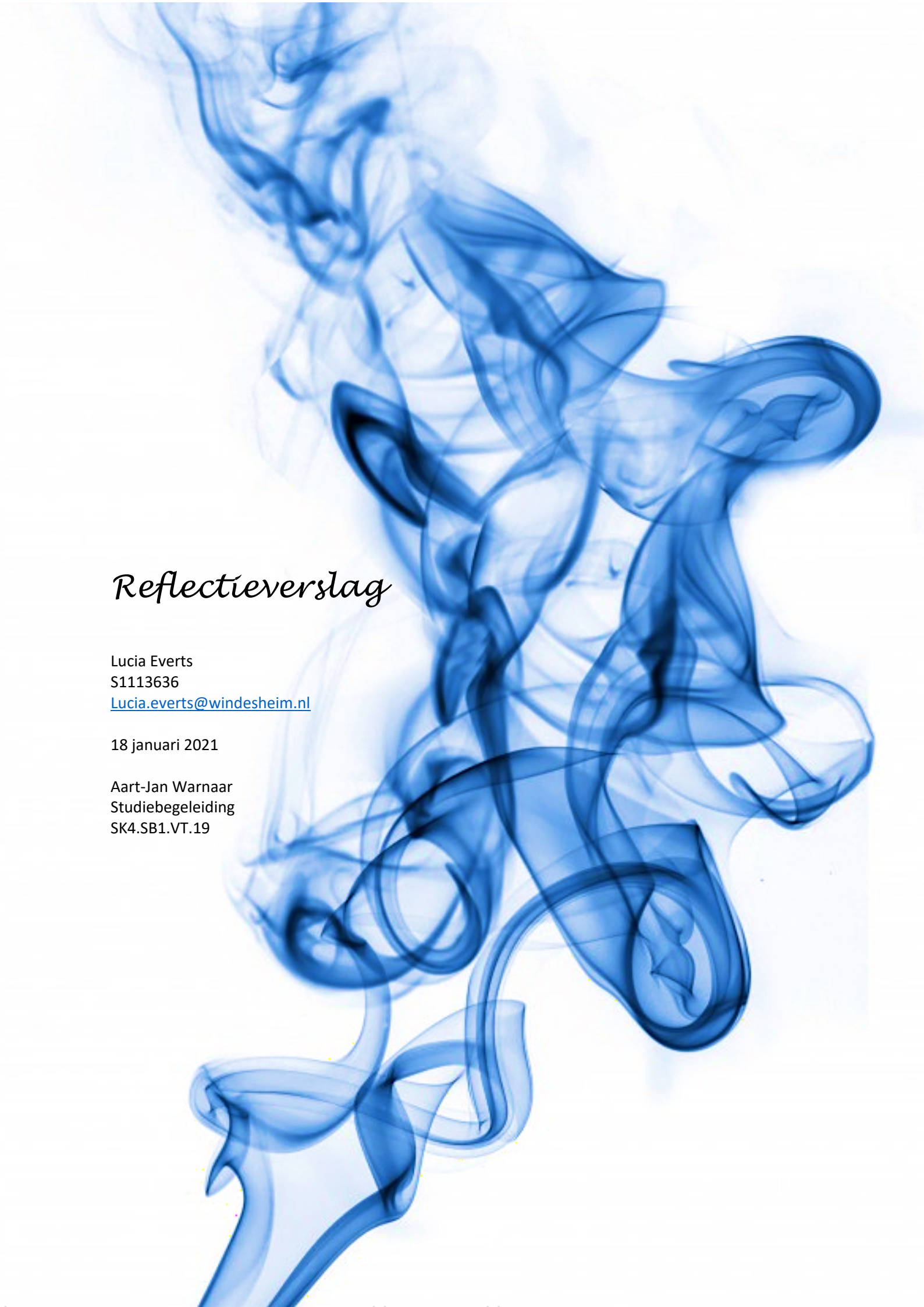




Reflectieverlag

Lucia Everts
S1113636
Lucia.everts@windesheim.nl

18 januari 2021

Aart-Jan Warnaar
Studiebegeleiding
SK4.SB1.VT.19



Inhoudsopgave

1. INLEIDING	3
1.1 LEESWIJZER	3
2. ANALYSE	4
2.1 INTERNE ANALYSE	4
2.2 EXTERNE ANALYSE.....	5
3. SWOT-ANALYSE	6
3.1 PERSOONLIJKE SWOT-ANALYSE	6
3.2 OPMAAK.....	6
3.3 INHOUD	6
4. PLAN VAN AANPAK	10
4.1 CONFRONTATIEMATRIX.....	10
4.2 INDICATIE.....	11
4.3 KOPPELEN	11
4.4 ONTWIKKELDOELEN	11
5. STARRT-REFLECTIE	13
BRONVERMELDING	17



1. Inleiding

Voor u ligt de persoonlijke SWOT-analyse en een STARRT-reflectie van vierdejaars Sportkundestudent Lucia Everts. In de SWOT-analyse kijk ik hoe ik als Sportkundige succesvol kan zijn. Dit breng ik in kaart door middel van mijn sterkten, zwakten, kansen en bedreigingen. Ik reflecteer op mijn eigen handelen in de praktijk. Door middel van deze SWOT-analyse kan ik gaan werken aan mijn zwakten en het versterken van mijn sterkten. Ik ga de kansen benutten ten aanzien van een baan en de bedreigingen vermijden of oplossen.

Deze SWOT-analyse wordt daarnaast gebruikt voor opleidingsdoeleinden. Vanuit het vak studieloopbaanbegeleiding is het van belang dat deze SWOT-analyse wordt gemaakt. De opleiding wil met behulp van deze SWOT-analyse ons handvaten bieden om te leren reflecteren. Het is namelijk als Sportkundige belangrijk dat wij praktijkkennis hebben in het geheel van kennis, opvattingen en waarden met betrekking tot de beroepsbeoefening die een sportkundige opbouwt op basis van persoonlijke en professionele ervaring (Calo Windesheim, persoonlijke communicatie, 15 januari 2021). Reflectie speelt hierin een belangrijke rol. Door middel van de SWOT-analyse leren wij te reflecteren eveneens als bij de STARRT-reflectie. De STARRT-reflectie omschrijft mijn interview in het Prinses Máxima Centrum. Ik heb dit interview gehouden voor mijn afstudeeronderzoek*. Tijdens de STARRT-reflectie ga ik verder in op de Situatie, Taak, Actie, Resultaat, Reflectie, Transfer/Toepassing. Deze STARRT-reflectie heb ik uitgewerkt door middel van storytelling. Ik heb de opmaak als een tijdschrift gemaakt. Zo kan het net een artikel uit een tijdschrift zijn. Ik heb alle punten van de STARRT-reflectie verwerkt in het verhaal en goed mijn eigen handelen gereflecteerd.

