

jump naar werk



www.jumpnaarwerk.brussels

INLEIDING



Job Simulator Training?

De Job Simulator Training is een training dat Jump naar werk heeft ontwikkeld in kader van het Erasmus+ project *'Your career is waiting, get ready!'*. De partners in dit project zijn Nezisková organizácia EPIC (Slovakije), Cometa Formazione Societa Cooperativa Sociale (Italië) en EPIC ASSIST, o.p.s. (Tsjechië).

Met dit project willen we Brusselse jongeren extra ondersteunen in de overgang naar de arbeidsmarkt.

Didactisch pakket?

Jammer genoeg heeft Covid-19 roet in het eten gegooid en kunnen we de gemaakte vormingen niet zelf geven.

Hierdoor hebben we beslist om de vormingen in een didactisch pakket te gieten om dit gratis ter beschikking te stellen van de Brusselse leerkrachten.

De besproken thema's zijn achtereenvolgens:

- 1) Het sollicitatiegesprek
- 2) De kernkwaliteiten
- 3) Online solliciteren met video cv

Wij wensen je alvast veel leesplezier. Met verdere vragen, onduidelijkheden en/of suggesties kan je steeds terecht bij info@jumpnaarwerk.brussels of via telefoon op

0484/80 91 73 of 0486/75 41 96.

www.jumpnaarwerk.brussels

facebook.com/jumpnaarwerk

twitter.com/jumpnaarwerk

HET SOLLICITATIEGESPREK

↳ (Het sollicitatiegesprek?)

Om een sollicitatiegesprek vlot te laten verlopen, dien je je op voorhand goed voor te bereiden. Dit kan op verschillende manieren.

Werkblad 1A geeft enkele voorbeeldvragen weer die in een sollicitatiegesprek aan bod kunnen komen. In **werkblad 1B** kan je enkele antwoordsuggesties terugvinden op deze vragen.

Indien je in (klas)groep een oefensollicitatiegesprek inoefent, kan je gebruik maken van **werkblad 2**. Laat ze het sollicitatiegesprek voorbereiden a.d.h.v. de vragen van werkblad 1A. Laat de jongeren per 2 of als opdracht individueel een sollicitatiegesprek afleggen. Werkblad 2 geeft de mogelijkheid om feedback te geven aan zichzelf (wat vond hij/zij zelf van het gesprek?) alsook feedback te krijgen (hoe was het gesprek?).

Geef tijd en ruimte om na het gesprek deze evaluatiefiche in te (laten) vullen. Overloop dit nadien met de jongere. Komt het gevoel van de jongere overeen met hoe het echt was? Zo nee, hoe kan dit in de toekomst anders? Geef ook enkele tips mee voor de toekomst.



Bron: Pixabay

Werkblad 1A: Voorbereiding op een sollicitatiegesprek



Bereid je zo goed mogelijk voor op je sollicitatiegesprek. Je kan natuurlijk niet voorspellen hoe het zal lopen, maar heel wat vragen komen standaard aan bod. Die vragen kan je dus perfect voorbereiden!

Schrijf bij iedere vraag een antwoord in een aantal kernwoorden.

Vertel eens wat meer over jezelf.

Waarom heb je die studierichting gekozen?

Heb je al werkervaring?

Wat doe je in je vrije tijd?

Wat zijn je sterke punten?

Wat zijn je minder sterke punten?

Hoe ga je om met kritiek?

Waarom heb je voor ons bedrijf/deze functie gekozen?

Waarom zouden we jou aannemen en niet een andere kandidaat?

Wat vind jij belangrijk in een job?

Ben je niet te jong voor de job?

Hoeveel wil je verdienen?

Heb je zelf nog vragen?

Werkblad 1B: Suggestie van mogelijke antwoorden op sollicitatievragen



Vertel eens wat meer over jezelf.

De interviewer wil een algemeen beeld van jou krijgen. Vertel kort over je opleiding en ervaring.

Waarom heb je die studierichting gekozen?

Motiveer je studiekeuze. Vertel welke vakken je het meest interesseren en waarom.

Heb je al werkervaring?

Vertel de interviewer over je vakantiejobs/stage/vrijwilligerswerk. Beperk je tot de 2 à 3 belangrijkste en vertel over taken die relevant zijn voor de job. Als je bijvoorbeeld solliciteert voor een job op een klantendienst, zeg dan: "Tijdens mijn stage als verkoper kwam ik dagelijks in contact met klanten. Dat heeft mij geleerd om met klanten om te gaan en vooral dat ik erg graag met klanten werk."

Wat doe je in je vrije tijd?

Vertel over je hobby's en bereid je voor op vragen: stel dat je heel graag boeken leest, zorg dat je niet te lang hoeft na te denken als men je vraagt naar één van je favoriete boeken.

Wat zijn je sterke punten?

Geef een 3-tal punten en geef er ook een voorbeeld bij. Zeg je bv. dat je een organisatietalent bent, vertel dan ook dat je hebt meegewerkt aan het eindejaarsfeest op school en wat je verantwoordelijkheden waren.

Wat zijn je minder sterke punten?

Geef minimum 2 punten en vertel hoe je die wil aanpakken. Kies kenmerken die niet van hoofdbelang zijn bij de uitvoering van je job. Een verkoopster met een ochtendhumeur kan niet door de beugel, terwijl dat voor een kok al iets minder erg is. De kunst is negatieve eigenschappen toch positief te laten uitschijnen.

Hoe ga je om met kritiek?

Geef een voorbeeld van een situatie waarin je kritiek kreeg en vertel hoe je hiermee omgegaan bent.

Waarom heb je voor ons bedrijf/deze functie gekozen?

Toon aan dat je informatie over het bedrijf hebt gezocht. Vertel bv. dat je bepaalde taken graag wil doen of dat je het bedrijf kent via een vriend, dat de job aansluit bij je studies, dat je stage er heel leuk was ...

Werkblad 1B: Suggestie van mogelijke antwoorden op sollicitatievragen

Waarom zouden we jou aannemen en niet een andere kandidaat?

Leg de link tussen wat ze in de vacature vragen en jouw sterke kanten. Verwijs naar je diploma en ervaring. Overtuig de werkgever dat je efficiënt bent, een harde werker,...

Wat vind jij belangrijk in een job?

