

**TITEL** >>>

**WIE KAN IK VRAGEN MIJ TE HELPEN?**

**LEER-DOEL**



Je leert wat je (BPV-)netwerk voor jou kan betekenen.

**ERVAREN**

WAT GA JE DOEN?



Netwerken is het offline (persoonlijk) en online leggen en onderhouden van contacten die je verder kunnen helpen in je werk, je carrière en je privéleven.

Met een netwerk heb je allerlei mensen om je heen die jij om hulp kunt vragen en die ook jouw hulp kunnen inschakelen. Hoe groter en sterker je netwerk, hoe meer hulp je kan vragen én geven.

Vorbereiden

- Schrijf zo concreet mogelijk op welk doel jij zou willen bereiken in je stage. Denk goed na wat voor stage je gaat doen, waarom je deze stage gekozen hebt en wat je daar in een praktijkomgeving zou kunnen leren!
- Teken op een A3 papier, in het midden, een cirkel met daarin "Ik wil..." (jouw doel)
- Noteer rond de cirkel de mensen uit je netwerk die van belang zouden kunnen zijn voor het behalen van jouw doel. De mensen die je het meest nodig hebt het dichtst bij de cirkel
- Noteer bij iedereen op welke manier jij ervoor kunt zorgen dat ze iets voor jou gaan doen (bellen, langsgaan, contact leggen via iemand anders, mailen, etc.)
- Schrijf twee concrete acties op die je de komende twee weken gaat uitvoeren. Ga uit van je gestelde doel en maak gebruik van mensen die jij hebt opgeschreven
- Schrijf hieronder je twee acties die jij gaat doen op.

Actie 1:

Actie 2:

### MET WIE?



Je werkt zelf aan deze opdracht, maar je kunt natuurlijk altijd iemand anders mee laten denken als je er zelf even niet uitkomt!



### REFLECTEREN

HOE KIJK JE ER OP TERUG?



Denk nu na over de volgende vragen:

- Wat ging goed tijdens het uitvoeren van deze opdracht?
- Wat ging minder goed?
- Hoe heb je dingen die niet goed gingen opgelost?
- Ben je dichterbij je doel gekomen?
- Aan wie zou je hulp kunnen vragen bij het maken van een opdracht die je lastig vindt?

### VAST-LEGGEN



Schrijf op wat je hebt bereikt en wat je nog kan doen wanneer je jouw doel nog niet hebt bereikt.

### NABESPREKEN

VAN DE ACTIVITEITEN



- Hoe vond je het om op deze manier naar je netwerk te kijken?
- Hoe vond je het om concrete doelen op te schrijven en daar zelf mee aan de slag te gaan? Schrijf de antwoorden hieronder op.

### TIPS & TRUCS



- Met een duidelijk en haalbaar doel kan iemand uit je netwerk sneller wat voor je betekenen
- Netwerken is geven en nemen!
- Wees niet bang om te vragen, mensen vinden het vaak juist leuk om er met je over te praten!