*Ik loop mijn afstudeerstage in het Universitair Medisch Centrum in Groningen. Ik ga hierbij kijken wat er nodig is om de beweegzorg binnen het Beatrix Kinderziekenhuis 2.0 te optimaliseren zodat iedere opgenomen patiënt het beste wordt ondersteund en uitgedaagd ten aanzien van het bewegend functioneren. Om te kijken hoe andere ziekenhuizen het bewegend functioneren van de patiënten faciliteert, interview ik personeel uit andere ziekenhuizen. Zo ook personeel uit het Prinses Máxima Centrum. Deze situatie heb ik gebruikt voor mijn STARRT-reflectie.

1.1 Leeswijzer

In Analyse wordt de interne en externe analyse in kaart gebracht. Dit zijn onder andere de aspecten die voor mij als Sportkundige van toepassing zijn. Er wordt ook toegelicht hoe de externe analyse tot stand is gekomen. Vervolgens wordt in SWOT-analyse mijn persoonlijke SWOT-analyse gepresenteerd. De sterkten en zwakten van mij als Sportkundige zijn geformuleerd samen met de kansen en bedreigingen van het adviesproject. De verkenning is nu uitgevoerd, waarbij er in Plan van aanpak een plan van aanpak is gemaakt. De sterkten/zwakten zijn in relatie gebracht met de kansen/bedreigingen. De belangrijkste sterkte en grootste kans samengevoegd waarbij een kansrijke strategie ontstaat om de wens te realiseren. De grootste zwakte en bedreigingen vormen daarentegen het ultieme doemscenario. Afsluitend komen de ontwikkeldoelen smart-geformuleerd aan bod.

2. Analyse

In dit hoofdstuk worden de interne externe analyse in kaart gebracht. Er is procesmatig aangegeven hoe deze situatieanalyse tot stand is gekomen. De aspecten worden in kaart gebracht die op mij als Sportkundige van toepassing zijn.

2.1 Interne analyse

De interne analyse heeft meerdere stappen doorlopen voordat deze goed tot stand is gekomen. Allereerst heb ik zelf mijn sterke en zwakke punten op een rijtje gezet.

Sterke punten:

- Realistisch
- Gewetensvolheid
- Ondernemend
- Behulpzaam
- Begrijpend
- Serieus
- Verantwoordelijkheid

Zwakke punten:

- Fel
- Helicopterview
- Bescheiden
- Gevoelig
- Bewijsdrang
- Zelfonderschatting
- Omgaan met feedback

Om alleen mijn eigen visie over mijn sterke en zwakke punten te gebruiken vond ik erg matig. Hierdoor heb ik ervoor gekozen om een vriendin uit mijn eigen woonomgeving en twee vriendinnen van school te vragen of zij feedback op mijn sterke en zwakke punten konden geven. Onderstaande opmerkingen kwamen hieruit voort.

- **Vriendin woonomgeving:** Ik vind ze goed. Sterk punt: energiek.
- **Vriendin school 1:** Begrijpend is erg onduidelijk. Verantwoordelijkheid aanpassen naar sterk verantwoordelijkheidsgevoel. Harde werker toevoegen. Met fel bedoel je direct zijn?
- **Vriendin school 2:** Waarom vind jij helicopterview zwak? Voor fel een ander woord pakken.

Ik ben de opmerkingen met hen besproken en hieruit zijn verschillende punten naar voren gekomen.

- Ik heb energiek toegevoegd aan mijn sterke punten.
- Begrijpend heb ik uit het lijstje gehaald. Het riep ook onduidelijkheid bij mijzelf op.
- Verantwoordelijkheid is aangepast naar sterk verantwoordelijkheidsgevoel. Dit is een betere en heldere formulering.
- Harde werker heb ik toegevoegd aan mijn sterke punten.
- Fel staat erg negatief en hierbij werd niet goed aangegeven wat ik bedoelde met het woord fel. Direct is hier de vervanger van geworden. Dit sluit ook beter bij mij aan.
- Helicopterview is aangepast voor tunnelvisie. Ik vind het soms lastig om met een helicopterview te kijken, maar dit komt voor uit het feit dat ik met een tunnelvisie kijk. Ik kijk naar het einde en vergeet soms de dingen eromheen. Tunnelvisie sluit hierdoor beter bij mij aan.

Het volgende rijtje is hieruit ontstaan.

Sterke punten:

- Realistisch
- Gewetensvolheid
- Ondernemend
- Behulpzaam
- Serieus
- Sterk verantwoordelijkheidsgevoel
- Energiek
- Harde werker

Zwakke punten:

- Direct
- Tunnelvisie
- Bescheiden
- Gevoelig
- Bewijsdrang
- Zelfonderschatting
- Omgaan met feedback

Vervolgens heb ik dit rijtje voorgelegd aan mijn vriend. Hij kent mij al vier jaar, maar op een andere manier dan (school) vriendinnen. Mijn vriend heeft aangegeven dat tunnelvisie niet goed bij mij past. Dit heb ik echter kunnen weerleggen. Uit ervaring van school merk ik vaak dat ik werk met een tunnelvisie. Verschillende stagebegeleiders hebben dit ook aangegeven. Verder vond hij het rijtje goed bij mij passen.



Zelf heb ik ook nog even goed naar mijn sterke punten gekeken. Ik heb 'harde werker' en 'energiek' samengevoegd. Ik vind deze twee samengevoegd beter bij mij passen dan apart. Daarnaast heb ik ook 'zelfstandig' toegevoegd. Dit omdat mijn stagebegeleider meerdere keren heeft aangegeven dat ik erg goed zelfstandig kan werken.