Dat de inhoud interessant is, dat je verantwoordelijkheid mag nemen, dat je toffe collega's hebt, dat je opleiding kan volgen, dat je dicht bij je werk woont,...

Ben je niet te jong voor de job?

Vertel waarom het een voordeel is om jong te zijn: je wil er nog lang blijven werken. Je wil bewijzen wat je waard bent. Je bent enthousiast en leert graag bij. Je kan goed om met veranderingen,...

Hoeveel wil je verdienen?

Informeer je op voorhand over de minimumlonen. Als je het niet zeker weet, vraag dan beleefd naar wat de gewoonte is in het bedrijf. Zorg dat je het verschil kent tussen het bruto- en nettoloon.

Heb je zelf nog vragen?

Stel zelf zeker vragen. Het toont dat je gemotiveerd bent. Vraag bijvoorbeeld waarom de job vrijkomt, wat de verdere stappen zijn in de sollicitatieprocedure, of je een opleiding krijgt als je begint te werken, wat de uren zijn, of je kan doorgroeien binnen het bedrijf, hoe een 'standaard dag' er op je job uitziet,...

Werkblad 2: het sollicitatiegesprek

Zelf evaluatie: hoe vond je jouw sollicitatiegesprek?

NAAM:

Soort vacature:

Zet een kruisje wat jij goed vond en zeg wat jij de volgende keer beter zou doen

	Goed	Minder goed	Niet goed	Toekomst?
Binnenkomen, hand geven (post corona) en hallo zeggen				
Zithouding				
Verzorgd eruit zien				
Beleefd zijn				
Duidelijk spreken				
Oogcontact				
Vragen: - Jezelf voorstellen - Wat kan je goed? - Wat kan je minder goed? - Waarom wil je deze job doen? - Wat is de job volgens jou? - Andere vraag:				
Gesprek afsluiten				

Werkblad 2: het sollicitatiegesprek

Evaluatie: hoe was jouw sollicitatiegesprek?

NAAM:

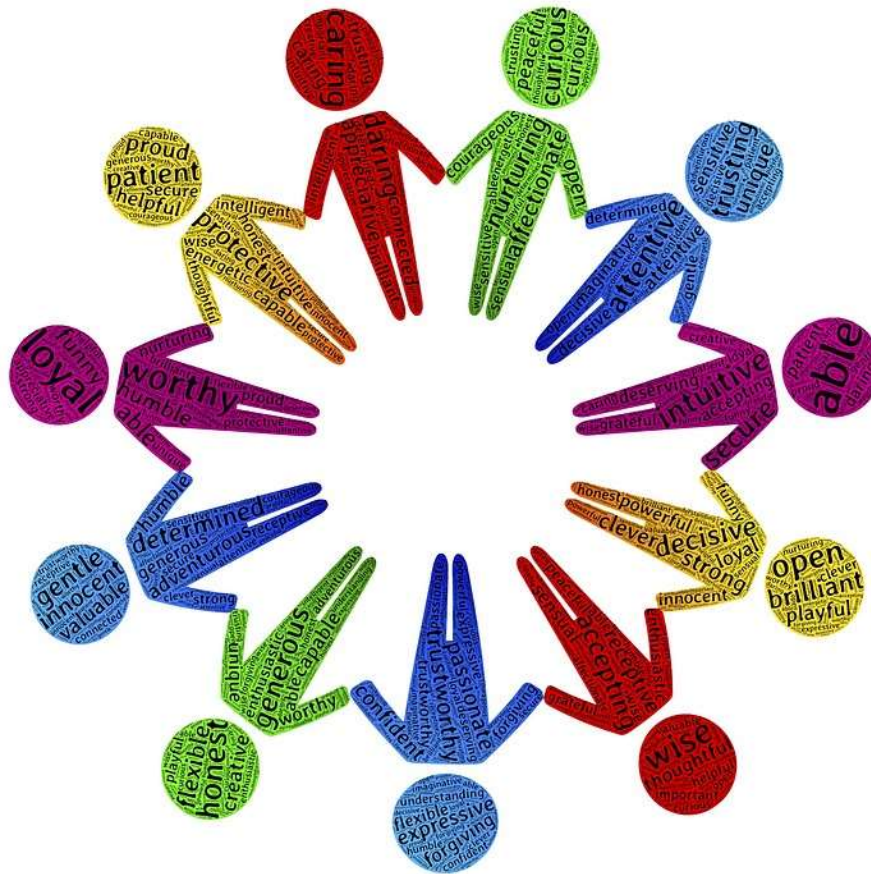
Soort vacature:

	(Minder) Goed?	Feedback
Binnenkomen, hand geven en hallo zeggen		
Zithouding		
Verzorgd eruit zien		
Beleefd zijn		
Duidelijk spreken		
Oogcontact		
Vragen: <ul style="list-style-type: none">- Jezelf voorstellen - Wat kan je goed? - Wat kan je minder goed? - Waarom wil je deze job doen? - Wat is de job volgens jou? - Andere vraag?		
Gesprek afsluiten		

KERNKWALITEITEN



Bewust zijn van je eigen kwaliteiten is belangrijk tijdens je sollicitatieproces. Daarom is er in **Werkblad 3** een draaiboek uitgeschreven die gezien kan worden als een les. A.d.h.v. verschillende oefeningen in klasverband kan je als leerkracht met de leerlingen hiermee aan de slag gaan.



Bron: Pixabay

Werkblad 3: Wat zijn jouw kernkwaliteiten - draaiboek



ALGEMENE INTRODUCTIE

De **kwaliteiten**.: Wie ben jij? Wat kan je (minder) goed?

Enkele **algemene vragen**:

- Wie kent zichzelf goed? Steek eens je hand op?
 - Waarom? Waarom zeg je dat van jezelf?
 - Waarom niet?
- Vind je dit makkelijk of moeilijk, om te weten wie je bent en waar je goed in bent?



WAAR BEN JE GOED IN?

Er zijn verschillende methodieken om daarin te helpen.

Hierbij staan 3 vragen centraal:

- Wie ben ik?
- Wat kan ik?
- Hoe vertaal ik dit naar concrete situaties?

Er zijn verschillende opdrachten. Per vraag zijn er 2 opties waaruit te kiezen valt. Elke jongere kiest 1 opdracht uit. Is hij/zij vroeger klaar? Dan kan hij/zij de andere opdracht eveneens maken.



