ONDERBOUW

THEMA	ZELFTEST
Thema 1: Dit ben ik Je maakt op een ontspannen manier kennis met je groep, de leraren en de school. Samen bouw je aan een prettige, nieuwe start.	**Voorkeuren** Wat jij leuk of belangrijk vindt, zegt veel over jou als persoon. Vul de test in.
Thema 2: Goed plan! Goed agendagebruik is het halve werk. Van grote taken in kleine stukjes opdelen tot prioriteiten stellen: je leert hoe je een planning maakt en hoe je je agenda optimaal gebruikt.	**Leuke vakken** Wat je leuk vindt om te doen zegt veel over jou. Geef aan welke vakken je vroeger leuk vond en nu leuk vindt en ontdek wat dat kan zeggen over wat je later leuk lijkt om te doen.
Thema 3: Zo kun je leren Hoe leer je het beste Engelse woordjes? En hoe onthoud je zoveel mogelijk informatie uit een tekst? In dit thema onderzoek je leertechnieken waarmee je lesstof gemakkelijker kunt onthouden.	**Motivatietest** Kun je jezelf er meestal toe zetten om huiswerk te maken of vervelende klussen op te pakken?
Thema 4: Fijne klas Een fijne klas is goed voor iedereen. Wat maakt een goede sfeer? En wat kun jij eraan doen om de sfeer nóg beter te maken?	**Assertiviteit** Je hoeft natuurlijk niet alles te pikken om de sfeer goed te houden. Hoe kom jij voor jezelf op?
Thema 5: Werk in de buurt Van de supermarkt tot het gemeentehuis: overal wordt gewerkt. Maar wat hoort er bij werken en welke beroepen zijn er? In dit thema ga je een dagje mee naar het werk met iemand in je omgeving en onderzoek je beroepen.	**Beroepskenmerken** Wat vind jij belangrijk in je werk en wat wil je zeker niet? Benoemen wat je wel en niet graag wilt is de eerste stap in je profiel- en studiekeuze.
Thema 6: Voor je kiezen Weet jij al wat je later wilt worden of heb je nog geen idee? Onderzoek wat er mogelijk is op school en wat je leuk lijkt. Dan kun je straks gemakkelijker kiezen als je er al over na hebt gedacht.	**Profielkeuze** Voer jouw voorkeuren in en kijk welk profiel bij je past. Onthoud: testen kunnen je inzicht geven, maar uiteindelijk bepaal jij natuurlijk zelf wat bij je past. Niemand anders.

ONDERBOUW

THEMA	DOELEN
Thema 7: Aha sociaal! Grenzen aangeven en omgaan met conflicten. Dat is voor iedereen lastig. Maar met een beetje oefening en achtergrondinformatie wordt het wel makkelijker.	**Conflictstijlen** Er is veel onderzoek gedaan naar hoe mensen omgaan met conflicten. Je kunt grofweg vijf types onderscheiden. Welk type ben jij?
Thema 8: Presenteren Spreken voor een groep is spannend. Maak een presentatieplan, zoek betrouwbare informatie en oefen je presentatie zodat je goed voorbereid kunt presenteren.	**Introvert of extravert** Sta je graag op de voorgrond of laat je dat liever aan anderen over? Test hoe extravert of introvert je bent en kijk hoe je daar rekening mee kunt houden in je dagelijks leven.
Thema 9: Mijn brein Onthouden gaat het beste als je actief en met aandacht leert. Kom meer te weten over de werking van je hersenen en gebruik deze informatie om beter en sneller te leren.	**Studievaardigheden** Elk mens richt zijn of haar werkplek anders in. Vaak uit gewoonte of omdat je het van huis uit hebt meegekregen. Dat werkt misschien best aardig, maar toch is het handig om eens mee te kijken. Misschien zijn er kleine aanpassingen mogelijk waardoor je je beter kunt concentreren.
Thema 10: Sociaal digitaal In dit thema onderzoek je jouw mediadieet. Wat kijk jij en wat zegt dat over jouw interesses? Wat is een ‘informatiebubbel’ precies en hoe maak je veilig gebruik van social media.	**Mediagebruik** Als je social media gebruikt of gamet, krijg je veel prikkels. Je wordt nieuwsgierig, bang om dingen te missen en een like geeft je een gevoel van waardering. Het wordt een verslaving als je zo veel tijd online doorbrengt dat dit het dagelijks leven verstoort.
Thema 11: Onderzoek een beroep Onderzoek een beroep dat je leuk lijkt. Interview een beroepskracht, verzamel informatie en verwerk dat in een spel. Speel het met een klasgenoot en leer van elkaar.	**Persoonlijke rollen en kenmerken** Jouw rol in de klas zegt ook iets over wie jij bent en wat je belangrijk vindt. Deze kennis is heel handig als je een sector of profiel gaat kiezen.
Thema 12: Kies uit… Onderzoek hoe je een profiel kiest. Doe dit door te kijken naar je kwaliteiten en interesses en door jezelf te verdiepen in de profielen die er zijn. De informatie die je vindt, bespreek je op school en thuis.	**Profielkeuze #2** Kijk welk profiel aansluit bij je voorkeuren. Onthoud: testen kunnen je inzicht geven, maar uiteindelijk bepaal jij natuurlijk zelf wat bij je past. Niemand anders.

