het nadere, gewoon omdat het niet meer bij hem/haar past.



Opleiding-keuzestress is heel normaal. Bijna iedereen krijgt hier weleens mee te maken. Tegenwoordig zijn er veel meer studies dan vroeger, en dit maakt het moeilijker dan ooit om een keuze te maken die bij jou past. Je bent niet raar of anders als je hier last van hebt. Je buurmeisje, je klasgenoot, je 'sport' vriend en jouw vrienden hebben er waarschijnlijk allemaal mee te maken. Heel normaal dus! Vergeet dus niet: ***Jij bent niet de enigste!***

Tips om (opleiding) keuze stress te verminderen

Tip 1 - Vind een gezonde manier van leven

Soms heb je de neiging om iets snels en simpels op te zoeken om zo op korte termijn stress te verminderen. Op lange termijn hebben deze manieren echter nauwelijks effect. Drop het 'stress roken', 'stress drinken' en vermijden van zaken. Dit zijn verkeerde manieren.

Wat vind jij leuk om te doen?

Shoppen, sporten, schrijven of iets heel anders? Maak wat tijd vrij voor deze activiteiten in stressvolle periodes. Die extra dopamine kun je goed gebruiken en verlicht je stress. Dit brengt veel meer blijdschap en opluchting dan de korte rush van een sigaretje en geeft een langer positief effect.

Tip 2 - Laat je niet opjagen door een ander

Het is zo makkelijk om mee te gaan in de golf van stress die de andere jongeren ook voelen en om je met hen te vergelijken. Soms hoor je van vriend(in)en dat ze al weken van tevoren begonnen zijn en nog steeds niet het gevoel hebben de juiste opleiding gevonden te hebben. Iets waar je gedachten dan onbedoeld naartoe gaan is vaak hoe ga ik dan nog een opleiding/school vinden, als zij al denken het niet te redden. Ik ben nog niet eens begonnen!

Jezelf vergelijken met een ander is een grote valkuil. Door dit te doen vergeet je je eigen kwaliteiten en manier van leren. Doe het op jouw manier. Misschien is dit anders dan hoe je vriend(in)en het doen en dat is prima. Door het op jouw manier te doen werk je met minder stress, meer plezier en vind jij de opleiding/school die bij jouw past.

Tip 3 - Het is oké als het een keer niet lukt

In deze maatschappij, lijkt het soms het einde van de wereld als iets een keer niet lukt. Maar fouten maken is iets menselijks. Leer van je fouten, maar accepteer deze ook. Ben je gezakt en krijg je een herkansing of mis je een open dag? Trek je eigen kunnen dan niet in twijfel. Je wereld verdwijnt niet, zie het als een leermoment. Het zal je niet snel weer overkomen. Ga ervoor.



IK

Je hebt als je bij dit onderdeel bent, al veel gelezen en onbewust ook al veel geleerd.

Wie ben ik? Dit is een vraag waar iedereen wel een keer in zijn leven aan heeft gedacht. Dit is ook niet even op te lossen tijdens het Netflixen of shoppen met een vriendin. *Dit is een flinke Breinbreker.*

Ik ben nu al trots op je dat dat je deze gids gaat doornemen. Mijn Complimenten aan jou!

Voor de meeste jongeren is dit de lastigste stap: "Het ontdekken van jezelf."

Wat vind jij nu (zelf) echt belangrijk en wat zoek jij in een opleiding. Door de onderstaande stukken goed door te lezen en de vragen eerlijk (het liefste alleen of samen met iemand die je opleiding keuze niet beïnvloed) in te vullen, ben je alweer een stap dichterbij de opleiding die op dit moment het beste bij je past. Ik weet dat het veel van je vraagt, maar probeer het anders te zien. *"Wat zijn 10 minuten of misschien 3 uur van je (kostbare) tijd, als deze tijd jou een opleiding gaat bezorgen waar jezelf volledig achterstaat"* Je begint straks met 1-0 voorsprong op de opleiding!"

De vraag 'Wat wil ik echt?' heeft dus alleen maar te maken met JOU.

Met jou als persoon in het geheel. Je kan het antwoord dus heel dicht bij jezelf vinden. Zonder: eindeloos te Google naar antwoorden, naar anderen te kijken wat zij doen & uit respect het advies van je ouders of beste vriendin opvolgen omdat zij je beter kennen, of wat dan ook. Het gaat nu alleen om jou! In het volgende deel ga jij, jezelf ontdekken. Eigenlijk is het naast het ontdekken welke opleiding bij je past, het ontdekken van wie jij eigenlijk bent.



Waar ben jij goed in?

Het verschil tussen kwaliteiten & Talenten

Daar komt het woordje 'JIIJ' weer: "Waar ben jij goed in? Wat zijn jouw kwaliteiten en talenten?" Ieder mens heeft talent en is uniek! Maar, om de beste versie van je zelf te vinden en je kwaliteiten en talenten verder te ontwikkelen, is het wel fijn om eerst weten wat hiermee wordt bedoeld. Wat zijn Kwaliteiten & Talenten nu eigenlijk precies? Wat is talentontwikkeling? En wat is het verschil tussen al deze begrippen? In dit deel van de ontdekkingsreis naar jezelf, ga ik hier dieper op in.

Samenwerking van je talenten en kwaliteiten

Ben je getalenteerd op een bepaald gebied dan beschik je vaak ook over bepaalde kwaliteiten. Vind jij bijvoorbeeld spreekbeurten een makkie, dan is de kans groot dat je o.a. over de kwaliteiten; 'enthousiast', 'energiek' en 'een goed zelfbeeld' beschikt.



Kwaliteiten

Kwaliteiten zijn eigenschappen die iets zeggen over wie je bent, bijvoorbeeld 'bescheiden', 'doorzetter', 'geduldig', 'speels' of 'dominant'. Het zijn persoonskenmerken, die je al vanaf je geboorte hebt. Ze staan los van wat jezelf hebt aangeleerd. Het is een Tool, die je tot je beschikking hebt en kunt gebruiken. Je ontwikkelt jezelf nog volop, hierdoor kun je een kwaliteit, verbeteren door dit bewust te ontwikkelen. Kwaliteiten kunnen ook minder worden, wanneer je ze niet kunt of durft in te zetten.

Wanneer je een ander moet omschrijven, zal je merken dat je hiervoor vaak kwaliteiten van een persoon opnoemt. Kwaliteiten zijn die eigenschappen die een ander het meest typeren. Bijvoorbeeld: mijn vriendin is erg behulpzaam, netjes en eerlijk.

Talenten

Talenten zijn aangeboren en meestal zijn ze voor jou heel normaal. Een ander kan hier echter met jaloezie naar kijken, omdat hij of zij dit heel graag zou willen kunnen.

Iedereen heeft één of meerdere talenten. De één heeft een talent voor zingen of dansen, een ander heeft talent voor sport of is mega creatief. Veel mensen zijn zich niet bewust van het feit dat zij een talent hebben en zien het als iets heel vanzelfsprekends: "Dat is toch heel normaal dat ik dat doe, dat kan toch iedereen!" Vaak (h)erken je jouw eigen talenten dus niet terwijl ze jou wel uniek maken.

