



# **LOB** Wat kan ik ermee?

VERGROOT DE KANS OP STUDIESUCCES

### **LOB, wat kan ik ermee...als ouder?**

U heeft als ouder/ verzorger veel invloed op de loopbaankeuzes van uw zoon of dochter. Omdat u uw kinderen goed kent, weet waar ze goed in zijn en waar ze blij van worden. Omdat u wilt helpen en binnen uw eigen netwerk en kennis van de arbeidsmarkt zoekt naar kansen voor uw zoon of dochter. En niet in de laatste plaats omdat u misschien verwachtingen heeft ten aanzien van de loopbaan van uw zoon of dochter.

Het studiekeuzeproces is voor scholieren én ouders lastig. Uw zoon of dochter moet een belangrijke keuze maken waarvoor hij of zij zelf verantwoordelijk is. U kunt deze keuze namelijk niet voor hem of haar maken. Tegelijkertijd is uw zoon of dochter u natuurlijk dierbaar en wilt u voorkomen dat hij of zij een 'verkeerde' keuze maakt.

Als school vinden wij het belangrijk dat we onze leerlingen zo goed mogelijk hierbij begeleiden. Natuurlijk vindt een groot deel van dit proces niet binnen onze muren plaats. Met dit boekje hopen wij u als ouder/verzorger te voorzien van de nodige tips en adviezen met betrekking tot dit belangrijke proces.

### **LOB-activiteiten**

Uit onderzoeken is gebleken dat door ervaring op te doen de kans op studiesucces wordt vergroot. Rsg Wiringherlant heeft een programma voor loopbaanoriëntatie- en begeleiding (lob) waarin diverse activiteiten zijn opgenomen. Naast groepsgewijze activiteiten komen er ook individuele activiteiten aan de orde. Individuele activiteiten die aansluiten bij de behoefte van een leerling zijn erg belangrijk voor het keuzeproces. Om deze reden mogen leerlingen van rsg Wiringherlant onder leiding deelnemen aan buitenschoolse activiteiten die een zinvolle bijdrage leveren aan dit proces.

LOB-activiteiten helpen bij het ontwikkelen van de vijf loopbaancompetenties. Deze loopbaancompetenties komen verderop in dit boekje aan de orde.

Hieronder vindt u een lijst van voorbeeldactiviteiten die door een leerling opgepakt kunnen worden om verder te komen in het keuzeproces of ondersteunen bij het ontwikkelen van loopbaancompetenties

- Meeloopdag vervolgonderwijs
- Bezoeken (onderwijs)beurs
- Open dag/avond vervolgonderwijs
- Proefstuderen vervolgonderwijs
- (Regionale) voorlichtingsavonden
- Studiekeuzecheck
- Gesprek met student
- In gesprek gaan met familie/vrienden/kennissen
- Volgen van Webinars/Webklassen
- Interview beroepsbeoefenaar
- Bezoeken bedrijvenmarkt
- Meeloopdag beroepsbeoefenaar
- Snuffelstage
- Experience day
- In gesprek gaan met ouders
- Opdrachten in qompas maken
- In gesprek gaan met mentor/vakdocent/decaan
- Ervaringen delen met anderen

- Deelnemen aan een pre-academic /summerschool programma
- Informatie over sectoren en opleidingen bestuderen (bijvoorbeeld via qompas, studiekeuze)

- Deelnemen aan Junior-programma/Masterclasses
- Online zelfonderzoek, bijvoorbeeld [studiekeuze123.nl](http://studiekeuze123.nl)



Handige websites
<p><a href="http://www.studiekeuze123.nl">www.studiekeuze123.nl</a></p> <p><a href="http://www.studeermeteenplan.nl">www.studeermeteenplan.nl</a></p> <p><a href="http://www.duo.nl">www.duo.nl</a></p> <p><a href="http://www.hbobachelors.nl">www.hbobachelors.nl</a></p> <p><a href="http://www.universitairebachelors.nl">www.universitairebachelors.nl</a></p>

# Nadenken over jezelf

en daarover praten met ouders, decaan, vrienden, studenten

**WAT**  
ga ik ontwikkelen?



Wie ben ik, wat kan ik?

**WAAR**  
wil ik naartoe  
groeien?



Welk soort werk past bij mij?

**WIE**  
kan me helpen?



Wie kan mij daarbij helpen?

**HOE**  
pak ik mijn  
loopbaan aan?



Wat wil ik worden?

**WAAROM**  
is dit belangrijk  
voor mij?



Wat wil ik, wat drijft mij?

