

Bekwaamheden Lucia



Believe in your ability to create change

Naam: Lucia Everts
Klas: HS3SA
Moduulcode: SK3.SB.VT.19
Leerteamcoach: Jaap Haanschoten
Datum: 04-10-2019

Akkoord
Datum:

Handtekening Student:

Handtekening Leerteamcoach:

Persoonlijk Ontwikkelingsplan.....	3
<i>Inleiding</i>	<i>3</i>
<i>Reflectie op Beroepslijn en VBS.....</i>	<i>4</i>
<i>Reflectie op Minorkeuze.....</i>	<i>5</i>
<i>Reflectie op profilering.....</i>	<i>7</i>
<i>Reflectie op leerproces en SLB-bijeenkomsten/ Intervisiesessies sem I.....</i>	<i>7</i>
Persoonlijk Actieplan.....	9
<i>Ontwikkelpunten.....</i>	<i>9</i>
<i>Plan van aanpak.....</i>	<i>11</i>
<i>Evaluatie, reflectie en waardering</i>	<i>12</i>

Persoonlijk Ontwikkelingsplan

Voor u ligt het persoonlijk ontwikkelingsplan van Lucia. In dit persoonlijk ontwikkelingsplan leest u onder andere hoe het gaat op school, wat mijn studievoortgang en -achterstanden zijn, hoe ik het onderwijs ervaar richting mijn uiteindelijke beroepslijn, waarom ik heb gekozen voor minor Sport, Therapy for Empowerment en als laatste een reflectie op mijn leerproces.

Inleiding

Op dit moment zit ik in het derde jaar van de opleiding Sportkunde. Het jaar is begonnen met een introductiedag, waar ik een gedeelde mening over heb. Eerst kregen wij een algemene introductie aan de hand van een presentatie en hebben wij geluisterd naar het levensverhaal van gastspreker Thomas van der Staak. Thomas vertelde nuttige “levensmotto’s” aan ons, maar verder was zijn verhaal moeilijk te volgen. Dit doordat hij zijn verhaal kriskras door elkaar heen vertelde. Na de algemene introductie had ik een activiteit van Q-point. Deze activiteit was erg saai, waardoor ik samen met mijn groepje geprobeerd heb om de activiteit wat leuker te maken. Echter bleef de activiteit saai. Na de activiteit stond er een SLB-gesprek gepland met meerdere jaarlagen. Het leren kennen van nieuwe mensen vond ik het enige nuttige aan dit gesprek. In de middag kregen wij meer informatie over het derde schooljaar. Dit was gelukkig erg nuttig en niet al te lang. Afsluitend hadden we nog een borrel. Doordat ik de introductiedag geen superleuke dag vond, was het schooljaar voor mij nog niet goed begonnen.

De week erop begon school waarbij de lessen erg interessant en leuk zijn om te volgen. Hier heb ik dan ook een goed gevoel over voor het aankomende half jaar. Ik ga proberen om goed mee te doen en mijn concentratie erbij te houden. De lessen bevatten namelijk belangrijke lesstof en tips voor opdrachten die ik moet maken bij mijn stageorganisatie. Ik merk al wel dat ik erg veel moeite heb met de opdrachten vanuit school welke ik moet uitvoeren bij mijn stageorganisatie. Dit heb ik aangegeven bij mijn stageorganisatie en ik heb gesprekken ingepland met beide docenten. Ik verwacht hierdoor dat ik ook beide vakken lastig ga vinden. Gelukkig heb ik ten aanzien van vorig jaar geen grote achterstand opgelopen. Ik moet alleen nog het tentamen sportbeleidsontwikkeling (docent Leanne Bakker) halen van vorig jaar. Dit zal mij dan ook niet veel in de weg gaan zitten aankomend jaar.

In het tweede semester van afgelopen jaar heb ik ook een POP-PAP samengesteld. Ik heb toen verschillende afspraken gemaakt met mijzelf. Er stond als eerst in dat ik minder aanwezig zal zijn in de les. Ik kon namelijk erg luidruchtig of druk zijn. Ik ga hierbij ook eerst na moeten denken voor ik iets door de klas roep. Ik kon namelijk erg snel de aandacht kwijtraken in de les, waardoor ik zo ging reageren. Ten tweede ga ik in de pauze van de lessen even een rondje lopen en indien nodig naar de wc. Dit om ervoor te zorgen dat ik in de les weer rustiger op mijn stoel zit. Ten derde had ik met mezelf afgesproken om het aan te geven als klasgenoten naast mij, mij afleiden in de les. Op die manier kan ik mijzelf beter bij de les houden. Als laatste neem ik vaak veel dingen op mij als verantwoordelijke. Ik wilde daar nu meer afstand van doen, zodat ik meer rust krijg en misschien minder stress ervaar.

Ik heb geprobeerd om deze afspraken toe te passen. Ik ben minder luidruchtig geworden in de klas. Dit kunnen Sophie Hilberink en Céline Heijne vertellen. Daarnaast loop ik in de pauzes vaak even naar de wc of naar de koffiecorner. Het nemen van minder verantwoordelijkheid kan ik nog niet goed beoordelen. Ik vind het nog wel lastig om aan te geven als klasgenoten naast mij, mij veel afleiden. Dit omdat ik zelf ook niet altijd mijn volledige aandacht bij de les heb. Ik ga proberen om hier een tussenweg in te vinden. Daarnaast wil ik ervoor zorgen dat ik in deze nieuwe POP meer met een helicopterview naar het schoolwerk ga kijken. Ik ervaar vaak dat ik op het laatste moment nog veel aan schoolopdrachten moet doen. Ik wil proberen om mijn taakverdeling zo te maken, dat ik

steeds in korte stukjes aan de opdrachten werk. Afsluitend wil ik ervoor zorgen dat ik eerst aan mijzelf denk, voordat ik aan anderen ga denk. Ik mag af en toe ook ontspannen.