Of jouw talenten zich verder ontwikkelen heeft te maken met datgene wat jou van binnenuit beweegt. De behoefte om iets wel of juist niet te doen, maakt dat je met bepaalde dingen gaat experimenteren of ze links laat liggen. Angst en nieuwsgierigheid zijn hier goede voorbeelden van. Daarnaast zijn de kansen die je worden geboden van grote invloed op het wel of niet ontdekken van je talent. Is jouw familie heel muzikaal, dan zal je er eerder achter komen, dat je een talent hebt voor het bespelen van een gitaar, dan wanneer jouw familie erg sportief is en 24/7 op het voetbalveld te vinden zijn.

Wie ben ik?

"Wat gaat er nu goed, op school en buiten school? Wat kunnen anderen van je leren? Waar krijg je complimenten over?"

Het is geen makkelijke vragen om te beantwoorden, neem hiervoor ruim de tijd. Bij iedere belangrijke keuze in je leven die je maakt sta je stil bij je kwaliteiten. Ontdek je kwaliteiten!

Zorg dat je een pen & papier, dit stuk uitgeprint hebt en ergens even helemaal alleen zit, zodat je geen last hebt van prikkels en start nu met de ontdekkingsreis naar jezelf. **Deze ontdekkingsreis helpt je te zoeken naar de opleiding die momenteel bij je past!** Ik zeg duidelijk momenteel, want ook ik kan niet in de toekomst kijken. Dat zou het leven soms veel makkelijker maken. De keerzijde is dat het je leven ook veel saaiert, want jij weet dan toch al wat er komen gaat. Je leert altijd van je fouten, dus dan leer je eigenlijk niks meer. Je gaat in dit onderdeel op zoek naar je eigen kwaliteiten.

Vink de kwaliteiten waarvan jijzelf vindt dat je ze bezit aan.

- Aanpassen (Je past je snel aan)
- Aanwezig zijn (Mensen kunnen niet om je heen)
- Afspraakhouder (Afspraak = Afspraak)
- Actieveling (Je kan niet stil zitten)
- Begrijpt een ander echt
- (Be)Hulpzaam (je helpt een ander graag mee)
- Belangstellend zijn (Je vraagt altijd aan een ander hoe het gaat)
- Betrouwbaar zijn (Geheimen zijn veilig bij jou)
- Bezige bij (Je kan niet stil zitten)
- Chill zijn (Je bent mega relaxed)
- Controle freak (Je kan de controle moeilijk loslaten)
- Creatief (Niet alleen in doen, maar ook in denken)
- Denker (Je denkt overal je stappen na)
- Doelbewust en doelgericht zijn (Alles wat je doet heeft een doel)
- Doet wat je zegt (Afspraak=afspraken)

- Doorzettingsvermogen (Je zet altijd door)
- Duidelijkheid (Je wilt weten waar je aan toe bent)
- Eerlijkheid duurt het langst (Je bent 90% eerlijk)
- Energievol (Je zit altijd vol passie en energie)
- Enthousiasme (Je wordt bijna overal blij van)
- Einzelganger (Je bent het liefste alleen)
- Flexibel (Je past je makkelijk aan de situatie)
- Geduld (Je hebt enorm veel geduld voor iets)
- Gemak voelend (Mensen voelen zich snel bij je op hun gemak)
- Gevoelsmens (Je doet bijna alles op je gevoel)
- Gehoorzaam (Je luister 90% naar een ander)
- Gevoelig (Je kan je inleven in de ander en beleeft het gevoel ook)
- Gezelligheidsdier (Je bent het liefste onder de mensen)
- Gul zijn (Je geeft graag aan mensen)
- Grammenmaker (Je bent de clown)
- Heftig reageren (De bom barst snel naar een ander)
- (Be)Hulpzaam (Je helpt een ander graag mee)
- Improviserend (Je bedenkt altijd overal iets op)
- Initiatief nemend (Je neemt graag initiatieven)
- Inlevingsvermogen (Je kunt je goed inleven in een ander)
- (Bron van) Inspiratie (Een ander haalt veel uit je ideetjes)
- Krachtvol (Je bent een sterk mens)
- Kritisch (Je let op elk detail)
- Leert graag (Ook wel leergierig genoemd)
- Lui (Je bent liever lui dan moe)
- Luisterend oor (Je luistert graag na de ander)
- Medelijden (Je hebt snel medelijden met een ander en jezelf)
- Moedig (Je bent stoer)
- Nieuwsgierig (Je wilt het liefste alles weten)

- Onderbuikgevoel (Je voelt aan je buik dat iets niet klopt)
- Ondernemend (Je zit weinig stil)
- Ontdekker/Onderzoeker (Je gaat graag op onderzoek uit)
- Onzeker (Je twijfelt veel)
- Open (Je bent een open boek)
- Oplossingsgericht denkend
- Planner (Je plant alles het liefste van tevoren)
- Positief (Je denkt 90% positief)
- Praktijkgericht denkend (Je denkt enorm praktisch)
- Prestatiegericht (Er hangt 90% een prestatie achter)
- Pietje Precies (Het moet wel allemaal precies kloppen)
- Recht door zee denkend (Het is zoals het is en niet anders)
- Rechtvaardigheid gevoel (Je kan niet tegen oneerlijkheid)
- Serieus (Je neemt dingen snel serieus)
- Schakelt snel (Loopt iets niet als gepland, pas jij het makkelijk aan)
- Sociaal inlevend mens (Je leeft je makkelijk in de ander)
- Somber (Je bent veel triest en ziet 90% negatief)
- Spontaan (Je bent hartelijk)
- Stimulerend (Je kan een ander makkelijk overhalen)
- Strijdlustig (Niet vies van een wedstrijdje)
- Tactisch zijn (Je ziet overal een bepaalde techniek in)
- Teamplayer zijn (Je werkt graag samen)
- Toegankelijk zijn (Openstellen naar een ander)
- Trouw (Je houdt je aan je afspraken)
- Vastberaden zijn en volhouden
- Veel(zijdig) zijn, je wilt en kunt de hele wereld wel aan
- Verantwoordelijk voelen (Bij 90% dat je doet)
- Verdraagzaam zijn (Je kan veel hebben)
- Vertrouwen (Je kan mensen snel vertrouwen en andersom ook)

- Volhouden (Je houdt vol tot het bittere eind)
- Vurig zijn (Je bent ene mens met een stevige bite)
- Ijverig (Ambitieuus)
- Zonder oordeel (je drukt niet snel je oordeel ergens op)
- Zelfredzaam (Je redt je heel goed zelf)
- Zorgzaam (Je zorgt graag voor een ander)



Wat wil ik?