'Uit comfortzone stappen' en 'binnen de lijnen blijven' heb ik uiteindelijk nog toegevoegd aan mijn zwakte punten. Ik merk dat ik vaak binnen de lijnen blijf. Dit houdt voor mij in dat ik het lastig vind om out of the box te denken en dat ik mij netjes aan alle regels houd. Dit heeft een klasgenoot ook aangegeven tijdens een les waarin wij de sterke en zwakte punten van elkaar noteerden. Dit speelt er mee samen dat ik het lastig vind om uit mijn comfortzone te stappen.

2.2 Externe analyse

Voor de kansen en bedreigingen heb ik het anders aangepakt. Ik heb alleen voor mijzelf gekeken welke kansen en bedreigingen op mij als Sportkundige van toepassing zijn.

Kansen:

- Werken bij defensie
- Het bieden van een frisse blik in de organisatie
- Grote vraag naar sportevenementen
- Mijn netwerk benutten
- Oude stageorganisaties benaderen
- Master volgen

Bedreigingen:

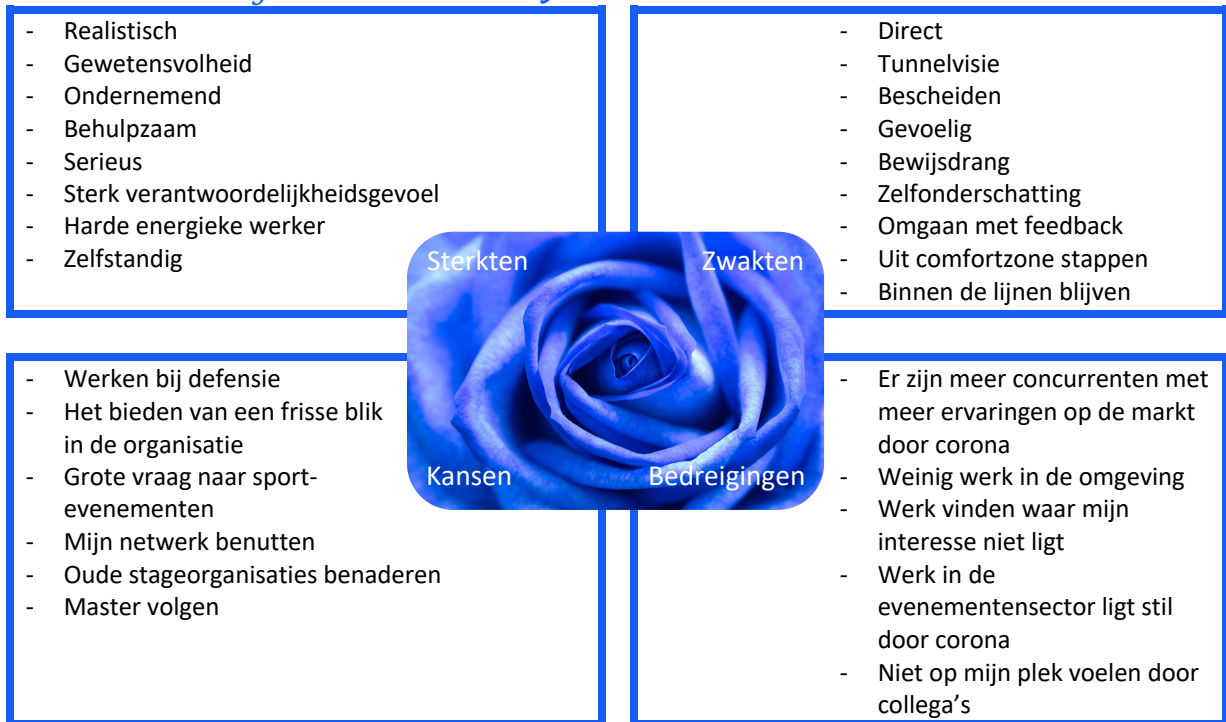
- Er zijn meer concurrenten met meer ervaringen op de markt door corona
- Weinig werk in de omgeving
- Werk vinden waar mijn interesse niet ligt
- Werk in de evenementensector ligt stil door corona
- Niet op mijn plek voelen door collega'

De situatieanalyse van deze sterkten, zwakten, kansen en bedreigingen leidt tot mijn uiteindelijke persoonlijke SWOT-analyse.

3. SWOT-analyse

In dit hoofdstuk is de persoonlijke SWOT-analyse samengesteld. De opmaak van de persoonlijke SWOT-analyse wordt uitgelegd samen met de toelichting van de sterken, zwakten, kansen en bedreigingen. De aspecten van de interne analyse zijn controleerbaar. De aspecten van de externe analyse zijn niet-controleerbare elementen.

3.1 Persoonlijke SWOT-analyse



3.2 Opmaak

De opmaak van de persoonlijke SWOT-analyse is niet te missen. De felle kleur blauw valt direct op samen met de roos in het midden. Er is bewust nagedacht over de opmaak.

- **Een roos** heeft veel verschillende betekenissen en een roos is in veel verschillende kleuren. Elke kleur van een roos heeft een andere symbolische betekenis. Echter heb ik voor deze SWOT gekozen om mijn eigen betekenis van een roos te gebruiken. Voor mij is een roos een mooie, gevoelige bloem welke je af en toe per ongelijk bij de doornen vastpakt. Deze roos toont aan wie ik bent. Ik ben direct en gevoelig, maar ik heb ook een ontzettend mooie kant. Deze mooie kant wil ik mensen graag laten zien. Daarnaast kijk je bij een roos ook eerst naar de bloem voordat je naar de steel kijkt.
- **De kleur blauw** heeft net zoals de roos ontzettend veel betekenissen. De betekenis van Suprevo (2019) vind ik goed passen bij mijn betekenis van de kleur blauw. "Blauw wordt vaak geassocieerd met diepte en stabiliteit. Het symboliseert vertrouwen, loyaliteit, wijsheid, zelfverzekerdheid, intelligentie, geloof, waarheid en de hemel" (Suprevo, 2019). Deze betekenis heeft overeenkomsten met mijn sterkten en zwakten. Hierdoor past blauw erg goed bij deze SWOT.

3.3 Inhoud

De inhoud van de persoonlijke SWOT-analyse wordt één voor één toegelicht.

Sterke punten:

- **Realistisch:** Wanneer ik ideeën bedenken, kijk ik altijd naar de mogelijkheden. Hierbij heb ik een goede eigenschap om te kijken of de ideeën ook haalbaar zijn. Verschillende indicatoren spelen hier een rol

in. Ik blijf vaak bij mijzelf waarbij ik een oog heb voor de haalbaarheid en realiseerbaarheid. In Uganda heb ik een studiegenoot een paar keer iets afgeremd in haar enthousiaste ideeën, omdat niet alles realistisch en haalbaar was.