Reflectie op Beroepslijn en VBS

Ik heb veel moeite met leren, waardoor de leerstof erg lastig in mijn hoofd komt en er makkelijk weer uit gaat. Echter heb ik tijdens mijn stage ontdekt dat ik toch nog bepaalde begrippen en schema's heb onthouden. Deze begrippen komen ook terug in mijn stage. Zo komt tijdens mijn klanttevredenheidsonderzoek de customer journey ook nog om de hoek kijken. Het is fijn om te weten dat ik toch nog bepaalde stof onthoud en kan toepassen in mijn stage. Hierbij vind ik dat de stageopdrachten moeten passen bij de behandelde stof. Zo heb ik in de tweede twee stages gelopen, waarbij ik vind dat de geleerde stof niet goed tot zijn uiting kwam bij de stages. Ik vind dat de stof aangepast moet worden of de stageopdrachten strenger gecontroleerd moeten worden. Het is namelijk goed om te oefenen met de geleerde stof in de praktijk. Nu worden er in de klas ook vaak projecten aan de stof gekoppeld, maar dit is lastig te vergelijken met het echte werkveld.

Tijdens mijn stage merk ik dat het formeel schrijven van mails nog lastig is. Ik praat en type namelijk veel in spreektaal. Dit had behandeld kunnen worden tijdens schriftelijk rapporteren. Op stage ben ik erg veel aan het leren, wat erg goed voor later is. Hierbij merk ik dat ik vooral heel erg graag bezig wil zijn, terwijl ik op school liever de projecten oversla en dan de voorkeur heb voor het maken van een tentamen. Nu is leren niet mijn sterkste kant zoals hierboven omschreven, maar toch bieden de lessen hier goed hulp bij aan. Bij financieel management wordt er lesgegeven op drie niveaus. Op die manier wordt er goed aan iedereen gedacht en is er niet iemand die achterblijft in de groep.

Mijn belangrijkste drijfveren om deze opleiding door te zetten en mij te ontwikkelen tot een goede sportkundige zijn:

- * Ik heb ontzettend veel plezier in het voorbereiden en uitvoeren van sportevenementen en activiteiten.
- * Ik wil graag met mijn kennis andere mensen helpen. Hier sluit mijn minor goed bij aan.
- * Ik hoop dat ik mijn afstudeerstage kan doen bij de defensie, het leger of de politie. (zie Reflectie op Minorkeuze).
- * Ik wil leren leidinggeven, aansturen en coördineren omdat ik dit ontzettend leuk vind om te doen. Het past goed bij mij en ik heb er plezier in.



R E M E M B E R
W H Y
Y O U
S T A R T E D

Gedurende mijn naar schoolgaande jaren en mijn stages komt het veel naar voren dat ik altijd voor iedereen klaarsta. Ik ben bereid om iedereen te helpen waar ik dat kan. Dit krijg ik vaak teruggekoppeld van klasgenoten en stagebegeleiders. Ook geven mijn vrienden dit erg vaak aan. Dit toont goed aan dat ik erg behulpzaam (1) ben, wat ik later goed kan gebruiken in mijn werkveld. Tijdens het helpen ga ik vaak erg snel praten. Dit komt door mijn enthousiasme (2) van het uitleggen. Als ik iets begrijp, heb ik er ook vaak plezier in/van. Doordat ik iedereen help, krijg ik vaak een tegenprestatie terug. Zij helpen mij op de momenten wanneer ik hun om hulp vraag. Als ik vraag om hulp, vind ik dit erg dapper (3) van mij. Ik wil het namelijk eerst graag zelf proberen. Als ik er echt niet uit kom, ben ik echt de hulp nodig en moet ik er ook gewoon om vragen.

Ik ben een erg gevoelig persoon. Dit weten veel mensen, waarbij ik vaak hoor dat mensen het prettig vinden dat ik een goed inlevingsvermogen (4) heb. Ik kan mij vaak verplaatsen in hun situatie

en met hun meedenken. Nu gaat mijn mening niet altijd gelijk zijn als de ander. Ik kan hierbij de situatie dan ook kritisch analyseren (5). Dit komt ook terug op stage. Wat nog meer terugkomt op stage, is dat ik een groot verantwoordelijkheidsgevoel (6) met mij meebreng. Als ik een taak opgelegd krijg, voel ik mij direct verantwoordelijk voor die taak. Stage bevestigt dit.

Inmiddels zit ik in mijn Verdiepende Beroeps Stage. Op basis van de ervaringen in het vorige semester kan ik aangeven dat ik geboeid ben geraakt door werkzaamheden zoals het organiseren van een sportevenement of activiteit. Het plezier dat ik beleef aan deze werkzaamheden laat zien dat dit goed bij mij pas. De activiteiten of werkzaamheden die mij veel minder boeien was het doen van onderzoek en mij verdiepen in het sportbeleid. Onderzoek vind ik niet altijd even leuk om te doen en kan soms ook erg lastig worden. Sportbeleidsontwikkeling vind ik gewoon echt niet leuk. Er komt veel meer bij kijken dan je verwacht, wat het soms wel ingewikkeld kan maken. Als ik nu zou moeten kiezen voor een afstudeeropdracht, dan hoop ik dat er niet een al te groot onderzoek gedeelte aan vast zit. Ik wil wel weer binnen een soortgelijke werkveldorganisatie werken, omdat ik dan ook veel aan het werken ben met sportevenementen. De politie, het leger of de defensie lijkt mij daarnaast nog leuker. Vroeger wilde ik namelijk altijd al die richting op.

Het contact met mijn stagebegeleidster en andere werknemers van de organisatie verloopt goed. Ik houd iedereen op de hoogte van mijn handelingen en doen. Ik heb op een stagedag twee akkefietjes gehad met een mede stagiair. Ik heb dit die dag voor het gezien gelaten. Ik heb dit later aangegeven in een gesprek met mijn stagebegeleidster. Zij vertelde mij dat er met de vorige lading stagiaires ook al een akkefietje was geweest tussen de desbetreffende stagiaire en een andere stagiaire. Gelukkig verschilt ook iedereen van persoonlijkheid. In het vervolg weet ik hoe ik dit anders aan moet pakken.