"Wat wil ik" Weer zo'n lastige vraag. We denken dat we je wel op weg kunnen helpen met deze vraag. Waarschijnlijk stel jij deze vraag weleens aan jezelf. Grote kans, dat je vooral in de afgelopen periode jezelf deze vraag regelmatig hebt gesteld. En dan helemaal op aandringen van je ouders. Omdat je het gevoel hebt dat je een antwoord 'MOET' geven. Met dit (moet) gevoel, leg je meteen weer de druk op jezelf. Stel jezelf deze vraag eens met: **"Wat wil ik nou echt?"**

Zonder dat jij er zelf bewust van bent, gaat deze vraag over veel meer dan alleen je vervolgopleiding. Want wat jij wilt, hangt samen met andere onderdelen van je leven. Als jij weet waar dat mee samenhangt ben je dichterbij de opleiding die jezelf wilt volgen. Zoals wat? En hoe krijg je antwoorden? Ga verder met je ontdekkingsreis en lees snel verder.

Wat vind ik belangrijk? (Kernwaarden)

Voor je kan ontdekken wat jij belangrijk vindt, zoek jij naar jouw persoonlijke Kernwaarden. Het is het natuurlijk belangrijk dat je een beeld hebt van wat kernwaarden precies inhouden. Eigenlijk zijn het **de filters waarmee we de wereld, onszelf en anderen zien & ervaren**. Ze bepalen wat voor ons belangrijk is in het leven. Kernwaarden zijn dus eigenlijk **vaste geloofs- of overtuigingspatronen in ons denken**. Die in de eerste instantie de reden zijn voor waarom we doen wat we doen en waarom we de wereld zien zoals we ze zien.



Vink alleen de kernwaarden die bij jouw passen aan

- Aanwezig
- Aardig
- Actief
- Afwisselend
- Alert
- Assertief
- Attent
- Authentiek
- Autonomie
- Avontuurlijk
- Bedachtzaam
- Bedreven
- Begripvol
- Behoedzaam
- Behoudend
- Behulpzaam
- Bekwaam
- Beleefd
- Belevingsvol
- Bereid/Bereidwillig
- Beroemd
- Bescheiden
- Beschaafd
- Beschikbaar
- Besluitvaardig
- Betekenisvol
- Betrokken
- Betrouwbaar
- Blij
- Buigzaam
- Competitief
- Concentratie
- Controle
- Cool
- Creativiteit
- Daadkrachtig

- Dankbaarheid
- Dapper
- Degelijk
- Democratisch
- Deskundig
- Dienstbaar
- Diepzinnig
- Diplomatiek
- Direct
- Discipline
- Distinctief
- Doelgericht
- Doelmatig
- Duidelijk
- Duurzaam
- Educatief
- Eenvoud / Eenvoudig
- Eerlijk
- Efficiënt (netjes/schoon)
- Elegant
- Empathisch (inleven in een ander)
- Enthousiast
- Ernstig
- Esthetisch
- Evenwichtig
- Expressief
- Fatsoenlijk
- Feitelijk
- Fel
- Fijngevoelig
- Finaal
- Flexibel
- Flink
- Gastvrij
- Gedecideerd
- Gedegen
- Gedreven
- Geduldig
- Geheimhoudend
- Gehoorzaam
- Geleidelijk

- Gelijk/Gelijkwaardig*
- Geloof/Geloofwaardig*
- Gelukkig*
- Geniaal*
- Genot*
- Genuanceerd*
- Gereserveerd*
- Gevoelig*
- Gewetensvol*
- Gezellig*
- Gezond*
- Glorieus*
- Goed*
- Goedkeurend*
- Grappig*
- Grondig*
- Groots*
- Gul*
- Handig*
- Hard*
- Hartstochtelijk*
- Heerlijk*
- Helder*
- Heus*
- Hevig*
- Hoopvol*
- Hulpvaardig*
- Humor*
- Idealistisch*
- Ignorant*
- Inbreng*
- Innovatief*
- Integriteit*
- Intens*
- Invoelend*
- Inzichtelijk*
- Juist*
- Kalm*
- Kameraadschap*
- Kennis*
- Klaar*

- Klasse
- Kracht
- Kwaliteit
- Leergierig
- Liefdadig
- Liefelijk
- Liefdevol
- Lof
- Lollig
- Loyaal
- Luisterend
- Machtig
- Matig
- Meedogenloos
- Menselijk
- Mensgericht
- Menswaardig
- Milieubewust/Milieubehoudend
- Moedig
- Nauwgezet
- Nauwkeurig
- Netjes
- Nieuwsgierig
- Nuchter
- Nuttig
- Onafhankelijk
- Ondernemend
- Onpartijdig
- Ontspannend
- Openhartig
- Open
- Opgewekt
- Oplettend
- Oprecht
- Optimistisch
- Ordelijk
- Origineel
- Passief
- Pittig
- Plezierig
- Positief

- Prestatiegericht
- Professioneel
- Punctueel
- Rechtvaardig
- Relaxed
- Representatief
- Respectvol
- Ruimdenkend
- Rustig
- Samenwerkend/Saamhorig
- Schoonheid
- Serieus
- Sierlijk
- Sluw
- Snel
- Spaarzaam
- Spontaan
- Sportief
- Stabiel
- Standvastig/Stellig
- Streng
- Structuur
- Terughoudend
- Tevreden
- Tijdloos
- Toegankelijk/ Toegeeflijk
- Traditiegetrouw
- Transparant
- Trouw
- Uitdagend
- Uitmuntend
- Unaniem
- Vasthoudend/Vastberaden
- Veelzijdig
- Veilig
- Verantwoordelijk
- Verbindend
- Verbondenheid
- Verfijnd
- Vergeving
- Vernieuwend

- Verrassend
- Verstandig
- Vertrouwelijk
- Vertrouwensvol
- Verwend
- Vitaal/Gezond
- Volgzaam
- Volhardend
- Voorbereid
- Voortreffelijk
- Vooruitstrevend
- Vredevol
- Vriendelijk
- Vriendschappelijk
- Vrijgevig
- Vrijheid
- Vrolijk
- Waardering
- Waarheid
- Weloverwogen
- Welwillendheid
- Wijs
- IJverig
- Zacht
- Zakelijk
- Zeker
- Zelfbepalend
- Zelfbeheersing
- Zelfbewust
- Zelfcontrole
- Zelfontplooiing
- Zelfredzaam
- Zelfstandig/Zelf zorgend
- Zelfverzekerd
- Zorgeloos
- Zorgvuldig/Netjes
- Zorgzaam
- Zuinig

Hobby vs. Opleiding

En alweer ben je ene stap dichterbij jezelf en je toekomstige opleiding. Dit onderdeel zal je denk ik het makkelijkste afgaan. Alleen al door de kop van dit stukje tekst, maakt je lichter & blijer als de vorige vraag. Klopt dat? Dat komt omdat het woordje *blij* erin staat en daar word je gewoon blij van 😊

Dit onderwerp ligt namelijk het dichtste bij je ❤️. Het gaat niet alleen om de opleiding die het beste bij je past, maar je maakt jezelf er ook van bewust waar jij een goed gevoel van krijgt. Wat jij het liefste de hele dag zou willen doen. Het kunnen dingen zijn die je zo al kunt aanvinken, maar er zullen ook dingen staan waarvan je denkt: *'dat past bij mij, dat wist ik helemaal niet. Of dat zou ik nooit leuk gaan vinden, want ik heb er een allergie voor!'*

Door te luisteren naar je ❤️ word jij je bewuster van de interessegebieden waar jij van houdt. Het is daarom ook van groot belang om alle interessegebieden serieus te nemen. Achter de interessegebieden staat een kort stukje info en soms staan er vragen bij. Het is belangrijk om de vragen eerlijk te beantwoorden. Op deze manier kom jij erachter of je van je hobby, je werk wilt maken of dat je het graag als een hobby behoudt. Is je hobby echt je passie? Vind je de hobby zo leuk dat jij, van je hobby je werk wilt maken? Of blijft het gewoon lekker een uitlaatklep in hobby?

