

OEFENING

Invul-CV

Doel:

De deelnemers raken gemotiveerd om stappen te zetten en krijgen meer zelfvertrouwen op het gebied van werk.

Omschrijving:

De deelnemers gaan nadenken over hun eigen kwaliteiten aan de hand van de rollen die ze vervullen in hun leven. Deze vaardigheden vullen ze in op een werkblad. Op basis van de dingen die ze opschrijven bedenken ze een wens of ambitie die te maken heeft met werk.

Nodig voor deze oefening:

Voor elke deelnemer het werkblad 'Invul-CV' (geprint).

TIP

Vinden de deelnemers het moeilijk om te bedenken waar ze goed in zijn? Laat ze elkaar helpen door bijvoorbeeld vragen te stellen over hun ervaringen. Voorbeeld: Je geeft aan dat je mantelzorger bent. Welke taken doe je dan allemaal?

Aanpak

- 1** Geef alle deelnemers een invul-CV en introduceer de oefening door te vertellen dat ze gaan nadenken over hun ervaringen en de dingen waar ze goed in zijn. Benadruk dat ook ervaringen buiten opleidingen of werk meetellen.
- 2** Laat de deelnemers eerst de kolom 'ervaringen' invullen. Bij ervaringen kunnen ze denken aan werk en opleidingen, maar ook aan vrijwilligerswerk of taken die ze uitvoeren in het dagelijks leven, zoals koken, klussen in huis of tuinieren.
- 3** Laat de deelnemers vervolgens minimaal zes dingen bedenken waar ze goed in zijn en die invullen op hun CV. Deze kunnen ze verdelen in 'soft skills' (vaardigheden gekoppeld aan eigenschappen of drijfveren, zoals 'leergierig' of 'geduldig') en 'hard skills' (concrete vaardigheden of diploma's zoals bijvoorbeeld een autorijbewijs of administratieve vaardigheden). Op de werkbladen staan meer voorbeelden van soft skills en hard skills.
- 4** Vraag de deelnemers om, op basis van de dingen die ze hebben opgeschreven, een ambitie of wens op te schrijven die te maken heeft met werk.