Ik leer van mijn stagebegeleidster ontzettend veel. Ik krijg veel verantwoordelijkheid op mij gelegd. Ook helpt mijn stagebegeleidster mij het goed opstellen van mails. Daarnaast heb ik mijn leerdoelen aangegeven, waar mijn stagebegeleidster ook rekening mee houdt. Mijn stagebegeleidster is een voorbeeld voor mij. Ik wil later dezelfde richting op met het werk wat zij nu verricht.

In mijn huidige stage heb ik het netwerk van mijn medestagiaires al kunnen benutten. Zo waren wij op zoek naar een fotograaf voor een evenement. Een medestagiaire kende iemand die de fotografie opleiding aan het volgen was. De vraag is neergelegd in de klas. Jammer genoeg is er verder niks uit gekomen. Wel was het leuk om mee te maken dat iedereen zo zijn connecties heeft.

Reflectie op Minorkeuze

De minor die ik ga volgen is Sport, Therapy for Empowerment in Uganda. Ik heb deze minor gekozen omdat het een hele ervaring met zich meebrengt. Mijn zus is voor haar minor naar Kuala Lumpur geweest (opleiding bedrijfseconomie). De leuke tijd die zij daar heeft gehad, wil ik graag in Uganda krijgen. Ik ga ervaren hoe het is om in een andere cultuur te leven. Ik zal mijzelf verder gaan ontwikkelen en vooral veel leren. Ik ga leren hoe het is om met beperkte middelen te werken, waardoor ik mijn creativiteit goed kan uiten. Daarnaast gaat mijn Engelse taal verbeterd worden, wat altijd goed van pas komt. Verder lijkt het mij erg leuk om mij niet alleen te focussen op het voetbalproject, maar ook om meerdere breedtesporten aan te bieden. Hierbij gaat het erg tof zijn als handbal erg goed opgepakt wordt. Sophie en ik focussen ons namelijk erg op handbal. Daarnaast willen wij heel graag de plaatselijke bevolking bij onze projecten betrekken. Stel wij organiseren een sportdag, dat de plaatselijke dit volgend jaar zelf kan oppakken en uitvoeren. Ik wil erg graag mijn bijdrage geven en ik hoop dat dit extra goed gaat lukken door mijn enthousiasme. Daarnaast helpt het dat ik erg goed kan plannen en goed kan samenwerken. Al met al gaat dit aanbod in het buitenland een unieke ervaring worden waarbij mijn horizon wordt verbreed. Deze minor was een

kans die ik met twee handen heb gepakt. Alle ervaring die ik opdoe tijdens deze minor in Uganda, gaat mij altijd helpen in mijn latere werkveld.

Deze minor zouden Sophie en ik eerst gaan volgen in Ethiopië. Wij hebben namelijk samen de introductiecursussen gevolgd op school voor een minor naar het buitenland. Via deze cursussen zijn wij gaan zoeken naar de leukste en geschiktste opdracht. Wij hadden allebei erg veel interesse in Zuid-Afrika. Echter kwamen we er direct achter dat je werkt aan dezelfde opdracht en ook bij elkaar bent. Je woont in hetzelfde gebied, maar beiden met een ander gastgezin. Dit zagen wij niet zitten. Daarna werd onze aandacht al snel getrokken naar Ethiopië. Wij hebben dus ook ons portfolio van deze introductiecursus geschreven over Ethiopië. Hierbij zouden wij met gehandicapte kinderen en volwassenen gaan werken. Door verschillende omstandigheden in Ethiopië is dit land afgekeurd voor deze minor. Hierdoor moesten Sophie en ik een nieuw land en opdracht zoeken. Wij kwamen toen terecht bij Uganda evenals Zuid-Afrika. Zuid-Afrika hebben wij weer benaderd in de hoop dat er een uitzondering mogelijk waarbij wij wel bij elkaar konden zijn. Dit bleek na meerdere gesprekken niet mogelijk. Uganda had al eerder de aandacht van Sophie getrokken. Sophie had ook al contact gehad met Uganda toen wij richting Ethiopië zouden gaan. Wij hebben toen samen gekeken naar de opdracht van Uganda en een gesprek aangevraagd. Na meerdere gesprekken waren Sophie en ik laaiend enthousiast over deze minor. Het proces van Ethiopië zijn wij al bijna vergeten.

Mijn tweede keus voor een minor was Event Management. Ik voel mij thuis in de evenementen, het liefste sportevenementen. Hierbij had ik graag kennis willen maken met de verschillende soorten organisaties. Daarnaast leer je bij de minor dat alle facetten belangrijk zijn voor de ontwikkeling of organisatie van een succesvol evenement. Daarnaast zullen er verschillende gastsprekers komen om te vertellen over hun beroep. Dit vind ik altijd erg interessant als het een goed lopend verhaal is. Daarnaast lijken sommige vakken die ze aanbieden mij erg interessant. Zoals creativiteitsvaardigheden, eventmarketing en financieel management. Financieel management is momenteel een vak wat ik lastig vind, maar ik wil het wel graag leren. Wat mij het allermeeest aansprak, is dat je twee dagen in de week les hebt en twee dagen stage hebt bij een bedrijf in de evenementenbranche. Op deze manier zit je in de banken, maar ben je tegelijkertijd druk bezig in het werkveld. Het is bij deze minor zelfs mogelijk om achter de schermen te kijken bij het Sportgala. Op die manier kun je mij wel enthousiast krijgen. Ik heb uiteindelijk niet voor deze minor gekozen omdat ik heel graag naar het buitenland wilde gaan om andere mensen te helpen. Bij deze minor ben je meer bezig voor jezelf om ervaring op te doen. In het buitenland ben je bezig met jezelf, maar ook zeker met de bevolking daar.