WIE BEN IK?

Optie 1 (**werkblad 4**): Wie ben ik? De droomjob. Volg de vragen/voorbeeld en maak gebruik van potloden, stylo's,... om jouw droomjob te tekenen/op te schrijven/met woorden te beschrijven/... Laat je creativiteit de vrije loop.

Optie 2 (**werkblad 5**): Netwerkcirkels. De jongere zit in het midden (middelste cirkel). Laat de jongere eerst uitschrijven wie er allemaal in zijn/haar cirkel zit die hem/haar ondersteunt. Hoe dichterbij het midden, hoe dichterbij de band. Bijvoorbeeld: eerste cirkel is familie en beste vrienden. Tweede cirkel zijn goede vrienden, derde cirkel zijn kennissen, leerkrachten, organisaties,...

Laat de jongere vervolgens opschrijven wat in zijn/haar netwerk ontbreekt en wie/wat hem/haar daar bij zou kunnen helpen? Welke organisaties zou je kunnen raadplegen om je te helpen om je droomjob waar te maken, wat zijn de verschillende stappen die je zou moeten ondernemen om...

Werkblad 3: Wat zijn jouw kernkwaliteiten - draaiboek



WAT KAN IK?

Optie 1 (**werkblad 6**): De Wondervragen. Er staan op dit blad verschillende vragen. Wat als...? Probeer hier zo eerlijk mogelijk op te antwoorden en probeer zoveel mogelijk vragen op te lossen.

Optie 2 (**werkblad 7**): Kwaliteitenlijst. Dit is een lange lijst met allerlei kwaliteiten. Laat de jongeren maximum 10 verschillende kwaliteiten aankruisen waarmee ze akkoord zijn. Je kan dit eventueel ook laten invullen door een klasgenoot. Vergelijk daarna de verschillen. Waarom is dit verschillend? Wat zou dit willen zeggen? Hoe zien anderen jou?

Optie 3 (**werkblad 8**): In welk type spel ben je goed? Vraag na welke spelletjes deze jongeren spelen in hun vrije tijd. Welke rol ze hierin spelen. Hoe ze hiermee omgaan,... wat ze goed kunnen,...

Dit zorgt ervoor dat een bepaalde kwaliteit van de jongere naar boven kan komen.



HOE VERTAAL IK DIT?

Hoe vertaal je deze kwaliteiten? Dit kan a.d.h.v. een oefening.

Stap 1: We hebben de oefening van de hand. Jullie nemen allemaal een A4 papier, jullie leggen jullie hand op dit papier en jullie tekenen de contouren van je hand op het papier.

Stap 2: Aan je hand heb je 5 vingers. Bij elke vinger zullen we iets schrijven waarin je goed bent.

We starten bij de **duim**: schrijf hierop waar je goed in bent. Dit mag in volzinnen.

Wijsvinger: wat wil je aantonen over jezelf. Wat wil je anderen vertellen over jezelf?

Middenvinger: wat haat je/ ben je niet trots op.

Ringvinger: waar ben je trots op, wat wil je koesteren, dichtbij je houden? Wat is het laatste waar je nog heel fier op bent geweest?

Pink: waar wil je nog in groeien? Wat vind je belangrijk om nog in te groeien?

Werkblad 3: Wat zijn jouw kernkwaliteiten - draaiboek



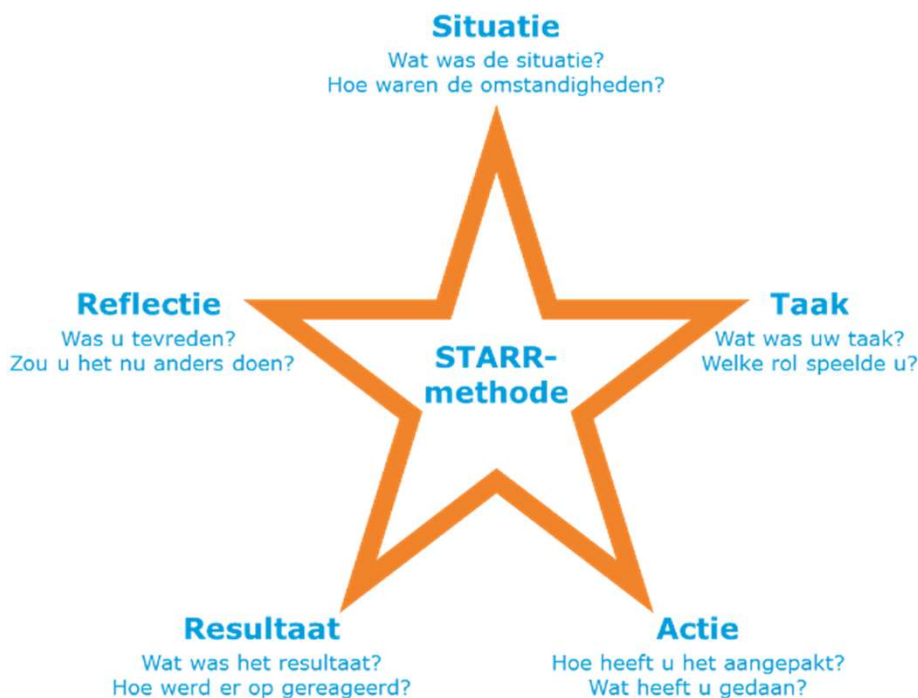
KWALITEITEN EN ZOEKEN NAAR WERK

De STAR(R) methodiek is een methodiek die vaak gebruikt wordt tijdens intervisiegesprekken of sollicitatiegesprekken.

Wat betekent STAR(R)?

- Situatie
- Taken
- Activiteiten
- Resultaat
- (Reflectie)

In volgend voorbeeld filmpje, kan je een korte uitleg krijgen hoe deze methodiek gebruikt wordt: <https://www.youtube.com/watch?v=V9hiM2zfBsA> (vanaf 1min27).



Werkblad 3: Wat zijn jouw kernkwaliteiten - draaiboek



HOE KAN JE DE STAR(R) METHODIEK TOEPASSEN BIJ JOUW LEERLINGEN/JONGEREN?

Ze zullen je vragen om een situatie te beschrijven. Bijvoorbeeld een situatie op het werk of op stage. Maar dit kan ook een situatie zijn over iets waar je onlangs heel erg trots op was.