BOVENBOUW

THEMA	DOELEN
Thema 1: Typisch jij Je sport en hobby's, de muziek die je luistert, het is allemaal onderdeel van wie jij bent. In dit thema kijk je naar je eigen identiteit. Wat maakt jou wie je bent? En hoe ga je lekker de bovenbouw in?	**Extrinsiek of intrinsiek gemotiveerd?** Heb jij druk van buitenaf nodig om aan je huiswerk te beginnen of kun je je er prima toe zetten? Oftewel: ben je vooral intrinsiek of extrinsiek gemotiveerd?
Thema 2: Onderzoek Onderzoek wat jij interessant vindt! Kies een onderwerp, verzamel informatie en presenteer je onderzoek zoals jij dat wilt. In dit thema leer je hoe je goed onderzoek doet en hoe je het verwerkt zodat anderen kunnen leren van jouw onderzoek.	**Leer- en werkstijlentest** Ieder mens leert, leeft en werkt op een andere manier. Hoewel dat verschilt per moment, per vak en per periode, biedt een leerstijlentest je inzicht in welke manieren jij vaak inzet en welke mogelijkheden er nog meer zijn.
Thema 3: Mindset Lastige toets of opdracht? De ene persoon geeft op, de ander zet door. Wie van de twee leert uiteindelijk het meest en is waarschijnlijk trots op het eindresultaat? Buig je mindset om naar groei. Ook jij kan het!	**Mindset** Je mindset verschilt per taak. Toch heeft elk mens een soort basishouding van waaruit de meeste situaties worden benaderd. Wat is jouw basishouding?
Thema 4: Samenwerken Van een multiplayer tot voetbal, samenwerken doe je je hele leven lang. In dit thema werk je samen met klasgenoten aan een uitdaging. Je maakt gebruik van elkaars talenten en werkt samen toe naar een ontknoping.	**Samenwerkingsstijlen** Samen kan heel fijn zijn. Maar samen is geen garantie voor succes. Samenwerken vraagt aandacht. Wanneer werk je graag samen, of alleen? Doe de test.
Thema 5: Bezoek bedrijf Hoe leer je een beroep nou beter kennen dan door een dagje mee te draaien? In dit thema ga je een werkplek van dichtbij bekijken. Je maakt een afspraak met een bedrijf en bedenkt vragen. Je bezoek leg je vast in een leuke vlog voor kijkers	**Bedrijfsculturen** De één werkt graag bij een groot bedrijf met veel mogelijkheden terwijl de ander zich juist prettig voelt bij een klein familiebedrijf. Welke bedrijfscultuur past bij jou?
Thema 6: Mijn toekomst Zo veel leuke dingen! Onderzoek wat bij jou past en welke mogelijkheden je hebt. In dit thema onderzoek je welke sectoren in het vervolgonderwijs je interesse hebben en wanneer er open dagen zijn die je kunt bezoeken.	**Toekomst oriëntatie** Heb je goed genoeg nagedacht over je keuze na deze studie? Kom erachter met deze test!