Mijn derde keus was de minor politiekunde. Als kind heb ik altijd al bij het leger, defensie of politie willen werken. Ik wilde altijd erg graag in actie zijn. Door het breken van mijn ellenboog in groep 4 van de basisschool zijn deze kansen een beetje verkeken. In mijn ellenboog staan mijn groeischijven verkeerd waardoor ik met sporten altijd een brace om moet. Dit komt door het feit dat mijn ellenboog over strekt is, wat ontzettend veel zeer doet. In het dagelijks leven heb ik hier ook last van. Je zult mij niet vaak zien met zwaaiende armen tijdens het lopen. Mijn arm is altijd gebogen, draagt iets, zit tape omheen of hangt ergens in. Een operatie is momenteel nog geen optie doordat er te veel complicaties aan zitten. Door deze omstandigheden kan ik niet goed in actie zijn bij het leger, de defensie of politie. Toch wilde ik kijken of er eventuele mogelijkheden waren. Hierbij heb ik er ook over nagedacht om mijn afstudeeropdracht te doen bij de defensie of de politie. Hierdoor had ik er geen moeite mee om deze minor niet te volgen alhoewel hij mij wel erg leuk lijkt. Er was namelijk nog een obstakel, ik woon te ver weg van de opleidingslocatie. Ik had dus ook nog op kamers ontmoeten in Apeldoorn. Al met al was de keuze voor minor STE in Uganda snel gemaakt.

Reflectie op profilering

Voor mijn profilering ga ik de natte gymles geven op stage. De natte gymles is voor basisschoolkinderen. In de uitvoering van de natte gymles wordt er kennisgemaakt in Sportstad met diverse zwemsporten. Er is een nauwe samenwerking met de zwemsportverenigingen die de lesgevende studenten ondersteunen. De kinderen kunnen na deze kennismakingslessen via hun basisschool kennismaken met de verenigingen.

De lessenreeks bestaat uit vijf zwemonderdelen:

- * Synchronzwemmen
- * Wedstrijdzwemmen
- * Waterpolo
- * Duiken/ snorkelen
- * Reddend zwemmen

Ik ga in februari naar Uganda, waar ik meerdere keren voor een groep moet staan om les te geven. Voorafgaand ga ik lesvoorbereidingen maken. Om dit vast te oefenen komt deze profilering goed van pas. Hier sta ik ook voor een groep en maak ik lesvoorbereidingen. Ik krijg op stage hulp van zwembegeleiders indien nodig, terwijl ik het in Uganda alleen met Sophie moet doen. Dit voorbereidend werk voor Uganda toont aan dat ik alles wil geven in Uganda wat in mij zit. Ik ben namelijk een doorzetter en wil graag extra oefenen. Nu heb ik het wel erg druk op stage, maar ik doe graag dingen om mijn ervaring in het werkveld te verbreden en verbeteren.

Door deze profilering wil ik leren om een goede en leuke lesvoorbereiding te maken en dit ook aan te bieden. Door deze stappen ontwikkel ik mijzelf in mijn kennen en kunnen, wat ik later toe kan passen in Uganda. Ik wil naast bovenstaande competenties ook leren om geduldig te zijn. Kinderen hebben vaak een korte concentratieboog. Zij kunnen hierdoor snel afgeleid zijn. Om dan mijn geduld te bewaren en niet boos te worden, kan ik de kinderen beter onder controle houden. In Uganda is geduld een schone zaak. Hier is het normaal als je een uur te laat komt. Ik kan op deze manier hier vast aan gaan werken. Daarnaast wil ik mijn creativiteit meer naar boven laten komen. Tijdens het maken van de lesvoorbereidingen ga ik proberen om creatief na te denken. Ik moet creatief kunnen zijn met de materialen en de spelletjes/zwemlessen. In Uganda moet ik namelijk ook al mijn creativiteit laten zien.

Ik verwacht dat ik de eerste lessen nog erg spannend ga vinden. Ik vind het namelijk moeilijk om in te schatten of ik alles op de juiste manier aanpak. Wel verwacht ik dat ik meer handigheid krijg in mijn competenties en/of erop vooruit ben gegaan. Daarnaast verwacht ik dat de kinderen erg veel plezier hebben in de lessen en niet kunnen wachten tot de volgende les weer begint. Ik hoop op positieve reacties. Deze profilering gaat mij dus erg goed helpen als voorbereiding voor Uganda. In Uganda kan ik namelijk de lokale bevolking goed helpen. Later kan ik ook deze profilering meenemen in mijn werkveld.

Reflectie op leerproces en SLB-bijeenkomsten/ Intervisiesessies sem I

Mijn leerproces gaat zoals het gaat. Zoals aangegeven heb ik moeite met leren en ben ik elke extra informatie nodig. Ik heb namelijk moeite met het onthouden van informatie. Het leren zelf voor een tentamen gaat dan ook niet van harte. Ik heb dan ook al een afspraak gemaakt met Edo van financieel management. Ik kom namelijk niet uit de opdracht die wij moeten uitvoeren op stage. Ik had hem eerst gemaild, waarna ik uitleg heb gekregen. Echter lukte het nog steeds niet waardoor ik een afspraak heb ingepland. Dus het verloopt nog niet voorspoedig. De SLB-momenten helpen mij goed op het gebied van stage. Ik kan hier mijn verhaal kwijt en krijg de nodige feedback. Deze

momenten helpen mij dus goed. Bij de leerteammomenten worden meestal alleen deadlines medegedeeld over schooldingen, maar verder hebben wij het met leerteam voornamelijk over stage.