Stap 1: Je vraagt naar een concrete kwaliteit van iemand.

Stap 2: Je vraagt hoe deze persoon die kwaliteit op een professionele manier onlangs heeft gebruikt (situatie) en je vraagt de persoon om de situatie even uit te leggen. Dit kan op een stageplaats, tijdens een studentenjob,...

Stap 3: Je vraagt naar de concrete taken/rol die de jongere heeft uitgevoerd. Dit kunnen zowel de formele taken (wat werd er verwacht) als informele taken (wat heb je extra gedaan) zijn.

Stap 4: Vervolgens vraag je de jongere heel concreet de acties te benoemen die hij/zij heeft uitgevoerd. Wat heeft de jongere concreet gedaan?

Stap 5: Je vraagt naar het resultaat. “Wat was het resultaat van jouw gedrag op dit voorbeeld?” “Hoe reageerde je omgeving?”

Stap 6: Je eindigt met te vragen naar de emoties, gevoelens bij deze actie. “Hoe voelde je je hierbij?” “Wat dacht je in deze situatie?” “Wat zijn je sterke punten?” “Je minder sterke punten?” “Wat zou ik nog kunnen ontwikkelen?”

Bespreek dit met de jongere. Hierdoor wordt dankzij een heel concreet voorbeeld duidelijk voor de persoon welke kwaliteiten hij/zij op welke manier gebruikt.

Je kan deze STAR(R) ook toepassen bij alternatieve situaties:

- Hoe ga je om met moeilijke situaties? Geef eens een voorbeeld.
- Kan jij me vertellen bij welke situatie je het laatst trots op jezelf was?

Je kan deze methodiek ook met de jongeren onderling toepassen. Plaats ze per 2 en laat ze met elkaar volgens de STAR(R) methodiek vragen stellen.

Werkblad 3: Wat zijn jouw kernkwaliteiten - draaiboek



AFRONDEN

Na alle verschillende opdrachten, is het mogelijk om af te ronden.

- Wat heb je vandaag geleerd over jezelf?
- Wat neem je mee?



Bron: Pixabay

Werkblad 4: Teken jouw droomjob



Teken hier jouw **DROOMJOB!**

Gebruik volgende vragen. Zorg dat je met je tekening hierop kan antwoorden:

- o **Waar** ga je werken? België of buitenland? Vlakbij waar je nu woont?
- o **Hoe ga je** naar het werk? Met de auto, trein, openbaar vervoer of te voet?
- o **Groot** of **klein** bedrijf?
- o In **teamverband** of **alleen** aan je eigen bureau?
- o Wat wil je **zien** als je uit het raam kijkt op je werk?
- o In welke **sector**? Commercieel of dienstverlenend?
- o Welke **collega's** zou je willen hebben? Mannen/vrouwen? Jonge mensen/...?
- o **Hoelang** duurt een werkdag? Werk je liefst 's nachts of 's ochtends?



Bron: Unsplash

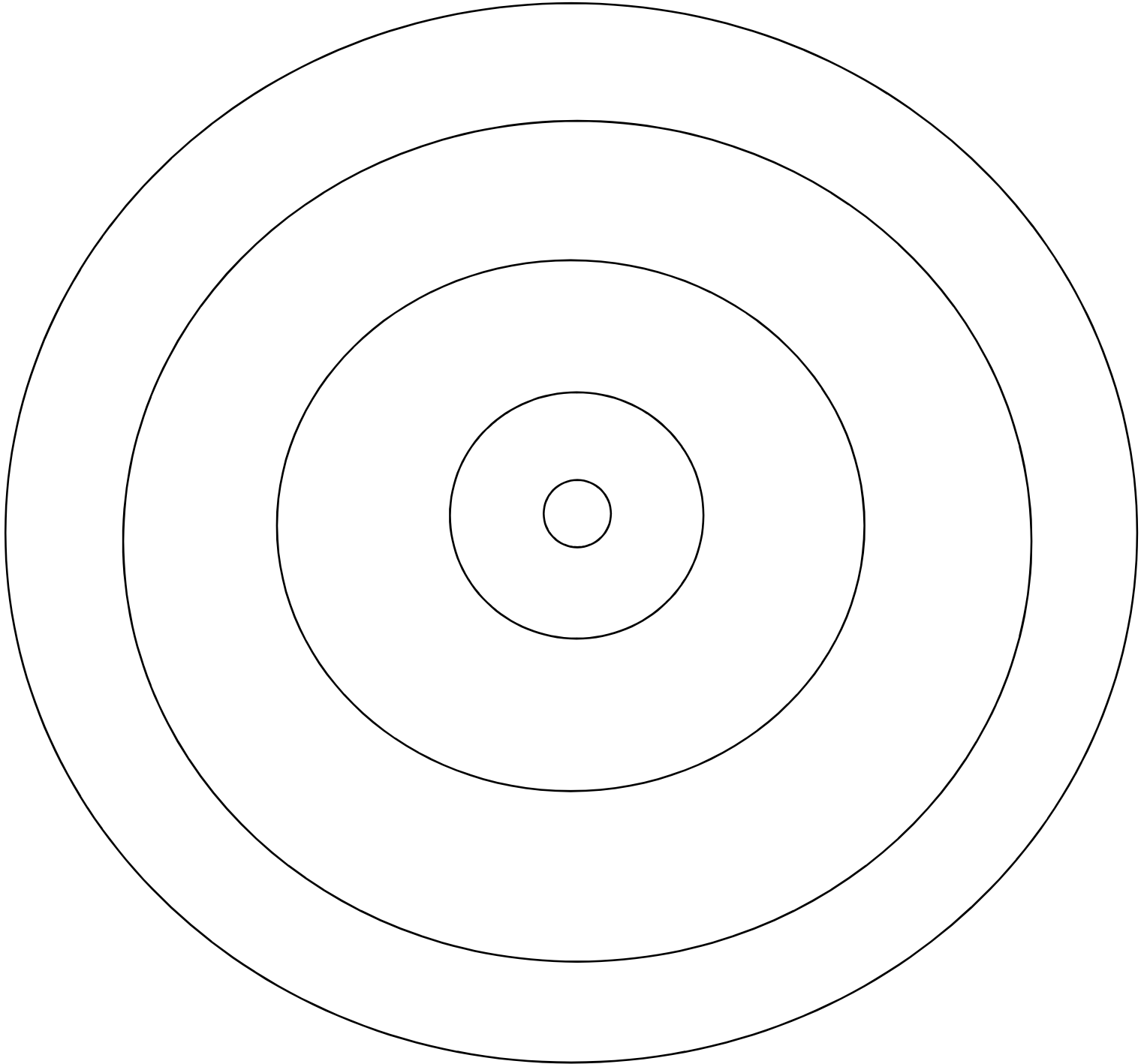
Werkblad 5: Netwerkcirkels



Maak een overzicht van jouw netwerk. Wie kan jou helpen met je vragen? Zoektocht naar werk?...