## In gesprek over keuzes maken...

Het studiekeuzeproces kan lastig zijn voor scholieren én ouders. Uw zoon of dochter moet een belangrijke keuze maken waarvoor hij of zij zelf verantwoordelijk is. Hoe pak je dat in een gesprek aan? Hieronder enkele tips en adviezen op basis waarvan u het onderwerp vanuit diverse invalshoeken zou kunnen benaderen. Hopelijk leidt dit tot een prettig loopbaangesprek met uw kind.

Hoe?	Onderwerpen
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Zoom niet zozeer in op het maken van 'De Keuze' maar probeer samen de volgende vervolgstap te bepalen.</li><li>✓ Kies een ontspannen moment, tijdens een autorit, wandeling of het uitruimen van de vaatwasser</li><li>✓ Geef uw kind een compliment</li><li>✓ Benoem de kwaliteiten van uw kind en toon vertrouwen in de toekomst</li><li>✓ Stel open vragen en luister goed naar de antwoorden van uw kind</li><li>✓ Maak het niet te zwaar, breng het met een glimlach</li><li>✓ Praat ook eens over hoe het is / voelt om (moeten) te kiezen</li><li>✓ Vertel eens over uw eigen loopbaankeuzes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ervaring van lob-activiteiten (zie vorige pagina)</li><li>✓ Werkvormen op school</li><li>✓ Enthousiasme / spannend?</li><li>✓ Kwaliteit van de opleiding(-en)</li><li>✓ Studeerbaarheid</li><li>✓ Carrièreperspectief</li><li>✓ Leefomgeving</li><li>✓ Alternatieven</li></ul>



## THEORIE over loopbaanontwikkeling

### I. Vijf loopbaancompetenties

In deze tijd waarin werk verandert en loopbanen onzeker zijn, hebben jongeren aan een goede keuze van een studie en/of beroep niet genoeg. LOB moet de leerling in staat stellen om met behulp van het ontwikkelen van loopbaancompetenties sturing te geven aan zijn eigen loopbaan, nu en in de toekomst. Het ontwikkelen van loopbaancompetenties vindt zowel binnen als buiten school plaats. Met name door actief deel te nemen aan verschillende activiteiten worden de competenties ontwikkeld. U als ouder kunt uw zoon/dochter ondersteunen bij het ontwikkelen van de loopbaancompetenties door het deelnemen aan activiteiten te stimuleren. Loopbaancompetenties<sup>1</sup> hebben betrekking op:



#### **Kwaliteitenreflectie:**

het vermogen je eigen kwaliteiten en unieke talenten die je benut als je leert en werkt, te ontdekken en waarderen (wat kan ik?);

#### **Passende vragen bij deze competentie:**

- Wat was je laatste compliment?
- Waarvoor had je een compliment verwacht?
- Waar ben je trots op?
- Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?
- Welke eigenschappen heb je nodig om dit te kunnen?
- Wat is voor jou nou echt belangrijk?
- Welke ervaring (vakantie of baantje) had je nooit willen missen?



#### **Motievenreflectie:**

het vermogen je eigen wensen en waarden die van sturend belang zijn als je leert en werkt, te ontdekken en waarderen (wat wil en waarom wil ik dat?);

#### **Passende vragen bij deze competentie:**

- Waar kom jij je bed voor uit?
- Waarvoor kom jij in beweging?
- Waar wil je moeite voor doen?
- Waar merk je aan dat jij het naar je zin hebt of niet?
- Waar wordt jij boos over?
- Waar wordt je blij van?
- Wanneer voel jij je gerespecteerd?
- Met wie breng je graag de tijd door?
- Waar droom je van?
- Waarvan ga jij stralen?
- Waarin zou je willen uitblinken?



---

<sup>1</sup> Meijers, F., Kuijpers, M., en Bakker, J. (2006), [Over leerloopbanen en loopbaanleren, loopbaancompetenties](#)

**Studie- en beroep- of functie-exploratie:**

het vermogen om je persoonlijke mogelijkheden en uitdagingen in studie en werk te onderzoeken (waar kan ik dat doen?);

**Passende vragen bij deze competentie:**

- Welke taken maken jou enthousiast?
- Bij welke functie passen de taken die jij leuk vindt om te doen?
- Wat kun je gebruiken om er achter te komen hoe dat werk/die studie er uitziet?
- Wat wil je bereiken in je werk?
- Wat verwacht je van je werk?
- Wat wil je absoluut niet doen?
- Hoe moet jouw studie er uitzien?