- **Gewetensvolheid:** Ik ben zelfgedisciplineerd, betrouwbaar en ik ga gestructureerd te werk. Op mijn laptop staat alles geordend in mapjes en ik maak een strakke planning. Hier houd ik mij veelal aan. Ik maak zelfs een lijstje als ik op vakantie ga. Mijn betrouwbaarheid heeft zich laten zien in mijn privéomgeving. Ik krijg vaak te horen van vrienden en vriendinnen dat zij mij dingen vertellen die ik niet mag doorvertellen. Zij voelen zich bij mij veilig met hun verhaal.
- **Ondernemend:** Ik steek graag de handen uit de mouwen. Ik probeer zo snel mogelijk een goede afweging te maken en kom zo snel mogelijk in actie. Ik bied mij snel aan om dingen te organiseren en/of regelen. Zo heb een tijdje terug vrienden geholpen met het straten van meerdere opritten.
- **Behulpzaam:** Ik sta voor iedereen klaar en ik wil graag helpen. Hierbij ben ik van mening dat je de aangeboden hulp ook terugkrijgt. Ik krijg wel eens te horen dat ik ook nee mag zeggen. Ik zie dit als een compliment. Mensen zien dat ik altijd voor hen klaarsta.
- **Serius:** Ik neem alles serieus: school, stage en werk. Dit is voor mij een sterk punt. Doordat ik alles serieus neem, wordt mij veel toevertrouwd bijvoorbeeld op mijn werk. Ik merk namelijk dat anderen dit prettig vinden. Ik voel mijzelf hier ook goed bij.
- **Sterk verantwoordelijkheidsgevoel:** Wanneer mij iets opgelegd wordt, voel ik mij direct verantwoordelijk. Als dit gaat om informatie of een opdracht, ik krijg altijd een sterk verantwoordelijkheidsgevoel. Hierdoor probeer ik zo goed mogelijk met verkregen informatie om te gaan. Een ander voorbeeld is dat bijvoorbeeld een vriendin mij iets verteld waarbij zij mij op het hart drukt dat ik het niet mag doorvertellen, dit ga ik dan ook nooit doen. Ik voel mij daar zeer verantwoordelijk voor.
- **Harde energieke werker:** Ik probeer overal het beste uit te halen. Hierdoor word ik bestempeld als een harde en energieke werker. Ik vind dit een mooi compliment. Wanneer mij iets niet lukt, zet ik een tandje bij of vraag ik om hulp. Ik doe dit vol overgave en met veel energie.
- **Zelfstandig:** Ik kan erg goed zelfstandig werken en zelfstandig zijn. Zodra iets mij goed is uitgelegd ten aanzien van welk onderwerp dan ook, dan ga ik zonder moeite zelfstandig te werk. Zo heb ik ook een hele kippenschommel (zie onderstaande afbeelding) in elkaar gezet met een beetje aansturing van mijn vader. Daarnaast onderhoud ik mijzelf goed als mijn ouders op vakantie zijn.



→ Kippenschommel toen deze af was. De achterkant is een trappetje zodat de haan hier bovenop kan staan.

Zwakke punten:

- **Direct:** Ik ben erg direct in mijn communicatie. Ik werk eraan, maar ik merk nog te vaak dat ik té direct reageer op mensen. Zij vinden dit vaak aanvallend overkomen, waardoor er verkeerde reacties ontstaan. Daarnaast kan ook niet iedereen goed omgaan met mijn directheid. Dit vind ik lastig, omdat ik niet verkeerde intenties heb. Achteraf kom ik er ook vaak achter dat ik bepaalde zinnen beter in had kunnen slikken. Ik reageer op erg veel, dit is allemaal niet nodig. Ik moet gewoon meer nadenken voordat ik ergens op reageer.
- **Tunnelvisie:** Als ik iets voor ogen heb, werk ik hier graag naar toe. Ik ben vaak te veel gefocust op de eindstreep waardoor ik alles eromheen vergeet. Ik merk dat ik soms meer uit opdrachten kan halen als ik meer naar het totale plaatje kijk in plaats van het eindplaatje. Daarnaast kijk ik ook met een tunnelvisie naar 'het leven'. Ik zie mijzelf straks als een werknemer of als een student welke een master doet. Hier werk ik naar toe. Ik kijk verder niet om mij heen en geniet minder van de tijd die ik nu heb.
- **Bescheiden:** Ik ben ontzettend bescheiden. Ik schat mijzelf niet hoog in en ik geef veelal aan dat anderen beter zijn. Ik doe veel, maar ik praat niet veel voluit over mijn prestaties. Hierdoor laat ik soms over mij heen lopen. Dit heeft mijn mountainbike trainer ook wel eens aangegeven.

- **Gevoelig:** Ik ben een gevoelig meisje. Ik trek veel persoonlijk aan en voel mij snel aangevallen. Een opmerking kan mij snel in het verkeerde keelgat schieten. Ik reageer ook vaak erg heftig op uitspraken van andere mensen, terwijl dit vaak niet nodig is. Onzekerheid speelt hier erg mee samen.
- **Bewijsdrang:** Alhoewel ik bescheiden ben, wil ik heel graag laten zien wat ik kan. Hierdoor probeer ik overal het beste uit te halen en werk ik zo hard mogelijk. Ik besteed overal veel tijd in, waardoor ik andere dingen meer laat liggen. Ik probeer overal zo goed mogelijk in te zijn. Dit vraagt te veel van mijzelf, wat niet nodig is. Het is niet nodig om overal de beste in te zijn.
- **Zelfonderschatting:** Alhoewel ik ontzettend hard werk, denk ik altijd dat anderen beter zijn. Ik blijf opkijken naar de mensen die beter zijn. Hierdoor schat ik mijzelf te laag in. Ik denk vaak dat ik overal het beste uit haal, maar die ander doet het toch beter. Dit is niet nodig. Ik werk hard en mijn resultaat heeft niks te maken met het resultaat van een ander. Ik mag trots op mezelf blijven.
- **Omgaan met feedback:** Ik ervaar feedback vaak als negatief. Bij mij thuis krijg ik wel eens dingen te horen die ik anders moet doen. Dit voelt direct alsof ik alles verkeerd doe en 'faal'.
- **Uit comfortzone stappen:** Ik blijf graag binnen de veilige zone, zodat ik geen fouten maak. Ik ben namelijk bang om iets fout te doen. Binnen de veilige zone voel ik mij vertrouwd. Buiten deze zone weet ik niet hoe het uitpakt. Soms werd ik geforceerd om buiten mijn comfortzone stappen. Hier zijn geen negatieve resultaten uit naar voren gekomen. Toch blijf ik de spanning voelen om buiten mijn comfortzone te stappen en speel ik veel op safe.
- **Binnen de lijnen blijven:** Doordat ik niet uit mijn comfortzone stap, blijf ik altijd binnen de lijnen. Dit merk ik soms ook wel op mijn werk. Er wordt dan bijvoorbeeld naar mijn mening gevraagd waarbij ik altijd goed oplet wat ik zeg en niet 'buiten de lijnen' denk. Ik speel veel op safe.