Gebruik volgende cirkels:

- 1 = ikzelf,
- 2 = familie en dichte vrienden
- 3 = andere vrienden, buren, mensen van verschillende organisaties,...
- 4 = kennissen, leerkrachten, begeleiders
- 5 = andere



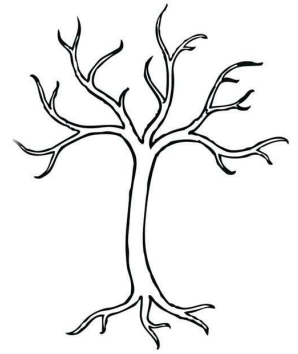
Werkblad 5: Netwerkcirkels



Maak een overzicht van jouw netwerk. Wie kan jou helpen met je vragen? Zoektocht naar werk?...

Alternatief: vind je de cirkels niet duidelijk? Teken hieronder dan een boom. Teken de wortels, de stam en de takken.

- Je **wortels** zijn jouw basis en
- je **takken** al je kwaliteiten. **Benoem je kwaliteiten.**



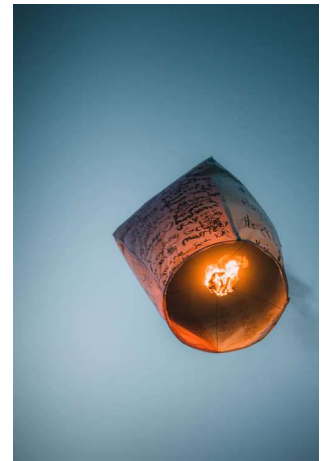
Werkblad 6: De wondervragen

Neem een 3-tal activiteiten in gedachten die je veel energie geven.

Schrijf dit hier:

Lees onderstaande vragen en **probeer er minstens 3 te beantwoorden**.

1. Als geld geen probleem zou zijn, wat zou je dan doen met je leven?
2. Welke verandering wil je betekenen voor de wereld?
3. Hoe zou je ideale werkomgeving eruit zien?
4. Wat kan je blijven doen zonder uitgeput te raken – een hele dag lang?
5. Wat geeft je energie (energiegevers)?
6. Wat zuigt energie uit je weg (energievreter)?
7. Wat zeggen anderen dat je goed kan?
8. Wat denken anderen dat jij goed kan? Hoe voel je je daarbij? Klopt dit volgens jou wel of helemaal niet?
9. Waar sta je nu op een schaal van 1-10?
 1. Wat moet je doen om dichterbij de 10 te raken? Werk altijd in kleine stappen om de te bereiken doelen haalbaar te maken.
 2. Wat maakt dat je nu op bv. 5/10 staat?
 3. Welke stappen heb je ondernomen om op dat cijfer te staan?
10. Wat heb je nodig of wat moet je doen om een stap hoger te raken?
11. Wat kan je? Wat wil je?



Bron: Unsplash

Werkblad 7: De kwaliteitenlijst



In onderstaande lijst vind je positieve eigenschappen die mensen kunnen bezitten.

- 1) Je duidt jouw **10 belangrijkste eigenschappen** aan.
- 2) Overleg daarna met je buur. Denkt je buur ook zo over jou? Zou die andere kwaliteiten over jou aanduiden?

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> anderen overtuigen | <input type="checkbox"/> je aandacht erbij houden | <input type="checkbox"/> speels zijn |
| <input type="checkbox"/> anderen graag helpen | <input type="checkbox"/> je aan regels houden | <input type="checkbox"/> spontaan zijn |
| <input type="checkbox"/> avontuurlijk zijn | <input type="checkbox"/> je eigen geld of spullen delen | <input type="checkbox"/> sportief zijn |
| <input type="checkbox"/> begrip hebben voor anderen | <input type="checkbox"/> je mening durven zeggen | <input type="checkbox"/> sterk zijn |
| <input type="checkbox"/> belangstelling hebben vr anderen | <input type="checkbox"/> kunnen doorzetten | <input type="checkbox"/> tevreden zijn |
| <input type="checkbox"/> beleefd zijn | <input type="checkbox"/> kunnen genieten | <input type="checkbox"/> veel willen bereiken |
| <input type="checkbox"/> betrouwbaar zijn | <input type="checkbox"/> makkelijk kunnen praten | <input type="checkbox"/> veranderingen wel goed vinden |
| <input type="checkbox"/> creatief zijn | <input type="checkbox"/> met plezier dingen doen | <input type="checkbox"/> verantwoordelijk zijn |
| <input type="checkbox"/> dapper zijn | <input type="checkbox"/> netjes kunnen werken | <input type="checkbox"/> verstandig zijn |
| <input type="checkbox"/> duidelijk zijn | <input type="checkbox"/> niet alles zomaar geloven | <input type="checkbox"/> vertellen wat er in je omgaat |
| <input type="checkbox"/> eerlijk zijn | <input type="checkbox"/> niet moeilijk doen | <input type="checkbox"/> verwachten dat dingen goed aflopen |
| <input type="checkbox"/> eigen fouten toegeven | <input type="checkbox"/> nieuwe dingen bedenken | <input type="checkbox"/> voor anderen zorgen |
| <input type="checkbox"/> er verzorgd uitzien | <input type="checkbox"/> om kunnen gaan met kritiek | <input type="checkbox"/> voor jezelf opkomen |
| <input type="checkbox"/> geduldig zijn | <input type="checkbox"/> ontspannen zijn | <input type="checkbox"/> vriendelijk zijn |
| <input type="checkbox"/> gevoelig zijn | <input type="checkbox"/> precies zijn | <input type="checkbox"/> vrolijk zijn |
| <input type="checkbox"/> goed kunnen luisteren | <input type="checkbox"/> recht op je doel afgaan | <input type="checkbox"/> zelfstandig zijn |
| <input type="checkbox"/> graag nieuwe dingen willen weten | <input type="checkbox"/> rekening houden met gevoelens | <input type="checkbox"/> zelf met ideeën komen |
| <input type="checkbox"/> grappig zijn | <input type="checkbox"/> respect tonen | <input type="checkbox"/> zelfvertrouwen hebben |
| <input type="checkbox"/> handig zijn | <input type="checkbox"/> rustig zijn | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> hard kunnen werken | <input type="checkbox"/> serieus zijn | |

Werkblad 8: De kwaliteitenlijst 2



Hieronder zie je vier lijsten waarin je kunt invullen of je iets goed kunt.
Wees eerlijk.