De allereerste visie was een “opstartertje”. De problemen van stage zijn namelijk nu nog redelijk klein waardoor er niet te veel over te bespreken valt. Wel is het goed dat er diep op een probleem wordt ingegaan. Toch vind ik dat een intervisie gesprek spontaan plaats moet vinden. Als iemand tijdens een leerteam met een groot probleem komt, kunnen wij de keuze maken om dan een intervisie te doen. Bij deze intervisie bedacht je een probleem omdat dit moest. Een intervisie werkt beter als deze spontaan gebeurt.

Persoonlijk Actieplan

Voor u ligt het persoonlijk actieplan van Lucia. In dit persoonlijk actieplan leest u mijn ontwikkelpunten samen met een korte uitleg en hoe ik deze ontwikkelpunten aan wilde gaan pakken. Afsluitend heb ik een evaluatie gemaakt.

Ontwikkelpunten

Er zijn verschillende punten waar ik graag beter in wilde worden. De punten staan hieronder op een rijtje. Ik zal direct aangeven hoe goed ik het genoemde aspect beheers (mijn nulmeting) op 4 oktober 2019. Dit ga ik doen aan de hand van een schaal van 1 tot 5.

- 1 = Veel ruimte voor verbetering
- 2 = Enige ruimte voor verbetering.
- 3 = Gaat niet goed maar ook niet slecht.
- 4 = Ik ben positief over mijn aspect.
- 5 = Ik ben zeer positief over mijn aspect.

- * **Het plannen bij het van het maken van een verslag.** Er is hier enige ruimte voor verbetering (2). Wanneer de deadline nadert ervaar ik redelijk vaak dat ik nog erg hard aan de eindjes moet trekken. Hierdoor ben ik vaak in de stress. Dit weten veel mensen, zie hieronder het WhatsApp gesprek van afgelopen jaar met een vriendin.



- * **Aan mijzelf denken.** Ik probeer het zo veel mogelijk voor anderen goed te doen. Ik wil graag helpen, maar denk daarbij niet aan mijzelf. Ik neem zo veel taken op mij, dat ik soms door de bomen het bos niet meer zie. Alhoewel het een goede eigenschap is, beïnvloed het wel mijn leven. Hierdoor is er nog enige ruimte voor verbetering (2). Zie hieronder de beoordeling van mijn vorige stage. Dit laat zien dat ik er altijd alles uit probeer te halen.

6. Zelfsturing	De student laat zien zich verantwoordelijk te voelen voor het eindresultaat, komt gemaakte afspraken na, toont initiatief en is aanspreekbaar op de eigen inzet.	G G ZG	Lucia kan erg gestructureerd werken, en voelt zich erg verantwoordelijk voor de uiteindelijke uitkomst van de opdracht. Dit viel <u>onderanderen</u> te merken aan de vele appjes die ook buiten stage tijd soms voorbijkwamen. Iedereen kon mij op elk moment aanspreken. Buiten stage was ik ook veel bezig met stage. Onder andere het opstellen en beantwoorden van e-mails en dingen bespreken over de app met Sam. <u>Je bent enorm gemotiveerd en legt jezelf een hoop werk op.</u>
----------------	--	----------------------	--

Rood = Martijn Grolleman

Blauw = Sam van der Mijll Dekker

Paars = Lucia Everts

- * **Leren lesgeven en kinderen onder mijn hoede houden.** Ik heb kinderen van 10-14 jaar training gegeven. Dit is een lastige doelgroep waar ik soms nog moeite mee heb. Kinderen van 5-10 jaar kan ik beter te woord staan. Het gaat niet goed maar ook niet slecht (3). Zie hieronder een afbeelding van het eerste jaar waar Naomi en ik een activiteit bedachten voor basisschoolkinderen. Deze kinderen luisterden wel naar mij.



- * **Kinderen enthousiasmeren voor activiteiten.** Ik heb meerdere malen meegemaakt dat het erg lastig is om kinderen te enthousiasmeren voor activiteiten. Je moet hierbij ontzettend vaak buiten de box denken. Het gaat niet goed maar ook niet slecht (3). Zie hieronder de foto van het organiseren van blacklight jump-trefbal als bra-activiteit. Ik heb samen met mijn groepje deze kinderen/studenten wel enthousiast gekregen.



- * **Mij schriftelijk beter kunnen uiten.** Ik vind het lastig om mij op de juiste manier te uiten. De stof zit wel in mijn hoofd, maar het lukt mij niet om dit goed op papier te krijgen of uit te leggen. Dit merk ik ook vaak met verslagen en ook met deze pop/pap. Mijn studiegenoten schrijven mooiere stukken verslag dan ik dat kan. Ook krijg ik vaak terug op stages dat ik nog in spreektaal mail en schrijf. Er is hier veel ruimte voor verbetering (1). Zie hieronder de beoordeling van mijn vorige stage.

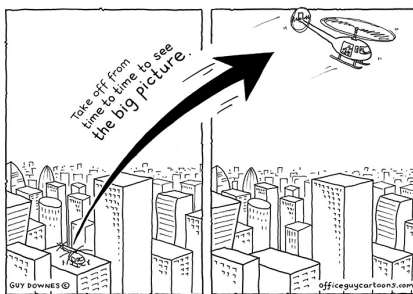
Taal	De tekst is begrijpelijk en gestructureerd en bevat weinig stijl- en taalfouten.	V V V	Lucia heeft een zakelijke schrijfstijl, wat in officiële documenten erg voordelig is, maar in wat meer low key documenten soms nadelig is. Ik heb veel moeite met het juist verwoorden van zinnen. Dit is te merken met het schrijven van e-mails, maken van verslagen en het voeren van gesprekken. Echter zit er wel een verbeterende lijn in. Je hebt veel geproduceerd de afgelopen periode. Hierin is een lijn zichtbaar in hoe je werkt.
------	--	---------------------	--

- * **Rustig leren praten.** Als ik moet presenteren, een gesprek heb met mijn stagebegeleidster of erg enthousiast ben kan ik ontzettend snel praten. Hierdoor ben ik soms ook niet meer verstaanbaar. Ik merk vaak zelf wanneer ik te snel praat. Het is niet goed maar ook niet slecht

(3). Bij een presentatie is het namelijk lastig, maar snel praten door enthousiasme is een goed teken. Zie hieronder wat ik soms denk in een situatie waarbij ik snel praat als ik enthousiast ben.