Kansen:

- **Werken bij defensie:** Het bij defensie is mijn droom. Doormiddel van deze baan draag ik mijn steentje bij aan vrede en veiligheid in de wereld.
- **Het bieden van een frisse blik in de organisatie:** Ik kan ervoor zorgen dat er een frisse wind door een organisatie gaat waaien. De organisatie komt hierdoor niet muurvast te zitten en ontwikkeld zichzelf op deze manier ook verder. Ik draag mijn steentje bij aan de ontwikkeling van een organisatie. Een win-winsituatie. Daarnaast ben ik goedkoper dan mensen welke al 15+ jaar in het vak zitten en wellicht met maar één bril op naar de organisatie kijken. Ik kijk met minimaal drie brillen naar een organisatie.
- **Grote vraag naar sportevenementen:** Er is steeds meer vraag naar sportevenementen. "Sportevenementen worden steeds meer gezien in het licht van de maatschappelijke en politieke doelen die ze kunnen dienen" (Mulier Instituut, 2014). Ik voel mij op mijn plek bij het organiseren van sportevenementen. Het is een kans voor mij om te werken voor een organisatie die sportevenementen organiseert. Ik ga dan mijn best doen om naar de bevolking te luisteren en dus zo veel mogelijk sportevenementen organiseren.
- **Mijn netwerk benutten:** Ik kan mijn netwerk gebruiken bij het zoeken naar een baan. Mijn netwerk bestaat uit LinkedIn, mijn familie, mijn vriendenkring en Facebook. Al deze mensen en platformen samen hebben een heel groot bereik. Door middel van hun bereik kan mijn zoektocht naar een passende baan vergroot worden.
- **Oude stageorganisaties benaderen:** Mijn oude stageorganisaties weten wie ik ben, hoe ik te werk ga en ik weet hoe de stageorganisatie in elkaar zit. Zij kunnen mij hierdoor op een functie zetten die goed bij mij past of een functie voor mij creëren. Daarnaast hebben de organisaties waar ik stage heb gelopen ook contacten bij soortgelijke bedrijven. Wellicht kom ik via een stageorganisatie terecht bij een nieuwe organisatie waar ik een leuke baan aangeboden krijg.
- **Master volgen:** Doordat er meerdere masters worden aangeboden, kan ik mijzelf specialiseren waarbij ik uiteindelijk specialist word over een bepaald onderwerp. Door mijn specialisatie kan ik de maatschappij bij specifieke vragen goed verder helpen. Dit is een kans voor mij en voor de maatschappij.

Bedreigingen:

- **Er zijn meer concurrenten met meer ervaring op de markt door corona:** Door corona ligt de sport- en de eventensector helemaal stil. Doordat corona al een enige tijd speelt, zijn er al veel personen in de sport- en eventensector ontslagen. Ik moet tegen hun concurreren, waarbij ik net uit school kom met weinig ervaring. Het is lastig op te boksen tegen ervaren personen. Dit is een bedreiging voor mij.

- 
- **Weinig werk in de omgeving:** In mijn woonomgeving zijn er amper organisaties welke werk verrichten in mijn interessegebieden. Dit is een bedreiging voor een kans op een baan.
 - **Werk vinden waar mijn interesse niet ligt:** Doordat er weinig aanbod zal zijn in mijn omgeving voor een baan, zal ik op zoek moeten naar een andere baan. Hierdoor ga ik werk verrichten waar mijn interesses niet liggen en waarvoor ik niet ben opgeleid. Ik zal dit dan ook zeker niet met veel plezier verrichten wat ook een nadeel is voor het bedrijf waar ik op dat moment werkzaam zal zijn.
 - **Werk in de evenementensector ligt stil door corona:** Door corona ligt de sport- en evenementensector helemaal stil. Ikzelf voel mij erg op mijn plek in de evenementensector. De evenementensector is één van de onderdelen waarbij ik vol trots kan zeggen dat ik daar goed in ben. Doordat dit stil ligt, is hier ook geen werk in te vinden.
 - **Niet op mijn plek voelen door collega's:** Wellicht lukt het mij om een leuke baan te vinden die goed bij mij past en waarvoor ik ben opgeleid. Echter merk ik dat ik niet goed overweg kan met mijn collega's en onderdanig wordt behandeld. Dit is een bedreiging voor mij, omdat ik het erg lastig vind om hier mee om te gaan. Ik wil met iedereen normaal om kunnen gaan en mij op mijn gemak voelen. Indien dit wordt beïnvloed door collega's, ben ik niet meer mijzelf en ga ik niet meer met plezier naar het werk.

4. Plan van aanpak

In dit hoofdstuk wordt er aan de hand van een confrontatiematrix de sterkten, zwakten, kansen en bedreigingen met elkaar in relatie gebracht. In de confrontatiematrix zijn snijvlakken die een aandachtspunt worden genoemd. Deze snijvlakken krijgen een beoordeling van -3 (zeer negatief) tot 3 (zeer positief).

4.1 Confrontatiematrix

Hieronder is de confrontatiematrix uitgewerkt. In de confrontatiematrix zijn de aandachtspunten beoordeeld van -3 tot 3. Ik heb alles zorgvuldig afgewogen en beoordeeld.