1) Zet een kruisje onder de kolom van Ja, Een beetje of Neen

Ik kan goed	Ja	Een beetje	Neen
Basisvaardigheden			
Netjes/ordelijk werken			
Vertellen wat ik bedoel			
Luisteren			
Beleefd zijn			
Mezelf aanpassen aan situaties en mensen			
Mezelf goed verzorgen			
Met anderen overleggen			
Aannemen als iemand mij vertelt dat iets beter kan			
Werken in een organisatie			
Uitleggen wat ik bedoel			
Luisteren naar anderen			
Afspraken nakomen			
Anderen bij iets helpen			
Voor mezelf opkomen			
Met anderen samenwerken			
Dingen regelen			
Zelfstandig werken			
Wat ik wil, voor elkaar krijgen			
Mijn afspraken nakomen			
De taken die ik moet doen, op tijd uitvoeren			
Alleen werken			
Uit mezelf dingen doen			
Snel werken			
Lang achter elkaar doorwerken			
Tegen drukte			
Samenwerken			
Luisteren naar anderen			
Beleefd zijn			
Anderen bij iets helpen			
Afspraken nakomen			
Mezelf verzorgen			
Rekening houden met anderen			
Overleggen			
Me aanpassen aan een situatie			
Lichamelijke belastbaarheid			
Zwaar werk doen			
Met mijn handen werken			
Lang staan			
Klimmen en klauteren			
Tillen, trekken en duwen			
Buiten werken			
Binnen werken			

Deze tool werd ontwikkeld door Tracé Brussel: Werkwinkel Brussel.

Werkblad 9: In welk type spel ben je goed?



Los volgende vragen op:

Welk type spel speel jij graag? (computer, gezelschapsspel,...)

Welke rol neem jij op in dit spel? Hoe speel jij dit spel?

Welke kwaliteiten heeft jouw personage nodig in dit spel?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Welke kwaliteiten heb jij dat dit personage ook heeft?

Welke kwaliteiten zou je willen hebben dat dit personage ook heeft?

De video cv



(Solliciteren via video cv?)



Solliciteren evolueert. Het maken van een video cv kan voor sommige jongeren gemakkelijker zijn dan het maken van een cv in Word/Canva/...

In **werkblad 10** is er een draaiboek terug te vinden om met deze video cv in de klas aan de slag te gaan.

Deze vorming werkt verder op de vorming rond kernkwaliteiten die in **werkblad 3** wordt toegelicht.



Bron: Unsplash



ALGEMENE INTRODUCTIE

Doel: meer zelfvertrouwen geven om bewuster te zijn van de non-verbale communicatie.

Enkele **algemene vragen:**

- Wie kan enkele kwaliteiten van zichzelf opsommen? Steek eerst je hand op vooraleer te antwoorden.
- Waarom die kwaliteiten? Waarom zeg je dat van jezelf?
- We hebben het vorige vorming gehad over kwaliteiten en waar jij goed in bent. Hier gaan we vandaag op verder.

Enkele **concrete vragen:**

- De cv, waarom is dit belangrijk? Wat heeft dit te maken met werk?
- Wie heeft er al eens een Tik Tok filmpje gemaakt? Wie heeft er al eens een video cv gemaakt?
 - Vond je dat leuk? Waarom wel/niet?
 - Was je er goed in, of heb je veel opnieuw moeten proberen? Zo ja, hoeveel keer opnieuw?



OP SOLLICITATIEGESPREK

Ondertussen weten de jongeren waar ze goed in zijn (zie vorming **werkblad 3**), maar wat zullen ze zeggen op een sollicitatiegesprek?

Er staan 3 vragen centraal:

- Wie ben ik?
- Wat kan ik?
- Hoe kan ik dit overbrengen?

De eerste 2 vragen werden uitvoerig besproken in de vorige vorming.

Nu wordt de 'hoe kan ik dit overbrengen?' besproken.

Dit gaan we doen aan de hand van een elevator pitch. Wat is nu een elevator pitch?



DE ELEVATOR PITCH

Een elevator pitch is een verkoopspraatje in 1 minuut.

Gebruik **werkblad 11** om dit met de jongeren te bevragen.

Alternatief:

Stel volgende vragen:

- Laat de jongeren nadenken over de vorige vorming en de opdrachten die ze toen hebben gemaakt (de kwaliteitenlijsten, de wondervragen, de hand, in welk spel zijn ze goed,...) om input te krijgen over hun kwaliteiten.
 - Vraag welke kwaliteiten ze graag zouden verwoorden. Waarom?
- Waarop ben je trots?

Klassikaal overlopen wat er allemaal werd opgeschreven.

- Wil er iemand iets delen?
- Was dit makkelijk/moeilijk?



DE VIDEO-CV

Klaar met de 'elevator pitch'? Nu zullen we een stapje verder zetten naar de '**video cv**'.

Stap 1: Iedereen heeft de elevator pitch gemaakt. Laat ze dit erbij nemen.

- 1) Per twee oefenen ze de elevator pitch één voor één luidop.
- 2) Laat ze tips/suggesties geven aan de groepsgenoot hoe zijn/haar elevator pitch geüpgraded kan worden.

Stap 2: Per twee gaan ze met hun smartphone een video cv maken. Ze stellen zichzelf voor op camera.