**Loopbaansturing:**

het vermogen om initiatief te nemen en in actie te komen als je je ambities wilt realiseren  
(hoe doe ik dat ?);

**Passende vragen bij deze competentie:**

- Wat wil je de volgende week / over 10 weken bereikt hebben?
- Wat is je eerste stap?
- Wat heb je daarvoor nodig?
- Waar heb je mij voor nodig, wat kan ik voor jou betekenen?
- Welke stappen moeten er gezet worden?
- Hoe kun je je kwaliteiten inzetten om je volgende (lastige) stap te zetten?
- Wat heb je nodig om het wel te durven?
- Hoe kun je begeleiding hierbij organiseren?

**Netwerken:**

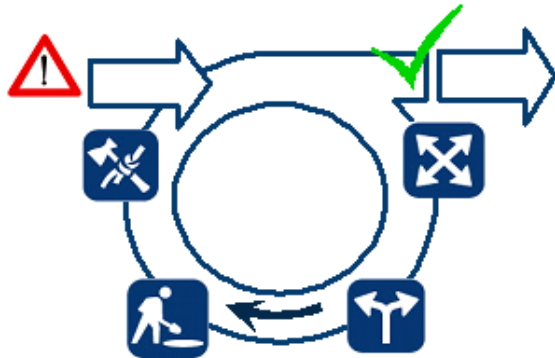
het vermogen contacten aan te gaan en te onderhouden om je ambities te realiseren (wie kan mij daar bij helpen?).

**Passende vragen bij deze competentie:**

- Ken je iemand jou kan helpen bij je volgende stap?
- Hoe kun je deze persoon benaderen?
- Waar kun je iemand vinden die jou kan helpen?
- Met wie heb je hier al over gesproken?
- Wat voor persoon heb je nodig om jou te helpen?

## II. Fasen in het keuzeproces

*Het maken van een keuze is een proces. Het proces doorloopt een aantal fasen die zowel bewust als onbewust doorlopen worden. Elke fase heeft zijn eigen kenmerken.*



Het keuzeproces van uw zoon of dochter bestaat over het idealiter uit vijf stappen: 'signaleren', 'oriënteren', 'verkennen', 'verdiepen', en 'de knoop doorhakken'. Soms worden deze stappen herhaald voordat de definitieve studiekeuze kan worden gemaakt. Verschillende activiteiten en vragen passen bij elke fasen. Door het stellen van de juiste vragen en het stimuleren van het deelnemen aan activiteiten helpt u uw kind om verder te komen in dit proces.

### 1<sup>e</sup> Fase: bewustwording/signaal

Help, ik moet kiezen! Uw zoon of dochter wordt bewust van het feit dat er een keuze moet worden gemaakt. Deze bewustwording gaat soms gepaard met uitstellen en ontkennen, het is echter essentieel dat uw zoon of dochter het keuzeproces opstart. Tijdens de lessen wordt er met uw zoon of dochter gesproken over dit thema, ook u kunt dit doen.

#### Passende vragen tijdens deze fase:

- Wat wilde je vroeger altijd worden?
- Ken je mensen in het eindexamenjaar die al bezig zijn met kiezen? Wat vind je daarvan?
- Hoe lijkt het je om straks een keuze te gaan maken?

### 2<sup>e</sup> Fase: oriënteren

RSG Wiringherlant organiseert verschillende activiteiten die deze oriënterende fase stimuleren. Door middel van projecten, excursies en opdrachten ontdekt uw zoon of dochter welke onderwerpen hem of haar boeien of juist vervelen.

Sommige jong volwassenen hebben een spiegel nodig om te ontdekken wat ze echt leuk vinden en waar hun talenten liggen. Praat hierover met uw kind. Praat ook met de mentor van uw kind.



**Passende vragen tijdens deze fase:**

- Wie heeft volgens jou een leuke baan?
- Wat heb je tot nu toe gedaan om informatie te verzamelen?
- Ik merk dat je enthousiast bent over...
- Je bent volgens mij hartstikke goed in...
- Waar heb je het meeste aan gehad?
- Zat er informatie bij die je nieuwsgierig gemaakt heeft?
- Wat ga je de komende tijd doen om nog meer te weten te komen?
- Welke vakken uit je profiel zou je later in je studie terug willen laten komen?
- Wie zijn voorbeelden voor jou?

**3<sup>e</sup> fase: verkennen** 

Welke sector spreekt mij aan? en welke opleidingen bestaan er binnen deze sector? Uw zoon of dochter gaat aan de slag met het verkennen van verschillende studies. Aan de hand van verschillende opdrachten leert uw zoon of dochter hoe en waar informatie kan worden verkregen over de verschillende opleidingen. Ga met uw zoon of dochter de dialoog aan door '**open vragen**' te stellen. Maak deze gesprekjes niet te zwaar. De beste gesprekken heb je tussendoor in de auto, tijdens een wandeling of het koken.