- * **Kijken met een helicopterview.** Ik moet proberen om het overzicht te bewaren in drukke tijden. Dit lukt de ene keer beter dan de andere keer. Ik kan mij dan soms ook druk maken over een klein puntje wat niet goed is gegaan, terwijl het overgrote deel goed is gegaan. Het gaat niet goed maar ook niet slecht (3).



- * **Gedachtes leren verzetten.** Als ik boos ben geweest of iets mij emotioneel geraakt heeft, vind ik het heel lastig om dit van mij af te zetten. Ik blijf eraan denken terwijl dit niet nodig is. Vaak is het probleem al opgelost. Sommigen vinden het dan ook lastig om verder met mij een gesprek aan te gaan omdat ik het niet achter mij kan laten. Er is dus veel ruimte voor verbetering (1). De quote welke ik elke keer probeer te onthouden is:

“Your attitude determines your direction”

Plan van aanpak

Om overzichtelijk aan te geven hoe ik mijn ontwikkelpunten aan ga pakken ziet u hieronder een overzicht met het ontwikkelpunt en het bijhorende plan.

Het plannen bij het van het maken van een verslag.

Ik ga per week een planning maken met de taken die ik die week moet volbrengen. Dit maak ik in Word. Als het mij is gelukt om het in die week te maken, maak ik het groen. Als dit mislukt maak ik het geel. Wanneer ik deze taak wel heb volbracht zet ik de dag erachter wanneer dit is gebeurd. Zo kan ik zien of ik er direct mee aan de slag ga of het alsnog uitstel. Dit zal mij meer rust in mijn hoofd geven, waardoor ik minder snel in de stress raak. Ik ga dan ook vrolijker zijn. Ik ga proberen dit het 1^e semester vol te houden.

Aan mijzelf denken.

Als mensen aan mij vragen of ik iets voor hun kan doen, ga ik eerst kijken of ik hier tijd voor heb. Ik ga daarna aangeven aan de mensen of het mij gaat lukken of niet. Hierbij kijk ik naar mijn planning van de week. Dit beïnvloedt ook mijn stresslevel en vrolijkheid. Ik ga proberen dit het 1^e semester vol te houden

Leren lesgeven en kinderen onder mijn hoede houden.

Ik ga op mijn stage als profilering de natte gymles geven. Ik maak dan een lesvoorbereiding, geef les en ga daarna reflecteren. Op deze manier ga ik steeds beter leren om kinderen les te geven en onder mijn hoede te houden. Ik ga dan merken dat ik meer plezier krijg in het voor de 'klas' staan. Ik zal dan ook zin hebben in het geven van de lessen. De kinderen gaan mij dan ook als vrolijker ervaren omdat ik dan minder hoeft na te denken of ik het wel goed doe. Ik denk dat deze veranderingen merkbaar zijn na acht lessen. Ik ken de kinderen dan al een beetje en ik heb dan meerdere malen feedback gehad.

Kinderen enthousiasmeren voor activiteiten.

Ik ga dit ook proberen toe te passen tijdens mijn profilering. Tijdens de feedback zal ik te horen krijgen hoe ik dit het beste kan gaan doen. Ik ga deze lessen waarschijnlijk twee keer in de week geven tot januari waardoor ik consistent bezig ben met dit ontwikkelpunt. Als ik goed voor de 'klas' kan staan, zullen de kinderen ook beter naar mij gaan luisteren. Hierdoor ga ik het ook makkelijker vinden om de kinderen te enthousiasmeren, omdat de kinderen ook al in een goede bui zijn. Ik verwacht dat deze verandering ook merkbaar is na acht lessen.

Mijzelf schriftelijk beter kunnen uiten.

Tijdens mijn stage verstuur ik de mails eerst naar mijn stagebegeleidster. Mijn mails krijgen dan opmerkingen waarna ik de mails kan versturen. Dit gebeurt dus grotendeels drie dagen in de week. Voor mijn verslagen ga ik kijken naar vorige verslagen, zodat ik kan vergelijken of mijn zinnen al beter geformuleerd worden. Indien dit niet lukt ga ik de verslagen samen met mijn zus doornemen. Zij heeft hier een goed oog voor. Dit gebeurt alleen wanneer er een verslag maken op de planning staat.

Rustig leren praten.

Ik merk zelf vaak wanneer ik te snel ga praten. Ik moet dan meteen proberen om rustiger te gaan praten. Ik ga ook aangeven aan anderen dat zij mij aan moeten geven als ik te snel ga praten. Dit gaat tijdens stage drie keer in de week ongeveer plaatsvinden en op school. Ik hoop dat ik verandering merk bij mijzelf na tien weken.

Kijken met een helicopterview.

Ik ga de achtergrond van mijn laptop veranderen naar een helikopter. Zo word ik onbewust getriggerd om met een helicopterview naar mijn proces te kijken.

Gedachtes leren verzetten.

Ik heb bij mijn belangrijkste personen in mijn 'leven' aangegeven dat zij mij moeten helpen om mijn gedachtes te verzetten. Dit doen zij door over een ander onderwerp te beginnen en mij aan het lachen te krijgen. Ik ga proberen om dit ook tegen anderen te zeggen. Dit hangt van de situatie af hoe vaak dit zich af gaat spelen. Hierdoor zal mijn houding ook sneller veranderen. Ik zal van boos/verdrietig naar normaal/vrolijk/lacherig gaan. Ik hoop ook dat er bij dit ontwikkelpunt veranderingen zichtbaar zijn na tien weken.