Misschien raak je wel geïnteresseerd in gebieden die (nog) nooit bij je naar boven zijn getreden, omdat je familie en vrienden je onbewust een richting in hebben geduwd. Misschien duw jij jezelf een bepaalde richting in, omdat het interessegebied je zo leuk lijkt. Of omdat je beste vriend(in) waar je al jaren mee bevriend bent, deze opleiding ook gaat kiezen. Kortom het kan een bijzondere wending krijgen.

Suc6, maar vooral veel plezier met dit onderdeel!

Interessegebieden:

- Aarde en Milieu** Hoe we met klimaatverandering omgaan, is de belangrijkste opgave voor de toekomst. We weten het allemaal, maar we weten niet goed hoe we dat moeten doen. De aarde en het milieu kun je op verschillende manieren bestuderen en bekijken. Denk eens aan laboratoriumonderzoek op lichaamscellen, het onderzoeken van de aardlagen of het bestuderen van de ruimte om ons heen (Denk aan: Wetenschapper, Laborante, Veehouder, Expert Klimaat)
- Economie, Retail, Handel en Ondernemerschap**, Begrotingen, bezuinigingen, import, export, vastgoedexploitatie, bedrijfseconomie, bedrijfsadministratie, accountmanagement ondernemen, financiële trends, wiskundige modellen. Allemaal termen die je bij verschillende opleidingen in deze studierichting tegenkomt. Economen zijn in elke organisatie nodig, in zowel profit als non-profit. Ze houden zich bezig met de financiële gezondheid van de organisatie, analyseren gegevens, beoordelen financiële stukken, rapporteren en brengen advies uit aan het management (Denk aan: Hotelmedewerker, Econoom, Bedrijfskunde, je eigen winkel starten)
- Financieel en Administratie** Wil je 24/7 achter de pc werken? Ben jij de kantoormiep, die alle directeurs in dienst willen hebben? Het vakgebied administratie (finance and control) is voortdurend in ontwikkeling en biedt volop kansen. Technologie heeft een enorme impuls gegeven aan het vakgebied. Van het automatiseren en beheersen van administratieve processen tot de inzet van big data om te komen tot meer inzicht en sturing. Het opdoen én up-to-date houden van kennis is dan ook belangrijker dan ooit. (Denk aan: Secretaresse, Administratief medewerker, Boekhouder, Accountant)
- Exact en Informatica** Ben je geïnteresseerd in natuurkunde, scheikunde en wiskunde? Dan is deze studierichting misschien iets voor jou. Chemische reacties analyseren, een informatiesysteem ontwerpen, robots programmeren of onderzoek doen op ons sterrenstelsel. Allemaal vaardigheden die bij dit domein aan bod komen. (Denk aan: Professor, Onderzoeker, Wiskundeleraar)
- Gedrag, Hulpverlening en Maatschappij** Wil je maatschappelijk betrokken zijn, mensen helpen, mensen laten communiceren over hun emoties of menselijk gedrag analyseren? Je helpt graag vrienden met problemen. Je baalt als je weer in het nieuws hoort dat er een kind uit huis wordt geplaatst. Dan is de studierichting Gedrag en Maatschappij wellicht iets voor jou (Denk aan: Psycholoog, Maatschappelijk werk, Maatschappelijk werk & Dienstverlening)

- Grafische vormgeving en Multimedia** Ben jij die vlogger? De Netflixer? Of word jij de nieuwe John de Mol? Een beeld zegt meer dan duizend woorden. Dat geldt nu sterker dan ooit met de talloze Instastories, YouTube filmpjes en Netflix-trailers die dagelijks voorbijkomen. We leven in een visuele wereld. Geen wonder dat er volop carrièrekansen zijn in dit dynamische vakgebied als je verstand hebt van multimedia en design. Zeker als je je weet te onderscheiden met je creatieve en technische vaardigheden (Denk aan: Webredacteur, Grafisch vormgever, Mediadesigner)
- Groenvoorziening** Weet jij veel van Flora & Fauna? Je bent in de buitenlucht aan het werk om de ideale groene omgeving te ontwerpen, aan te leggen of te onderhouden in een tuin, park of landschap. Ook het contact met klanten is een belangrijk onderdeel. (Denk aan: Hovenier, Boomverzorger, Greenkeeper, Tuinarchitect)
- Hospitality en Events** Ben jij een 'professionele' regelaar. Of het nu gaat om het organiseren van evenementen, het helpen van klanten bij het ordenen en opruimen van hun huis of kantoor, (online) **evenementen**, gastvrijheid, commercie en management. Als planner neem je mensen veel werk (én stress) uit handen. Je regelt bijvoorbeeld de aankleding of catering of boekt locaties of sprekers. Met de juiste opleiding, goede sociale vaardigheden én een flinke dosis creativiteit kun je het ver schoppen in dit veelzijdige vakgebied (Denk aan: Manager, bijvoorbeeld bij een pretpark, Zelfstandig ondernemer, Marketeer, Beleidsmedewerker Communicatiemanager, manager of medewerker van een evenement)
- ICT ben jij die Nerd, die alles van computers weet? Wil jij een eigen game ontwerpen?** Computers en media spelen een onmisbare rol in elke denkbare branche. De ICT-ontwikkelingen volgen elkaar snel op zodat je telkens voor nieuwe vragen en uitdagingen komt te staan (Denk aan: E-learning app bouwer, Websitebouwer, Support Engineer, Developer)
- Kunst en Cultuur** Ben jij het meeste creatieve talent? Slaat iedereen om van jouw kunstwerken? Vind iedereen dat jij de muziekwereld in moet gaan? Als je creatief bent of geïnteresseerd in andermans creativiteit, dan ben je bij deze sector aan het juiste adres. Via muziek, beeldende kunst of dans kun je je talent laten zien. Maar ook het bestuderen van diverse kunst- en cultuurvormen valt onder dit domein (Denk aan: Dans docent, Zangcoach, Professioneel danser, Tekenaar, Kunstenaar, Projectleider Talentontwikkeling)
- Mode, Styling en Branding** Wil jij aan de slag als stylist, designer of trendwatcher? Of werken als een creatieve professional binnen de mode of een andere creatieve industrie? Misschien wil je wel je eigen business opzetten? Ambieer je een carrière binnen de Mode? Of wil je jouw eigen

business starten binnen Mode en of Online Marketing? (Denk aan: Modeontwerper, eigen label of brand starten, Stylist, Online Marketeer)