BOVENBOUW

THEMA	DOELEN
Thema 7: Diversiteit Overal kom je mensen tegen met andere meningen, gewoonten en levensovertuigingen. Begrip voor elkaar kunnen opbrengen is de basis voor een prettige omgang. Hoe zorg je ervoor dat je met elkaar door een deur kan?	**Groepsrollen** Jouw karakter bepaalt voor een groot deel hoe je je gedraagt in een groep. Welke eigenschappen passen bij jou en in welke groepsrol kun je je herkennen? Doe de test.
Thema 8: Onderneem! Een wereldreis? Je eigen spel ontwerpen? Jouw dromen komen een stuk dichterbij met een ondernemende houding! In dit thema onderzoek je wat ondernemend gedrag inhoudt en hoe je verschil kunt maken in je omgeving.	**DISC persoonlijkheid** Ben je vooral een creatieveling of neem je graag de leiding? De DISC-test geeft je een beeld van je eigen kwaliteiten en valkuilen.
Thema 9: Examens De afgelopen jaren heb je je voorbereid op je examens: tijdens de lessen, huiswerk en door te oefenen met plannen en leerstrategieën. In dit thema onderzoek je hoe je die kennis kunt inzetten bij je examens en welke hulp je kunt vragen in je omgeving of op school.	**Stressbestendigheid** Hoe staat het met jouw stresslevels? Staan die goed afgesteld of is het soms net een beetje te veel? Deze test is alleen bedoeld om je aan het denken te zetten over stress. Niet als bewijs of je wel of niet gestresst of overspannen bent, of zelfs burn-out hebt.
Thema 10: Geluk Geluk is heel eenvoudig. Uitslapen, gamen of lekker eten: heerlijk toch? De lol gaat er vanzelf van af wanneer je dit de hele dag doet. En waarom word je gelukkig wanneer je een saaie klus hebt gedaan die je al lang uitstelt? In dit thema leer je hoe jij invloed kunt uitoefenen op je eigen geluk!	**Geluk** Hoe gelukkig ben jij met jezelf? Hiervoor heeft de Oxfort University een test ontwikkeld: de Oxford Happiness Inventory. Deze test is daarop gebaseerd. Let op: dit is een momentopname. Deze test is geen indicatie of je ongelukkig, depressief bent of een burn-out hebt. Het is slechts bedoeld als bewustwording.
Thema 11: Stagelopen Een goede stage is het halve werk! Een fijne eerste stage is heel belangrijk. Zo kun jij ontdekken welk werk bij je past. Na dit thema ben je er klaar voor. Je krijgt praktische tips en opdrachten waarmee je straks goed voorbereid van start kunt.	**Netwerken** Offline én online contacten onderhouden, dat is netwerken. Handig voor jou, maar ook voor anderen! Ben jij al een netwerker?
Thema 12: De volgende stap Je bent bijna klaar voor de volgende stap! Waarschijnlijk heb je een behoorlijk beeld van je kwaliteiten en interesses en misschien weet je al welke opleiding je op het oog hebt. In dit thema ga je onderzoeken welke informatie er over een vervolgopleiding beschikbaar is. Je checkt deze informatie door mee te lopen bij een opleiding die je leuk lijkt.	**Loopbaancompetenties** De afgelopen jaren heb je met Proeftuin gewerkt aan je loopbaancompetenties. Deze test is een aanvulling op de eindopdracht van dit thema: test waar jij je nog in kunt ontwikkelen op je vervolgopleiding.