**Passende vragen tijdens deze fase:**

- Wat heb je de afgelopen tijd gedaan?
- Wat heb je eigenlijk op school al gedaan aan keuzebegeleiding?
- Wat heb je al verzameld in je portfolio?
- Wat vind je van...?
- Wat heb je zoal gevonden?
- Wat zouden jouw vrienden/vriendinnen jou zien doen later?
- Waar heb je het meeste aan gehad?
- Hebben je vrienden/familleden/kennissen wel eens gezegd wat ze bij je vinden passen? Wat is je hiervan het meeste bijgebleven?
- Zat er informatie bij die je nieuwsgierig gemaakt heeft?
- Zit je voor je gevoel op 'de goede weg', met je LOB-traject?
- Met wie zou je in gesprek kunnen/ willen gaan die je verder kan helpen?

**4<sup>e</sup> fase: verdiepen** 

Open dagen bezoeken van verschillende onderwijsinstellingen is belangrijk. Uw zoon of dochter ontmoet hier studenten en docenten en kan zo ontdekken wat de studie inhoudt en of de sfeer bij hem of haar past.

Probeer het deelnemen aan open dagen bij uw zoon of dochter te stimuleren. Op RSG Wiringherlant kan uw zoon of dochter verlof krijgen voor het deelnemen aan LOB-activiteiten. Bereid met uw zoon of dochter een open dag voor: 'wat zijn je verwachtingen?', 'welke vragen wil je gaan stellen?'. Na het bezoek van een open dag is het belangrijk om samen met uw zoon of dochter uit te zoeken wat het bezoek uw zoon of dochter heeft opgeleverd. Als de open dag positief ervaren is, is een meeloopdag of proefstuderen een logische vervolgstap. Universiteiten en Hogescholen organiseren veel activiteiten voor onze leerlingen.

**Passende vragen tijdens deze fase:**

- Welke vragen heb je gesteld en wat waren de antwoorden?
- Wie heb je gesproken tijdens de open dag?
- Zit er een opleiding bij die jouw voorkeur heeft? Kun je aangeven waarom?
- Wat is je het meeste bijgebleven van de open dag?
- Waar heb je het meeste aan gehad?
- Zit je voor je gevoel op 'de goede weg', met je LOB-traject?
- Wie zijn in jouw leven belangrijke raadgevers? Wat zeggen zij? Ben je het daarmee eens?
- Wat ga je de komende weken doen om je nog meer te verdiepen in je keuze?

**5<sup>e</sup> fase: de knoop doorhakken** 

Meeloopdagen of proefstuderen helpen uw kind een beslissing te nemen. Uw zoon of dochter loopt mee met studenten, individueel of met een groepje. Op de eerder genoemde meeloopdag is uw zoon of dochter 'een dagje student'. Het is belangrijk dat uw zoon of dochter dit ervaart en goed doorvraagt zodat hij of zij een goed beeld krijgt van het studentenleven.

U kunt deze meeloopdagen of proefstuderen stimuleren. Vraag na afloop 'wat heeft de meeloopdag je opgeleverd?' en 'hoe was het om een dagje student te zijn?'.

Deze fase roept bij de meeste leerlingen 'keuzestress' op. Deze stress uit zich vaak in vragen als, 'wil ik dit wel de rest van mijn leven doen?', 'heb ik wel alle mogelijke opties onderzocht?', 'wat als ik het straks niet leuk vind?'. Iedereen gaat op een eigen manier om met het maken van keuzes. Soms is het goed om met je kind te praten over 'de moeilijkheid van kiezen', 'iets spannend vinden', 'knopen doorhakken in het leven', in plaats van nog meer opleidingen te onderzoeken.

**Passende vragen tijdens deze fase:**

- Past de opleiding van je keuze volgens jou ook goed bij je interesses en kwaliteiten?
- Wat kun je doen om je nog zekerder te maken over je keuze, om je keuze te bevestigen?
- Ik merk dat je blijft twijfelen, hoe zie je dat zelf?
- Wat heeft de meeloopdag je opgeleverd?
- Hoe was het om een dagje student te zijn?
- Wie zijn in jouw leven belangrijke raadgevers? Wat zeggen zij? Ben je het daarmee eens?
- Wat ga je de komende weken doen om er voor te zorgen dat je een knoop door kunt gaan hakken?

- Voelt de keuze goed?

## Een studie kiezen?



**Succes ermee!**

Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben dan kunt u altijd contact met ons opnemen via [c.dijkstra@wiringherlant.nl](mailto:c.dijkstra@wiringherlant.nl) en/of [j.swart@wiringherlant.nl](mailto:j.swart@wiringherlant.nl)