- -3 zeer negatief
- -2 negatief
- -1 redelijk negatief
- 0 neutraal
- 1 redelijk positief
- 2 positief
- 3 zeer positief

		Kansen						Bedreigingen					
		Werken bij defensie Het bieden van een frisse blik in de organisatie Grote vraag naar sportevenementen Mijn netwerk benutten Oude stageorganisaties benaderen Master volgen						Er zijn meer concurrenten met meer ervaring op de markt door corona Weinig werk in de omgeving Werk vinden waar mijn interesse niet ligt Werk in de evenementensector ligt stil door corona Niet op mijn plek voelen door collega's					
Sterkten	Realistisch	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	17
	Gewetensvolheid	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3
	Ondernemend	3	3	2	2	2	2	2	2	1	0	0	19
	Behulpzaam	3	3	1	0	0	0	2	0	1	0	0	10
	Serieus	3	3	2	2	2	2	2	0	1	0	1	18
	Sterk verantwoordelijkheidsgevoel	3	2	2	0	0	0	2	0	1	0	1	11
	Harde energieke werker	3	3	2	2	2	2	2	1	1	0	1	19
	Zelfstandig	3	2	0	0	0	2	2	1	1	0	1	12
Zwakten	Direct	-1	-1	0	-1	-1	0	-1	0	-2	0	-2	-9
	Tunnervisie	-1	-1	0	0	0	-1	-2	-2	-1	-2	-1	-11
	Bescheiden	-2	-1	0	-1	-1	-2	-3	0	0	0	-2	-12
	Gevoelig	-3	0	0	0	0	-	-3	0	-1	0	-3	-10
	Bewijsdrang	-1	-1	0	0	0	-1	-2	0	-1	0	-2	-8
	Zelfonderschatting	-1	-2	0	0	0	-2	-3	0	0	0	-1	-9
	Omgaan met feedback	-1	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	-3
	Uit comfortzone stappen	-2	-1	0	0	0	-2	0	0	-1	0	-2	-8
	Binnen de lijnen blijven	-2	-2	0	0	0	-1	0	0	-1	0	0	-6
		7	9	10	6	6	2	-1	3	0	-1	-8	

4.2 Indicatie

Nu de aandachtspunten duidelijk zijn, worden de belangrijkste sterkte en grootste kans samengevoegd waarbij een kansrijke strategie ontstaat om de wens te realiseren. De grootste zwakte en bedreigingen vormen daarentegen het ultieme doemscenario. Vanuit daar worden verschillende ontwikkeldoelen besproken.

- Uit de confrontatiematrix komt duidelijk naar voren dat ik twee belangrijke sterkten heb: ondernemend en harde energieke werker. Beiden hebben zij een score van 19. Serieus volgt met een score van 18.
- Mijn grootste zwakte is mijn bescheidenheid. Deze zwakte wordt snel opgevolgd door mijn tunnelvisie en gevoeligheid. Bescheidenheid heeft een score van -12, tunnelvisie -11 en gevoeligheid -10.
- Mijn grootste kans is volgens de confrontatiematrix 'grote vraag naar sportevenementen'. Met een score van 10 blijft deze net boven 'het bieden van een frisse blik in de organisatie'.
- De grootste bedreiging voor mij gaat zijn dat ik mij niet op mijn ga plek voelen door collega's. Dit heeft een score van -8 en deze bedreiging stijgt ver boven de rest uit.

4.3 Koppelen

Voor het realiseren van mijn wens, koppel ik mijn belangrijkste sterkten en grootste kans aan elkaar. Mijn wens is dat de grote vraag naar sportevenementen door mij als een harde energieke werker wordt beantwoord en ik door middel van mijn ondernemendheid allemaal sportevenementen organiseer.

Ik steek graag mij handen uit de mouwen. Hierbij probeer ik zo snel mogelijk een goede afweging te maken en in actie te komen. Wat hier goed mee samengaat is mijn serieusheid. Er kan mij veel toevertrouwd worden. Door deze toevertrouwing krijg ik een sterk verantwoordelijkheidsgevoel. Ik probeer er het beste uit te halen en goed om te gaan met verkregen informatie. Deze eigenschappen passen perfect bij het luisteren naar de vraag van de samenleving, het hebben van meer sportevenementen. Ik zal deze dan ook vol passie organiseren.

Het ultieme doemscenario komt voort uit mijn grootste zwakte en de grootste bedreiging van het project. Het ultieme doemscenario is dat ik werk vind waarbij ik mij niet op mijn plek voel door collega's. Hierbij zal ik door mijn bescheidenheid over mij heen laten lopen. Ik zal dan veel aandacht aan de band van de collega's besteden en mij bewust zijn van mijn plek in de organisatie. Ik zal hierdoor niet mijzelf zijn waar de werkprestaties onder gaan leiden en ik geen plezier meer ervaar in mijn werk. Dit is het ultieme doemscenario.

4.4 Ontwikkeldoelen

Ik heb op persoonlijk vlak nog verschillende ontwikkelpunten. Naar aanleiding van mijn SWOT en confrontatiematrix ga ik aan mijn drie zwakste punten werken ten aanzien van mijn persoonlijke ontwikkeling.

Tunnelvisie: Ik ga gedurende de rest van dit schooljaar met een helicopterview naar mijn proces kijken, door een melding die ik elke zondagavond op mijn telefoon ontvang.

- Specifiek: Gedurende de rest van dit schooljaar, elke de week op zondag, genieten van mijn proces.
- Meetbaar: Ik zet in elke agenda notitie in mijn telefoon wat mijn genietmoment van die week was.
- Acceptabel: Het kost niet veel moeite en ik ben hier niemand mee tot last.
- Realistisch: Elke week kan ik hiervoor 10 minuten inplannen. Soms zal dit een goede hersenkraker zijn om te kijken waar ik die week van heb genoten.
- Tijdsgebonden: Ik doe dit de rest van het schooljaar.

Bescheiden: Ik ben ontzettend bescheiden, maar dit hoeft ik niet te zijn. Ik ben namelijk een harde energieke werker en de resultaten zijn altijd goed. Ik ga gedurende het schooljaar leren om mijn bescheidenheid te vervangen door het uit te durven spreken dat ik iets (goed) kan.