De ene filmt, de andere praat. Laat hen één voor één een filmpje opnemen of met 2 apparaten tegelijk. Ze kunnen gebruik maken van hun eigen gsm. Als dit niet mogelijk is, dan kan ook gebruik gemaakt worden van enkele camera's of een tablet.

Heb je inspiratie nodig?

- Waar was je (onlangs) trots op?
- Kijk eens naar je hand (vorige vorming). Wat staat hier allemaal op?

Dit wordt gefilmd, zodat er achteraf ook feedback kan worden gegeven.

Opmerking: Vermeld duidelijk dat dit in de groep blijft en voor niets anders gebruikt zal worden. Dit dient enkel om te leren.

Doel: De jongere kan een volle minuut doorpraten.



DE VIDEO-CV

Stap 3: Feedback

Bekijk alle filmpjes van de jongeren. Bespreek dit met de jongeren hoe moedig het is wanneer een jongere zijn/haar filmpje wilt tonen. Hierdoor wordt dankzij een heel concreet voorbeeld duidelijk waar ook de anderen nog in kunnen groeien.

Tip: verplicht jongeren nooit om hun filmpje voor de klas te tonen als ze dat niet willen, dit zorgt voor een onveilige sfeer, waardoor je de medewerking van de jongere(n) kan verliezen.

Enkele **voorbeeldvragen**:

- Wat was goed?
- Wat was minder goed. Iemand suggesties?
- Dit gebeurt a.d.h.v. enkele vragen over professioneel overkomen-non-verbale communicatie, oogcontact, stemtoon, enthousiasme, stijladvies,...
- Wat moeten ze zeker zeggen? Wat laten ze beter weg?...

Stap 4: Voorbeeldvideo cv's bekijken

Deze mensen hebben allemaal iets dat ze willen delen/iets waarmee ze hun werkgever willen overtuigen.

<https://www.youtube.com/watch?v=xGDZQAVE5Gs>

<https://www.youtube.com/watch?v=LspleUEIIFA>

http://www.youtube.com/watch?v=c_PZTAW5piQ

<http://www.youtube.com/watch?v=pTuA4iJI9WY>

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=YOKYsddbxBQ&feature=fvwp>

<https://www.youtube.com/watch?v=fkN4Q3xfNWQ>

Stap 5: Take 2

Ze schrijven kort hun script uit of passen dit aan.

- Wat willen ze nog allemaal zeggen?
- Wat zouden ze willen laten zien? Willen ze hun talenkennis laten horen?
- Willen ze een deeltje tonen dat ze in de werkplaats aan het werk zijn? ...?

Ze polsen even bij de leerkracht. Hebben we enkele tips? Ze hebben een 30 seconden film.

Werkblad 10: Solliciteren via video-cv - draaiboek



DE VIDEO-CV

Stap 6: Feedback aan de jongeren

Voorbeeldvragen:

- Vond je dit moeilijk om zelf je video cv te maken?
- Wat heb jij bijgeleerd over jouw medeklasgenoot? Was dat iets wat jij al wist? Nog niet wist?
- Wat leert een werkgever hieruit?

Eventueel kan er hierop volgend een nieuwe feedbackronde voorzien worden in groep.

Stap 7: Afronden

- Wat heb je vandaag geleerd over jezelf?
- Wat vindt je van jouw video cv?

Bedankt de jongeren! Het is namelijk niet gemakkelijk om een video cv te maken.



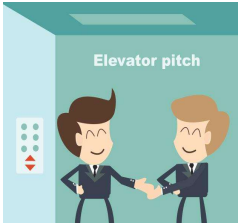
Bron: Pixabay

Werkblad 11: De elevator Pitch



ELEVATOR PITCH: is een kort maar krachtige presentatie/samenvatting waarin je jezelf in ongeveer 60 seconden/heel kort presenteert/samenvat. Hoe kun je in zo'n korte tijd een boodschap overbrengen op een manier waarop de werkgever overtuigd geraakt?

Vul onderstaande vragen in.



Wie ben ik?

- Welke opleiding doe ik?
- Welke ervaring heb ik?

Wat heb ik te bieden?

- Wat ken ik? Wat kan ik? Waar ben ik goed in?
- Wat zijn mijn positieve kwaliteiten?

Wat zoek ik?

- Voor welke job/stageplaats solliciteer ik?
- Wat is mijn motivatie voor deze job/stageplaats?

Breng alle informatie samen en schrijf je elevator pitch.

Werkblad 11: De elevator Pitch



In minder dan één minuut presenteer je jezelf.

Hier is veel plaats: een elevator pitch is proberen. Schrijven, herschrijven, schrappen, Maak hier **jouw elevator pitch!**



Bron: Istock photo

Werkblad 12: De elevator Pitch: wat is het?



ELEVATOR PITCH: is een kort maar krachtige presentatie/samenvatting waarin je jezelf in ongeveer 60 seconden/heel kort presenteert/samenvat. Hoe kun je in zo'n korte tijd een boodschap overbrengen op een manier waarop de werkgever overtuigd raakt?

Tijdens elke sollicitatie maar ook in het dagelijks leven wordt ons vaak gevraagd: 'vertel eens wat over jezelf'. Het beantwoorden van dit verzoek valt voor de meeste mensen niet mee.

We zijn gewend om lang te praten en veel details te beschrijven. Hierdoor is het ontzettend moeilijk om ineens alleen de kernboodschap over te brengen. Daarom is een goede voorbereiding essentieel. Op deze pagina zullen we stap de informatie doorlopen die jij nodig hebt voor de voorbereiding van jouw eigen elevator pitch.

In de pitch vertel je kort maar krachtig:

- Wie je bent
- Wat je te bieden hebt (oplossing)
- Wat je toevoegt (voordelen)
- Wat je zoekt

De inhoud van een pitch is compleet afhankelijk van de functie en situatie. De structuur daarentegen blijft hetzelfde. Wij zullen ons vooral focussen op de structuur welke gebruikt kan worden tijdens een sollicitatiegesprek.

6 tips:

TIP1: Schrijven is schrappen

Het schrijven van een goede elevator pitch is niet eenvoudig. Doordat het noodzakelijk is alleen relevante informatie te geven en je maar kort de tijd hebt is het verstandig een aantal rondes van revisie te doen.

Schrijven is schrappen. Zorg voor tenminste één goed voorbeeld waarin een bepaalde competentie of vaardigheid naar voren komt. Hierbij is het handig om gebruik te maken van de STARR-methode.