- Onderwijs, Opvoeding en Pedagogiek** Wil je bijdragen aan de ontwikkeling van kinderen, jongeren en volwassenen? Je wilt begrijpen waarom mensen doen wat ze doen. Het menselijk lichaam fascineert je. Dan is deze studierichting iets voor jou. Je leert kennis overdragen of oplossingen vinden voor gedragsproblemen (Denk aan: Pedagogisch medewerker, Jeugddetentie, Onderwijsassistent, Docent, Specialistisch begeleider)
- Recht en Bestuur** Hoe bestuur je een grote organisatie? Of hoe zit het Nederlands strafrecht in elkaar? Als je het interessant vindt om zaken tot op de bodem uit te pluizen, dan past deze richting misschien wel bij jou. Met deze studierichting verdiep je je in economische en juridische vraagstukken. (Denk aan: Rechter, Jurist, advocaat)
- Handhaving, Security en Defensie** Wil jij je handen uit de mouwen steken en drugsbendes opdoeken? Streef je naar een samenleving die safe is? Een veilige samenleving is niet vanzelfsprekend. Beveiligers, handhavers, militairen en politie zijn onmisbaar: bijvoorbeeld om diefstal in winkels, banken en bedrijven te voorkomen of de veiligheid tijdens concerten of voetbalwedstrijden te bewaken. Streef je naar een samenleving die safe is? (Denk aan: Handhaver, Beveiligers, Special Forces, Militair, Politie)
- Sport, Toerisme en Recreatie** Ben je sportief en vind je de leuk om anderen aan de bewegen te krijgen? Wil jij zorgen dat mensen een fantastische tijd hebben tijdens hun vakantie of hun dagje uit? Dan is een opleiding in de richting toerisme en recreatie iets voor jou! Maak dan van je hobby je beroep met de opleiding medewerker sport en recreatie. Als medewerker sport en recreatie ondersteun je mensen bij allerlei sport- en bewegingsactiviteiten. Je motiveert ze, maakt ze enthousiast en verbetert hun technieken. Jouw uitdaging is om kinderen, volwassenen en ouderen aan de bewegen te krijgen en hun dagje uit nóg leuker te maken. (Denk aan: Sportleraar, Trainer, Professioneel Voetballer, Hostess, Medewerker in de Recreatie, Animatieleider)
- Taal, Marketing, HRM en Sales** Wil je 'iets met communiceren en taal'? Dan heb je veel om uit te kiezen. Denk bijvoorbeeld aan onderzoeken hoe taal grammaticaal is opgebouwd, het schrijven van krantenartikelen, tolken in een Europese taal, uitpluizen van Middeleeuwse literatuur of taal combineren met het zakenleven (Denk aan: HRM medewerker, Journalist, Tolk)

- Techniek en Bouw** Werd jouw al vanaf kleuter gezegd dat je een goede architect wordt? Sloop je de hele dagen het liefste dingen uit elkaar om ze vervolgens weer op te bouwen? Dingen maken of ervoor zorgen dat dingen gemaakt kunnen worden. Daar draait het bij jouw om. En daarbij kun jij, je hoofd vaak net zo goed gebruiken als je handen. Ontwikkelingen in de techniek en bouw volgen elkaar snel op. Jij bent diegene die meegaat met alle ontwikkelingen. (Denk aan: Elektrotechniek, Bouwvakker, Installatietechniek, Beheer en onderhoud, Bouwmanagement, Pijpleidingtransport en Omgevingskunde)
- Uiterlijke Verzorging** Ben jij die echte fashionista? Weet jij dat uiterlijk niet alleen om mode draait, maar ook om wat bij iemands persoonlijkheid past Als visagist of kapper ben je graag creatief bezig, maar als masseuse of schoonheidsspecialist wil je mensen ook meer laten ontspannen. Welke uiterlijke verzorging opleiding je ook kiest, je mag jouw talenten op meerdere gebieden ontwikkelen. Als je een opleiding gaat doen in het vakgebied Uiterlijke Verzorging, wil je dat mensen goed in hun vel zitten. Het gaat om het totaalplaatje. Je hebt een passie voor schoonheid; op jouw manier! (Denk aan: Kapper, Haarstylist, Salonmanager, Schoonheidsspecialist, Allround Schoonheidsspecialist, Pedicure, Voetverzorger)
- Voeding en Gezondheid** Wil jij inspelen op de groeiende behoefte? Ben jij je echt milieubewust? Geef jij mensen graag advies over hun levensstijl? We zijn ons steeds bewuster van het belang van een gezonde levensstijl. In de media wordt voortdurend gesproken over de impact van gezonde voeding. Hierdoor hebben veel mensen behoefte aan informatie op het gebied van voeding, gezondheid en ziekte. Een gezonde leefstijl gaat over meer dan alleen gezond eten en genoeg bewegen. Het gaat bijvoorbeeld ook over hoe goed je in je vel zit. De gezondheid van de mens wordt beïnvloed door vele factoren, waaronder het voedselaanbod, ons eigen gedrag en de wereld om ons heen! (Denk aan: Voedingsconsulent, Diëtiste, Leefstijlcoach, Vitaliteitsmedewerker)
- Zorg en Welzijn** Werk jij tijdens je vakanties in de (thuis)zorg? Vind jij het geweldig om je oppaskinderen nieuwe dingen te leren? Staat iedereen te popelen om zich door jou te laten masseren, omdat je dat zo goed kunt? Je wilt graag mensen helpen. Herken je jezelf in een of meerdere van deze punten? Dan is de kans groot dat een opleiding binnen de branche Hulpverlening, Gezondheid en Welzijn jou op het lijf geschreven is (Denk aan: Pedagogisch medewerker, Verpleegster, Arts, Fysiotherapeut, Podotherapeut)

Wat is mijn droombaan?

De laatste stappen richting je (Droom)opleiding.

Stel jezelf deze vragen:

- *Wat zijn je ambities?*
- *Wat wil je op korte of langere termijn bereiken?*
- *Wat is nodig om deze doelen te halen?*
- *Welke stapjes moet je zetten om je toekomst vorm te geven?*
- *Hoe en waar doe je dat?*
- *Hoe bewijs je voor jezelf dat je gedroomde toekomst echt bij je past?*
- *Wil je graag iets betekenen voor de wereld?*
- *Wil je leidinggevende worden of een eigen bedrijf opstarten?*
- *Wil je met mensen werken?*
- *Werk je graag buiten?*
- *Wil je een baan waarin je na moet denken? Of creatief zijn?*
- *Vind je het leuk om in een groepje te werken of werk je liever alleen?*
- *Heb je nu een bijbaan? Vraag jezelf dan eens af, wat jij hierin goed kunt? En wat minder goed gaat...*

Vond je de vragen lastig? Dat is logisch. Veel jongeren ontdekken hun ideale beroep pas écht als ze bijna klaar zijn met hun studie. Sta bij dit onderwerp ook niet te lang stil, neem het wel mee voor je openingskeuze.