Evaluatie, reflectie en waardering

Tijdens het eerste semester heb ik gewerkt aan bovenstaande ontwikkelpunten. Hieronder staat aangegeven of mijn niveau is verbeterd en of mijn plan van aanpak heeft gewerkt.

- * **Het plannen bij het van het maken van een verslag.** Ik heb aangegeven dat er enige ruimte was voor verbetering. Mijn oplossing was het maken van een wekelijkse planning. Ik ging dan werken met kleurtjes, zodat ik ook goed het algehele proces kon zien. Hield ik mij wel aan de planning of week ik alleen maar van de planning af. Ik ben een wekelijkse planning gaan maken.

In het begin ging dit heel erg goed. Ik hield mij eraan en ik bleef redelijk goed op planning. Ik merkte dat ik soms dingen verschoof in de planning. Dit was verder niet problematisch. Ik was al op tijd begonnen met de opdracht voor financieel management. Dit heeft mij zeker geholpen om minder stress te ervaren met de deadline. Voor integratie van beleid en praktijk ben ik ook steeds op tijd begonnen. Het maken van de planning heeft dus zeker geholpen. Echter kon ik mij door tegenslagen op stage niet aan de planning houden. Ik moest namelijk mensen interviewen welke met vakantie en verlof waren. Aan het eind ervaarde ik voor deze opdracht veel stress. Over het algemeen heeft de planning mij geholpen en ben ik positief over mijn aspect (4).

Hier is een stukje van mijn planning.

Week 37: 9-15

- Gesprek Geke voorbereiden
- Gesprek Rinske voorbereiden
- Financieel management H2, 3, 7, 8, handleiding lezen
- POP inleiding
- POP reflectie minorkeuze (jaap vragen)
- Projectcontract planning Stageopdracht moet er nog inwerkt worden, stappen
- Projectcontract inleiding, persoonlijke doelstelling
- Projectcontract overige activiteiten en werkzaamheden Verder naar vragen en profilering
- Projectcontract urenverantwoording bijhouden per dag tot inleveren
- Opzet adviesrapport maken, financiële analyse
- Profilering zoeken (jaap vragen)
- Projectcontract aanleiding
- Projectcontract doelstellingen
- Projectcontract doelgroepen
- Projectcontract projectresultaten
- Projectcontract projectopzet en werkwijze
- Projectcontract organisatie en samenwerking
- Projectcontract begroting

Week 38: 16-22

- Stageovereenkomst ondertekenen Jaap
- Stageovereenkomst inleveren
- Werken aan POP/PAP
- Financiële analyse stap 1 (Dinsdag)
- Projectcontract concept 2^e keer af (dinsdag)
- Stap 1 + 2 + 3 + 4 evaluatie opdracht
- Bijlage 8 lezen stagereader

Week 39: 23-29

- Concept projectcontract bij Rinske
- Adventure run
- Zo goed als volledige POP/PAP (donderdag)
- Financiële analyse stap 1 opnieuw (vrijdag, gesprek met Edo)
- H7.2 + opgave online les + opgave 1 entreetoets financieel management

Week 40: 30-6

- Inleveren projectcontract
- Inleveren POP-PAP
- Inleveren Profileringscontract
- Financiële analyse stap gesprek met Edo

Week 41: 7-13

- Financiële analyse stap 1 + 2
- Onderzoeksplan inleveren
- CMO schema opstellen
- Artikel lezen
- Whatsapp groep basketbal en volleybal
- Inschrijven GO Overijssel
- Reflectie intervisie (maandag)
- Entreetoets opnieuw maken
- Elo filmpje kijken, youtube kijken (maandag)
- Ppt in schrift
- Agenda leerteam maken

Week 42: 14-20

- Profilering uren bijhouden
- Stageuren bijhouden

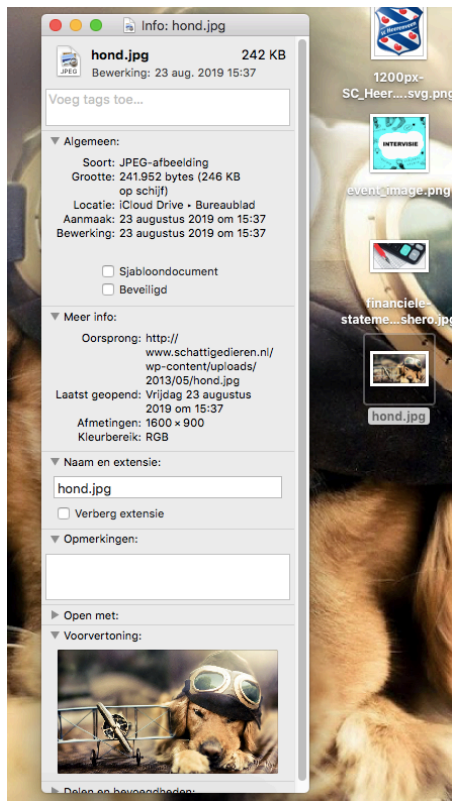
Week 43: 21-27

- Financiële analyse stap 1,2,3
- Natte gymles lesvoorbereidingen maken
- Inlezen voor klanttevredenheidsonderzoek
- Hoofdstuk 2 leren financieel management
- Les Edo terugkijken
- Nadenken manieren vrijwilligers basketbal

* **Aan mijzelf denken.** Ik heb aangegeven dat er nog enige ruimte was voor verbetering (2). Ik deed namelijk veel voor anderen. Ik had aangegeven dat ik voortaan eerst moest kijken of ik tijd had om diegene te helpen als zij hulp vroegen. Ik merk dat ik dit nog steeds lastig vindt. Ik wil graag mensen direct helpen, zodat zij dit andersom ook kunnen doen. Tijdens stage heb ik ervaren dat dit niet altijd het geval is. Wel is het niet zo ver gekomen dat ik zelf in de knel ben gekomen indien ik een ander hielp. Het is dus licht verbeterd. Het gaat niet goed maar ook niet slecht (3).