- Specifiek: Gedurende het schooljaar, durven uitspreken dat ik iets (goed) kan.
- Meetbaar: Ik voel voor mijzelf goed aan wanneer ik bescheiden ben. Als ik dit omzet naar trots, kan ik dat die opkomende zondag vertellen bij mijn wekelijkse notering van mijn genietmoment van die week.
- Acceptabel: Het is voor mijzelf lastig, maar de omgeving heeft hier verder geen last van.
- Realistisch: Het is een denkproces voor mijzelf. Het wordt lastig, maar is zeker haalbaar.

- 
- Tijdsgebonden: Ik doe dit gedurende het schooljaar.

Gevoelig: Ik ga gedurende dit schooljaar nadenken voordat ik iets zeg, waardoor er minder conflicten ontstaan.

- Specifiek: Gedurende dit schooljaar, nadenken voor ik reageer.
- Meetbaar: Ik voel voor mijzelf goed aan wanneer ik te explosief reageer. Als dit lukt, kan ik dit die opkomende zondag vertellen bij mijn wekelijkse notering van mijn genietmoment van die week.
- Acceptabel: Het is voor mijzelf lastig, maar ik ben hier al veel mee bezig. Daarnaast heeft de omgeving hier verder geen last van. Voor hen is het juist positief.
- Realistisch: Het is een denkproces voor mijzelf en omdat ik er al mee bezig ben, verwacht ik ook dat ik dit goed door kan zetten.
- Tijdsgebonden: Ik doe dit gedurende het schooljaar.

5.STARRT-reflectie





MY TRIP TO PMC

Lucia Everts ~ S1113636 ~ lucia.everts@windesheim.nl ~ Studiebegeleiding ~ SK4.SB1.VT.19
~ Aart-Jan Warnaar ~ 18 januari 2021



Met 8°C stapte Lucia op woensdagochtend 25 november in de auto op weg naar Meppel. Vanaf Meppel vervolgde ik mijn reis richting Utrecht. In de trein heb ik nog twee interviewschema's doorgenomen waarna ik vervolgens genoot van het uitzicht met de muziek vanuit mijn oortjes.



**Ik hoop dat ik
geen vertraging
heb! ~ Hoe weet ik
waar ik moet zijn?**



Wanneer ik ben aangekomen in Amersfoort, moet ik nog wachten op mijn bus. Eenmaal in de bus mocht ik nog 30 minuten genieten van de omgeving. Bij de bushalte voor het Prinses Máxima Centrum (PMC) stapte ik uit. Ik zocht de ingang van het PMC en liep vervolgens naar binnen. Eenmaal binnen zocht ik snel

het toilet op voor ik plaatsnam op een stoel in de hal. Ik was 25 minuten te vroeg. Ik was gezond gespannen, maar voornamelijk enthousiast.

Om 10:55 uur werd ik opgehaald door Danique Agterberg. Danique Agterberg is de coördinator van het beweegprogramma Máximaal bewegen in het Prinses Máxima Centrum. Ik had een met haar interview ingepland. Ik wilde graag weten hoe het Prinses Máxima Centrum de beweegzorg had georganiseerd en gefaciliteerd. Daarnaast was ik erg benieuwd hoe Danique tegen de beweegzorg aankeek van het Prinses Máxima Centrum. De resultaten van dit interview kan ik goed gebruiken in mijn afstudeeronderzoek.

Door middel van dit interview onderzocht ik het sport- en beweegaanbod in het PMC. Ik lette hierbij voornamelijk op de ontwikkelingen van de beweegzorg.

Ik merkte dat ik direct een goede klik had met Danique. Dit vond ik een

erg bijzonder moment. Vaak wanneer ik een interview afneem met een onbekende, ben ik niet volledig mijzelf. Ik stel mij professioneel op en laat niet te veel van mijzelf weten. Met Danique had ik hier geen last van. Het voelde alsof ik haar al jaren kende en ik voelde mij erg op mijn gemak. Ik heb hierdoor ook veel over mijzelf verteld. Ik vond dit een bijzonder moment.



**prinses
MÁXIMA**
centrum voor kinderoncologie

Lucia Everts
Storytelling



MY TRIP TO PMC

Lucia Everts ~ S1113636 ~ lucia.everts@windesheim.nl ~ Studiebegeleiding ~ SK4.SB1.VT.19
~ Aart-Jan Warnaar ~ 18 januari 2021



Het interview voelde hierbij ook niet als een interview, maar meer als een gesprek. Ik heb wel al mijn vragen gesteld tijdens het afnemen van het interview, maar de vragen vloeiden erg goed in elkaar over. Daarnaast had ik ook niet direct de leiding in het interview. Danique stelde ook haar vragen tijdens het interview. Dit toont aan dat het meer een gesprek was dan een interview. Ik vond dit zelf erg prettig. Ik voelde mijzelf zoals eerder aangegeven erg op mijn gemak.

Het interview had als doel om er achter te komen hoe het Prinses Máxima Centrum de beweegzorg had georganiseerd en gefaciliteerd. Aangezien Danique alle vragen van het interview heeft beantwoord, verwachtte ik op dat moment dan ook dat het gestelde doel behaald was. Om het interview uit te werken, heb ik tijdens het interview notities gemaakt en het interview opgenomen. Ik vond hierbij zelf dat ik de verantwoordelijkheid had om het gesprek goed op te nemen. Zonder een goede opname, is het interview niet goed te transcriberen. Dit beïnvloed uiteindelijk de resultaten. Dit gaf mij echter nog veel druk tijdens het interview. Bovendien was tijdens het interview het licht uitgevallen. Hierdoor gingen Danique en ik uit de kamer om het licht weer aan te krijgen. De elektriciteit lag er kort uit op de afdeling. Doordat Danique en ik uit de kamer waren, ontving mijn telefoon geen geluid. Ik ontving toen een melding op mijn telefoon dat deze geen geluid meer hoorde en dus niks meer opnam. Toen ik ging praten verdween deze melding weer. Dit gaf mij uiteindelijk nog veel druk. Ik hoopte namelijk dat

de opname niet gestopt was. Dit was uiteindelijk ook niet het geval.



Het interview verliep dus erg goed. Van te voren had ik geen plan van aanpak gemaakt ten aanzien van het interview. Ik heb mij niet veel beziggehouden met het creëren van scenario's wat goed/fout kon gaan en hoe ik hier dan op ging reageren. Ik heb het interview echt op mij af laten komen. Dit was dan tegelijkertijd een test voor mij. Hoe ga ik reageren op onverwachte situaties. Voor mij was dit interview dus ook om mijn eigen actie en reactie in kaart te brengen. Ik vind het persoonlijk namelijk erg goed om te weten hoe ik op onverwachte situaties reageer. Ik kan hier dan aan werken indien dit nodig is. Later kan ik aan mijn werkgever ook gaan toelichten hoe ik reageer op onverwachte situaties.