Stel dat alles mogelijk is... wat is dan je droombaan?

**IK WIL NIET WETEN
WAT IK LATER WORD**

Postbus 1045 6801 SA Arnhem www.loesje.nl

**IK WIL WETEN WIE
IK NU BEN**

het broertje
van *Loesje*

Tussenjaar

Veel jongeren kiezen voor een tussenjaar na het behalen van het diploma. Maar wat als je 16 of 17 bent? Mag je dan een tussenjaar nemen? Of moet je dan meteen gaan studeren? Wat als je nog niet weet welke studie bij je past? En wat als het van de wet wel mag, maar je ouders (nog) niet staan te springen om het idee?

Ben je tussen de 16 en 18 jaar oud? Dan geldt voor jou de **kwalificatieplicht**. Dit betekent dat je leerplichtig bent als je geen startkwalificatie hebt. Een startkwalificatie is een mbo (niveau 2 of hoger), havo of vwo-diploma. Heb je een van deze diploma's gehaald en ben je nog geen 18? Dan hoef je volgens de wet niet meer naar school en kan je gaan werken of dus een tussenjaar nemen.

"Ben je nog geen 18 en heb je geen mbo (niveau 2 of hoger), havo of vwo-diploma? Dan mag je volgens de wet geen tussenjaar nemen"

Je bent nog geen 18, je hebt geen startkwalificatie, maar je zou toch graag een tussenjaar willen nemen. Wat nu? Het is heel begrijpelijk dat je op dit moment geen zin meer hebt in de middelbare school, maar de kwalificatieplicht is er niet voor niets! Om je kansen voor een leuke en goede baan in de toekomst te vergroten, is het handig als je een diploma hebt, toch?

Hier zijn 3 tips om je schooljaar minder vervelend te maken:

Tip 1. Kies voor een high school jaar in het buitenland. Hoe tof is het om een jaar in het buitenland naar school te gaan? Je ontmoet nieuwe mensen en doet allerlei bijzondere ervaringen op. Helaas is een high school jaar in het buitenland niet goedkoop!

Tip 2. Zorg voor een zomer om nooit te vergeten. Tijdens de zomervakantie hoef je echt niet op de bank te liggen. Denk bijvoorbeeld aan werken in het buitenland, vrijwilligerswerk doen of je eigen bedrijf beginnen. Doe iets waar je blij van wordt, zodat je komend schooljaar nog even volhoudt.

Tip 3. Combineer werken met leren. Geen zin om de hele dag in de boeken te zitten? Als je voor de beroepsbegeleidende leerweg (BBLI) in het mbo kiest, ga je 4 dagen werken en maar 1 dag naar school. Ideaal toch?

Je ouders overtuigen

Heb je wel een startkwalificatie, dan houdt niets je meer tegen om lekker een tussenjaar te nemen. Of toch wel?

Dat je volgens de wet een tussenjaar mag nemen, betekent natuurlijk niet dat je ouders staan te springen. Misschien heb je het hier al met je ouder(s) over gehad en zijn ze juist wel of juist helemaal niet positief over je plannen. Zijn ze nog niet zo positief, dan kunnen deze tips je misschien helpen, om je ouder(s) te overtuigen:

- Overtuig je ouders dat een tussenjaar zorgt voor een betere studiekeuze. Alle ouders vinden het belangrijk dat hun zoon of dochter een studie kiest waar hij/zij gelukkig van wordt. Heb jij nog meer tijd nodig om een keuze te maken, dan is een tussenjaar toch ideaal!
- Verdiep je in de voordelen van een tussenjaar. Denken je ouders dat je alleen een tussenjaar wil nemen, omdat het zo 'leuk' is. Bedenk dan waarom een tussenjaar nog meer voordelig is voor je ontwikkeling. Laat je ouders merken en zien, dat je tijdens een tussenjaar niet alleen wil feesten of op vakantie wil gaan.
- Maak afspraken met je ouder(s) en zet ze op papier.
- Maak een (Tussenjaar) plan met wat je gaat doen, wanneer je het gaat doen en hoe je het gaat financieren! Dan wordt het veel makkelijker om je ouders te overtuigen. Waarschijnlijk zijn je ouders bang dat je een heel jaar thuis op de bank gaat hangen. Overtuig ze dat je dat zelf ook niet ziet zitten.
- Bezoek samen een tussenjaar beurs of een ander evenement. Je ouders vinden het vooral belangrijk dat je goed over je keuze hebt nagedacht. Door samen evenementen van verschillende programma's te bezoeken, laat je zien dat het geen impulsieve beslissing is.

Het kan ook zijn dat je zeker weet dat je wilt studeren, maar dat je twijfels hebt of je hier al mee wilt beginnen na het behalen van je diploma.

Een tussenjaar zou dan een verstandige beslissing kunnen zijn. Een tussenjaar is een jaar waarin je de mogelijkheid hebt om jezelf beter te leren kennen, meer zelfvertrouwen op te bouwen, de arbeidsmarkt te ontdekken en/of te reizen in het buitenland. Je weet hierdoor veel beter welke opleiding bij je past.

Jouw beslissing

Zoals eerder ook al benoemd te hebben, denken mensen vaak (on) bewust snel voor een ander. Dit gebeurt eigenlijk al je hele leven. Je ouders, familie leden, leraren, je beste vriend(in)en, denken allemaal te weten wat het beste bij je past. Dit geldt ook voor een (vervolg)opleiding. Ze denken te weten dat een bepaalde richting echt perfect voor je is. Natuurlijk neem je dit mee in je beslissing, maar uiteindelijk volgt er maar 1 de (vervolg) opleiding: "JIJ!" Blijf bij je keuze dicht bij je hart en dicht bij jezelf.

Als je een beslissing gaat nemen, neem dan altijd mee wat jij belangrijk vindt en vooral waar jij blij van wordt.

Krop je (opleiding) keuze niet op, praat hier met iemand over. Iemand bij wie jij, je prettig voelt. Zo voorkom je dat je iets kiest waar je eigenlijk niet achter staat. Worstel je met stress? Een oudere broer, zus, neef, nicht of vriend(in) die al een studie gekozen heeft kan je vaak weer met beide benen op de grond zetten.

Maak je (studie) keuzeprocess bespreekbaar. Vaak brengen de mensen die je goed kennen je tot nieuwe inzichten of hebben zij handige tips over het kiezen van een studie.

Bezoek open dagen, voordat je een beslissing gaat maken. Door een klein beetje research/onderzoek te doen en te kijken op verschillende scholen, proef je de sfeer van de school en de opleiding. Sommige opleidingen zijn heel populair of kunnen maar een selectief groepje mensen aannemen. Daardoor kan helaas niet iedereen die opleiding volgen. Zorg hierdoor altijd voor een plan B en zelfs een plan C.