STARR: wat is dit? Lees het werkblad 12 bijlage 'Wat is de STARR-methode?'.

Werkblad 12: De elevator Pitch: wat is het?



TIP 2 Oefen je tekst hardop

Mensen hebben vaak de neiging om het verhaal alleen te memoriseren. Het oefenen van een elevator pitch moet je hardop doen. Jezelf hardop horen praten geeft een extra dimensie aan het oefenen. Zo kun je focussen op de overtuiging waarmee je je verhaal brengt en letten op belangrijke zaken als intonatie, stemvolume en je lichaamstaal.

TIP 3 Vraag anderen om hun mening

Het is belangrijk dat je zelf overtuigd bent van je pitch, maar nog belangrijker is het dat de boodschap helder overkomt bij anderen. De enige manier om hier zeker van te zijn is door het te oefenen met een bekende en te vragen naar hun eerlijke mening. Je kunt je pitch maar één keer doen en een eerste indruk heeft een enorm effect op het verloop van de rest van het gesprek.

TIP 4 Stem de pitch af op de functie, niet jezelf!

Het uiteindelijke doel van je pitch is de ander het gevoel te geven dat jij past bij de functie. Daarom is het van belang dat je, bij het voorbereiden van je elevator pitch, goed nadenkt over de inhoud. Wat is er nodig om van jou een interessante kandidaat te maken?

TIP 5 Wees enthousiast

Enthousiasme is aanstekelijk. Zelfs wanneer een verhaal inhoudelijk saai is kan het door de juiste manier van vertellen toch leuk worden om naar te luisteren. Mensen voelen zich aangetrokken tot andere vrolijke mensen en positiviteit. Laat je energie, motivatie en enthousiasme dus goed doorschijnen tijdens je pitch!



Bron: Istock photo

Werkblad 12: De elevator Pitch: wat is het?



TIP 6 Eindig met een vraag

Door je pitch af te sluiten met een vraag zorg je dat er geen abrupt einde ontstaat na het verhaal. Je geeft de recruiter de uitgelezen mogelijkheid om direct in te haken op je verhaal waardoor hij/zij zelf ook de kans heeft om dieper in te gaan op de informatie die jij zojuist hebt verteld.

Bij het schrijven en oefenen van je pitch is het handig om je pitch af te stemmen op het verzoek 'vertel eens wat over jezelf'. Dit is de meest voorkomende manier waarop pitches kunnen worden ingezet. Bovendien komt het op deze wijze het meest natuurlijk over om te beginnen met je pitch.

Maak jouw elevator pitch!

Weet je niet hoe hieraan te beginnen? Lees het infoblad: 'Elevator Pitch: hoe doe je dat?'

Extra: Lees/luister naar de elevator pitch van je groepsgenoot. Geef tips/suggesties hoe zijn/haar elevator pitch geüpgraded kan worden?



Bron: Istock photo

Werkblad 12 bijlage: De Star(r) methode



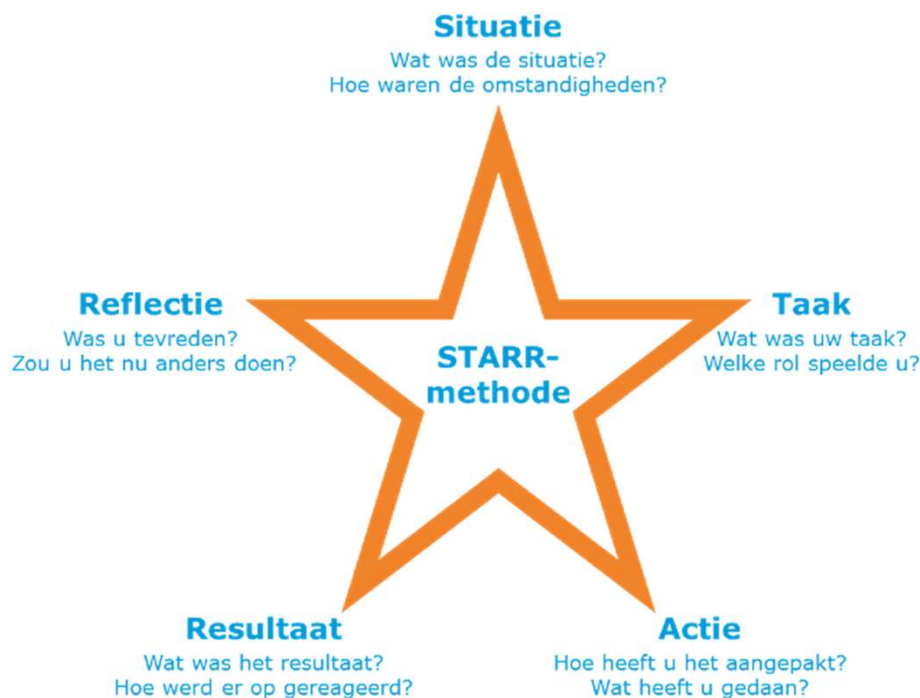
STAR(R) methode

De STAR(R) methodiek is een methodiek die vaak gebruikt wordt tijdens intervisiegesprekken of sollicitatiegesprekken.

Wat betekent STAR(R)?

- Situatie
- Taken
- Activiteiten
- Resultaat
- (Reflectie)

In volgend voorbeeld filmpje, kan je een korte uitleg krijgen hoe deze methodiek gebruikt wordt: <https://www.youtube.com/watch?v=V9hiM2zfBsA> (vanaf 1min27).



Op zoek naar werk?

Werkwinkel  Brussel
alles over werk

WERKWINKEL BRUSSEL CENTRUM

Roupeplein 15, 1000 Brussel

T 02 289 00 90

werkwinkel@tracebrussel.be

WERKWINKEL SINT-JOOST-TEN-NODE

ASTROTOREN (Verdieping M)

Sterrenkundelaan 14, 1210 Brussel

T 02 235 27 40

werkwinkel@tracebrussel.be

WERKWINKEL ANDERLECHT

Birminghamstraat 225, 1070 Brussel

T 02 526 20 80

werkwinkel@tracebrussel.be



EEN INITIATIEF VAN

TRACÉ BRUSSEL
schakels naar werk

IN SAMENWERKING MET



MET DE STEUN VAN