Wordt het
interview nog wel
opgenomen?



Uiteindelijk zijn er in het interview geen onverwachte situaties gebeurd, behalve dat het licht dus was uitgevallen. Hier heb ik verder niet bijzonder op gereageerd. Nadat het licht weer aan was, heb ik het interview zonder moeite weer verder vervolgd. Danique reageerde daarentegen verbaast dat het licht uitviel, omdat dit normaal gesproken niet gebeurt. Daarnaast waren de deuren richting de hal ook gesloten terwijl deze altijd open staan. Ik merkte hierbij dat Danique dit niet erg prettig vond. Ik heb aangegeven dat zij het uit mocht zoeken en dat wij het interview later voort zouden zetten. Dit was echter niet nodig, waarna wij weer in de kamer gingen zitten. Danique wilde hierbij naar een andere ruimte gaan waar het licht het wel deed. Ik heb aangegeven dat ik de kamer niet erg donker vond en ik er verder geen last van had. Ik wilde hier een verhuizing van onze spullen voorkomen met eveneens in mijn achterhoofd de consequentie dat Danique met haar gedachten niet meer goed bij het interview zou zitten door het verplaatsen naar een andere ruimte. Danique vond de kamer gelukkig ook niet erg donker waardoor het interview vervolgd kon worden.

De rest van het interview verliep vlekkeloos. Het interview ging op dezelfde manier verder zoals het interview ging voordat het licht uitviel. Hier was ik zelf er blij mee. Ik merkte namelijk dat Danique de vragen op dezelfde manier

Lucia Everts
Storytelling



MY TRIP TO PMC

Lucia Everts ~ S1113636 ~ lucia.everts@windesheim.nl ~ Studiebegeleiding ~ SK4.SB1.VT.19
~ Aart-Jan Warnaar ~ 18 januari 2021

beantwoordde en haar houding was ook niet veranderd. Het interview was dan ook zeer geslaagd.

Toen het interview was afgelopen heb ik Danique hartelijk bedankt voor haar tijd en haar antwoorden. Ik merkte zelf dat ik erg enthousiast was over het afgenomen interview. Danique reageerde ook erg vrolijk en gaf aan dat zij het geen probleem vond en dat zij blij was dat zij mij verder kon helpen. We hebben afgesproken dat ik Danique af en toe op de hoogte ging houden over mijn onderzoeksverslag. Dit is naar mijn idee altijd een goed teken als de ander hier open voor staat. Zij zijn dan ook geïnteresseerd in het onderzoek. Anders wilde Danique vast niet af en toe op de hoogte gehouden worden.

Na het interview heb ik een rondleiding gehad, geluncht en meegekeken bij een groepsles. Vervolgens ging ik naar het Wilhelmina Kinderziekenhuis voor een volgend interview. Dit was aan de overkant.

Eenmaal thuis ben ik het interview van Danique gaan transcriberen. Ik merkte tijdens het uitwerken dat wij beiden erg enthousiast waren tijdens het interview en dit deed mij erg goed. Daarnaast heeft Danique mij erg veel informatie gegeven over bepaalde onderwerpen die mij goed verder helpen in mijn onderzoek. Dit is erg prettig. Tijdens het uitwerken heb ik ook geleerd dat ik beter de deur van de kamer dicht had kunnen doen. Danique werd af en toe gestoord door collega's. Ook liep er af en toe een patiënt voorbij waar

Danique op reageerde. Een tip voor mij voor de volgende keer is dus dat ik in een stille afgesloten ruimte het interview af moet nemen. Ik vond verder niet dat de onderbrekingen tussendoor de resultaten van het interview hebben beïnvloed. Al met al kijk ik dus terug op een zeer geslaagd interview met veel nuttige verkregen informatie.

Ik heb tijdens dit interview mijzelf niet ingehouden en uitgesproken waar ik trots op ben. Mijn bescheidenheid is dan ook niet om de hoek komen kijken. Ik heb hierin gewerkt aan een 'zwakte' van mij. Dit vind ik ook erg goed van mijzelf. Wel voelde dit interview meer als een gesprek zoals is uitgelegd. Hierdoor kon ik minder goed werken aan mijn interview vaardigheden. In andere interviews hoop ik hier meer aan te kunnen werken.

“
**Mijn
bescheidenheid is
dan ook niet om
de hoek komen
kijken**
”

Concluderend was het een zeer geslaagd interview waarover ik meerdere dingen heb geleerd. Ik kan mijzelf zijn in een gesprek, ik moet een interview houden in een gesloten stille ruimte en ik wil graag nog werken aan mijn interview vaardigheden. Daarnaast heb ik goed en meegaand gereageerd op een onverwachte situatie, namelijk

dat het licht uitviel. Ik heb hierin ook weer iets over mijzelf geleerd.

Bedankt Danique voor het interview!



Lucia is een vierdejaars Sportkundestudent aan hogeschool Windesheim te Zwolle. Hierbij is zij een harde werker en probeert zij overal het beste uit te halen.

Graag stapt Lucia in het weekend op haar mountainbike om een rondje door de bossen in haar omgeving te doen. Daarnaast vind Lucia het ontzettend gezellig om af en toe een drankje met vrienden te doen.

Lucia is werkzaam in een lokaal restaurant/hotel. Hier vervult zij alle taken. Van bediening, tot receptioniste, van keukenhulp tot schoonmaakster.

Be happy!
Lucia Everts
Storytelling



Bronvermelding

Mulier Instituut. (2014, 22 september). *SPORTEVENEMENTEN IN NEDERLAND: GROOT BEREIK, AANDACHT VOOR DE TOEKOMST*. Geraadpleegd op 6 januari 2021, van <https://www.mulierinstituut.nl/actueel/sportevenementen-nederland-groot-bereik-aandacht-toekomst/>

Suprevo. (2019, 2 november). *Betekenis van kleuren*. Geraadpleegd op 6 januari 2021, van <https://suprevo.com/de-betekenis-van-kleuren/>