Verschillende soorten opleidingen:

Oriënteer je goed en op tijd op de verschillende opleidingen. Hieronder staan de mogelijkheden van het volgen dan de juiste opleiding op je eigen niveau.

Het MBO



Mbo staat voor Middelbaar Beroepsonderwijs. Het is onderwijs dat aansluit op de middelbare school.

Het vmbo (voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs) bereid je voor op het mbo. Ook als je een havo-diploma hebt, of vroeger een ander diploma hebt gehaald, dan kan je studeren aan het mbo.

Zit je op een praktijkschool of heb je je vmbo-diploma niet gehaald? Ook dan heeft het mbo een opleiding voor jou. Je kunt een entree-opleiding doen.

Beroepen en opleidingen

De mbo-opleidingen bereiden je voor op het uitoefenen van een vak of beroep. Er zijn veel beroepen in bijvoorbeeld de zorg, de bouw, de techniek, het groen of de kunst. Deze beroepen zijn onderverdeeld in rond de 500 opleidingen waar je een mbo-diploma in kunt halen.

Doorleren

Je kunt met je behaalde diploma aan het werk gaan, maar je kunt ook doorleren binnen het mbo of verder in het hbo (hoger beroepsonderwijs).

Soorten scholen

Er zijn verschillende soorten mbo-scholen. Zo zijn er regionale opleidingscentra (ROC), agrarische opleidingscentra (AOC) of vak instellingen. Er zijn ook particuliere aanbieders die opleidingen kunnen geven

MBO Niveaus

Het mbo kent vier verschillende niveaus, zodat iedereen op het eigen niveau een opleiding kan volgen.

Entree: Entreeopleiding voor eenvoudig uitvoerend werk (een jaar). Met een entreeopleiding kun je doorstromen naar een niveau 2 opleiding. Een entreeopleiding geeft nog geen startkwalificatie waarmee je een beroep kunt uitoefenen.

Niveau 2: Basisberoepsopleiding voor uitvoerend praktisch werk (twee tot drie jaar). Met een niveau 2 opleiding heb je een startkwalificatie. Daarmee kan je een beroep uitoefenen en ben je niet meer leerplichtig.

Niveau 3: Vakopleiding tot zelfstandig beroepsbeoefenaar voor zelfstandig uitvoerend werk en brede inzetbaarheid (twee tot vier jaar).

Niveau 4: Middenkaderopleiding (drie tot vier jaar) en specialistenopleiding (kopstudie van een tot twee jaar), volledig zelfstandig uitvoerend werk, brede inzetbaarheid of specialisatie.

De verschillende MBO-Leerwegen



Bol: Beroeps opleidende leerweg. Als je een bol-opleiding volgt, ga je de hele week naar school en loop je af en toe stage. Soms is dat 1 dag in de week, soms is dat een aantal weken of maanden achter elkaar.

Bbl: Beroepsbegeleidende leerweg. Bij een BBL-opleiding werk je vanaf de eerste dag bij een bedrijf of instelling. Je hebt dan een leerbaan en verdient geld.

Meestal ga je daarnaast 1 dag in de week naar school om de theorie te leren. Als je voor een bbl-opleiding kiest, moet je wel een arbeidsovereenkomst met een werkgever hebben.

Verkorte trajecten/derde leerweg: Mbo-scholen kunnen ook verkorte opleidingstrajecten aanbieden. Dit is vooral interessant voor studenten die al over de relevante leer- en werkervaring beschikken. Hiermee kan de school inspelen op de behoefte van studenten en de vraag vanuit de markt. Dit valt onder de noemer van een leven lang ontwikkelen. De leerweg voor deze verkorte trajecten wordt ook wel derde leerweg genoemd. De derde leerweg wordt niet bekostigd door het Ministerie van OCW.



Je hebt twee verschillende soorten onderwijs. Het hoger beroepsonderwijs (hbo) op de hogeschool en het wetenschappelijk onderwijs (wo) op de universiteit. Op het hbo ben je praktischer bezig en doe je projecten met je medestudenten samen. Het wo is gericht op onderzoek doen. Je bent vooral theoretisch bezig en besteedt veel uren aan zelfstudie.

Toelaatbare diploma's hbo

Heb je een HAVO of VWO-Diploma, dan kun je worden toegelaten tot het hbo. Ook met een mbo-diploma op niveau 4 ben je welkom. Sommige hbo opleidingen eisen dat er bepaalde vakken in je pakket zitten of dat je voor een bepaald profiel hebt gekozen. Over de profielkeuze kun je in deze volgende paragraaf meer lezen.

Toelatingeisen vanuit het mbo

Heb jij een mbo-opleiding gedaan en ben jij voornemens om een hbo-opleiding te gaan doen? En ben je geslaagd? Dan moet dit minimaal een mbo-opleiding op niveau 4 zijn. Soms kun je vrijstellingen krijgen voor verschillende vakken. Maar het kan ook gebeuren, dat een hogeschool extra toelatingeisen aan je stelt.

Sinds kort kunnen alle mbo'ers van niveau 4, ongeacht hun richting weer doorstromen naar het hbo. De Tweede Kamer heeft afgeschaft dat mbo'ers op basis van hun gekozen studierichting, die te ver van hun beoogde hbo-opleiding lag, konden worden geweigerd. Hogescholen mogen nu zelf bepalen of en hoe ze de kennis toetsen van mbo'ers met een niet-verwante vooropleiding.

Profielkeuze HAVO en VWO

Voor Havisten en VWO'ers gelden toelatingseisen op basis van jouw profielkeuze. Daarnaast worden soms ook extra vakken gevraagd bovenop jouw vakkenpakket. Bij elke opleiding op HBO, start staan de toelatingseisen en het gewenste profiel vermeld.

Wat betekent Numerus fixus

Sommige hbo-opleidingen laten maar een beperkt aantal plaatsen toe. Dit kan komen door krapte op de arbeidsmarkt, waarbij hogescholen te veel mensen voor een bepaalde hbo-opleidingen hebben aangenomen. Of doordat er te weinig opleidingsplaatsen zijn. Zijn er te veel studenten die zich hebben aangemeld, dan komt er een selectie.

Sinds enkele jaren selecteren hogescholen zelf de studenten voor opleidingen met een fixus. Daarvoor was er een loting. Er wordt nu niet alleen gekeken naar de examencijfers, maar ook moet de motivatie en het voorkomen van jou als student goed zijn. De exacte toelatingseisen mag de hogeschool bepalen en er moet dus van twee kanten een 'match' zijn.

Speciale toelatingseisen

Sommige hogescholen stellen voor enkele opleidingen speciale toelatingseisen. Zo kan je zelf vinden dat je goed kunt tekenen, acteren of dansen. De kunst-, theater- of dansacademie moet dat ook vinden. Op speciale selectiedagen moet jij je kunsten laten zien. Denk daar niet te licht over, want velen zijn op die dag van hun kunstzinnige wolk gevallen. Ook kennen de gerelateerde opleidingen aan muziek selectiedagen.