* **Leren lesgeven en kinderen onder mijn hoede houden.** Ik heb aangegeven dat het leren lesgeven en kinderen onder mijn hoede houden niet goed maar ook niet slecht ging (3). Mijn oplossing was het geven van natte gymles, zodat ik dit kon gaan leren. Ik heb de natte gymles veelal met plezier gegeven. Ik sta erg goed voor de groep. Dit is ook te zien in onderstaand beoordelingsmodel, ingevuld door Geke. Geke is de coördinator van de natte gymles. Ik ben positief over mijn aspect (4).

1. Hoe is de aanpak van Lucia geweest toen Lucia heeft aangegeven dat zij de natte gymles wilde geven? **Lucia was pro-actief en heeft een projectgroepje opgericht met nog twee anderen die het samen hebben opgepakt.**
2. Heeft Lucia zich vooraf goed op de hoogte gesteld naar de vraag en verwachtingen van Geke Bekhof? Heeft Lucia zich verdiept in de achterliggende gedachte van de natte gymles? **Er is een overleg geweest en Lucia heeft zich ingelezen. Tijdens het overleg heeft Lucia nog vragen gesteld over onduidelijkheden.**
3. Heeft Lucia tijdig aangegeven indien zij afwezig zal zijn bij een natte gymles? **Zodra Lucia wist dat ze afwezig was, heeft ze dat doorgegeven aan iedereen voor dat belangrijk was.**
4. Heeft Lucia rekening gehouden met de gebruiken en gewoonten binnen de organisatie? **Lucia heeft volledig gehandeld naar de Sportstadcoach.**
5. Heeft Lucia goed gecommuniceerd op welk vlak dan ook naar de organisatie en Geke Bekhof? Heb je hier voorbeelden van? **Lucia heeft verschillende communicatiekanalen gebruikt. De lesvoorbereidingen zijn gestuurd via de mail. Andere vragen naar meerdere personen over bijvoorbeeld voldoende begeleiding bij de lessen zijn vaak via de groeps app gedaan. Persoonlijke vragen aan mij zijn meestal mondeling gedaan.**
6. Lucia wilde oefenen om beter voor een groep te staan. Hoe is dit proces van Lucia verlopen? **Vanaf het begin vond ik Lucia erg goed voor de groep staan, vooral haar enthousiasme is erg motiverend. Wellicht in het begin iets onzeker in de communicatie naar mij toe, maar voor de groep heb ik dat niet kunnen ontdekken.**
7. Hoe heeft Lucia zich ontwikkeld gedurende het geven van de natte gymlessen. **Zie hierboven.**
8. Lucia wilde leren om geduldiger te worden en haar creativiteit meer te laten zien. Kun je voorbeelden noemen of dit wel of niet is gelukt. **Lucia is erg veeleisend en dat lijkt op ongeduldig. Ze heeft wel geleerd dat als je veeleisend naar jezelf toe bent, je dat niet altijd van anderen kan verwachten. We zijn allemaal anders.**
9. De beroepscompetenties die Lucia wilde ontwikkelen waren:
 - a. Het ontwikkelen en organiseren van een activiteiten aanbod.
 - b. Ontwikkelen van eigen professionaliteit.
 Kun je aangeven op welke manier Lucia zich op deze heeft ontwikkeld? **Het is voor mij lastig om te zien, voor mij was Lucia direct een topper en zeker erg professioneel. De dingen hierboven zijn wel verbeterd.**
10. Wat was de houding van Lucia voor, tijdens en na de natte gymles met betrekking tot de natte gymles? **Open, enthousiast, duidelijk, communicatief vaardig, flexibel.**
11. Hoe was het humeur van Lucia voor, tijdens en na de natte gymles met betrekking tot de natte gymles? **Lucia had altijd een optimistisch humeur. Je kon zien dat ze het leuk vindt om voor de groep te staan.**
12. Als jij het lesgeven van Lucia moest beoordelen op een schaal van 1-10, waarbij 1 erg slecht is en 10 zeer goed. Welk cijfer geef jij Lucia en waarom? **Een 9, je kan natuurlijk altijd verbeteren, maar Lucia is erg goed in lesgeven.**
13. Indien overige opmerkingen, tips en tops mag je dit hieronder neerzetten. **Wel goed de grenzen bewaken. Als je zo veeleisend bent naar jezelf, kan dat ook een valkuil worden. Op tijd aangeven wat jij vindt.**



- * **Gedachtes leren verzetten.** Als ik boos ben geweest of iets mij emotioneel geraakt heeft, vind ik het heel lastig om dit van mij af te zetten. Er is dus veel ruimte voor verbetering (1). Ik wilde dit veranderen door de belangrijkste personen in mijn 'leven' aan te geven dat zij mij moeten helpen om mijn gedachtes te verzetten. Ze hebben het wel aangegeven, maar ik was dan te koppig om dat te doen. Er is dus nog steeds veel ruimte voor verbetering (1).

Slotbeschouwing

Het proces van het samenstellen en bespreken van een POP-PAP en het werken aan mijn portfolio ervaar ik over het algemeen als plezierig. Ik krijg door middel van deze POP-PAP goed inzicht in mijzelf en mijn verbeteringen. Ik had niet door dat ik zo hard aan mijzelf aan het werken was. Door deze POP-PAP zie ik dit in. Dit is een positief puntje en daar mag ik trots op zijn. Vaak merk je zelf wel als je ergens op vooruit gaat, maar bij een POP-PAP staan deze punten opgesomd.

Het werken aan het portfolio vind ik altijd leuk. Het mooi maken van een website en het ordenen van bestanden is mijn ding. Ik vind het leuk om te doen en ik kan daar zo een enige tijd mee bezig zijn. Het nadeel is wel dat het veel tijd met zich meebrengt.