Enkele opleidingen in de zorg kijken naar jouw eigen gezondheid. Bij Logopedie letten ze bijvoorbeeld op je gehoor en bij Mondzorgkunde mag je geen Hepatitis B hebben. Voor de ALO moet je een conditie en motoriek op orde zijn, dit wordt voor de toelating getoetst in een medische keuring.

Bachelor, master of associate degree

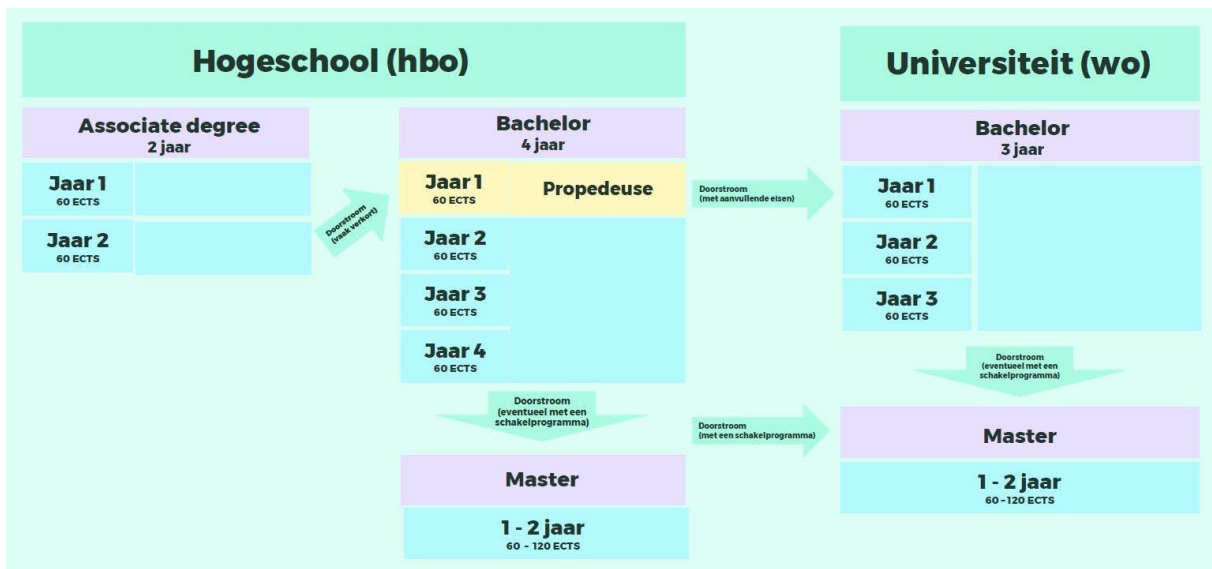
Een bacheloropleiding is de eerste fase van een opleiding aan een hogeschool of universiteit. Aan de hogeschool duurt de bachelor vier jaar, op de universiteit drie jaar. Na een bacheloropleiding kun je doorstromen naar een master. Zowel hogescholen als universiteiten bieden masters. Op het hbo wordt dit vaak een professionele master genoemd. Wil je wel naar het hoger onderwijs, maar vind je vier jaar lang studeren te lang? Dan kun je kiezen voor een associatie degree (Ad). Dit een tweejarige studie in het hoger beroepsonderwijs (HBO).

Propedeuse

Je propedeuse halen betekent dat je al je studiepunten van het eerste jaar (60 **ECTS**) gehaald hebt. Het wordt ook wel afgekort naar 'je P halen'. De term propedeuse wordt vooral op het hbo gebruikt. Daar wordt soms ook een propedeusediploma uitgereikt. In het wetenschappelijk onderwijs wordt de term minder gebruikt. Een associatie degree heeft geen propedeuse.

Doorstromen

Je kunt op verschillende manieren doorstromen binnen het hoger onderwijs. Je kunt je in een richting verdiepen of juist kiezen voor een hele andere opleiding. Soms kun je direct doorstromen, in andere situaties is er een schakeltraject nodig. In onderstaande afbeelding zie je de verschillende manieren van doorstromen. Als je op de afbeelding klikt, wordt deze groter.



De laatste tips

- **Maak een lijst met interessante beroepen.** Spreekt een beroep je aan? Zoek uit wat het precies inhoudt en welke opleiding je hiervoor nodig hebt. Oriënteer je voor dezelfde studie op verschillende hogescholen of universiteiten en loop eens een dagje mee met iemand die het beroep dat je aanspreekt al uitoefent.
- Kies niet voor een opleiding vanwege status, stad of toekomstig salaris. Met dit soort drijfveren houd je het geen vier jaar vol. De **inhoud van de opleiding** moet je echt interesseren.
- Waarschijnlijk heb je bij sommige studies op je lijstje een beter gevoel dan bij anderen. Daarom is het verstandig om je aan te melden voor

de **open dagen**. Tijdens een open dag kan jij, je verder verdiepen in de studie en krijg je een eerste indruk van de school of campus. Als je tijdens de open dag nog enthousiaster wordt, kan je je vaak inschrijven voor een **proefdag**. Tijdens een proef dag kan je de studie in één dag ervaren. Door een dag mee te lopen op school kom je erachter hoe het echt is om te gaan studeren. Voel je je prettig op de school? En wat vind je van de manier van lesgeven? Als al deze antwoorden positief zijn, heb je jouw studie gevonden!

- **Volg je hart!** Vaak baseren jongeren hun keuzes op basis van verstand door middel van voor- en nadelen, maar het is zeker zo belangrijk wat je erbij voelt. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat wanneer je ook met je hart kiest de kans groter is dat je een keuze maakt waar je ook echt gelukkig van wordt. Check ook eens bij jezelf wat voor een gevoel het bezig zijn met de verschillende opties je geeft en neem dit mee in je beslissing. Daarnaast kan het gebeuren dat vrienden iets anders kiezen of mensen in je omgeving het een rare studie vinden. Maar zij zijn niet degene die de studie gaan volgen, dat ben jij! Kies dus altijd voor jezelf.
- **Begin op tijd met oriënteren!** Op 1 mei moet je namelijk al ingeschreven staan bij de school naar jouw keuze. Het is makkelijk om doelen voor jezelf te stellen en daar een datum aan te hangen. Zo weet je zeker dat je nog op schema ligt en dat je straks geen overhaaste beslissingen hoeft te maken. Schrijf ook alle open dagen op in je agenda, zodat je zeker weet dat je er geen mist.
- **Werkervaring op doen!** Om te kijken waar je interesses echt liggen is het fijn om ervaring op te doen in de sector waarin jij wil gaan studeren. Zo kan je beter beoordelen of deze sector wel echt iets voor je is.

Lieve knappe jij

Hopelijk heeft deze Eerste-Hulp-Bij- Opleiding Gids, je verder geholpen en weet je nu wie jezelf 'echt' bent, wat jij wilt en ben jij eruit, welke opleiding op dit moment het beste bij je past.

We wensen je heel veel plezier en succes met je (vervolg)opleiding!

-X- #GOALS-Coaching

