|  |
| --- |
| Sportkunde, CALO Windesheim |
| SB1 |
| Reflectie semester 1 |

|  |
| --- |
| Ryan de Waal  18-1-2021 |



Inhoud

[1. SWOT 2](#_Toc61859388)

[1.2 SWOT, sterktes 2](#_Toc61859389)

[1.2 SWOT, zwaktes 3](#_Toc61859390)

[1.3 SWOT, kansen 3](#_Toc61859391)

[1.4 SWOT, bedreigingen 4](#_Toc61859392)

[2. Plan van aanpak 5](#_Toc61859393)

[2.1 Kerncompetenties Sportkunde 5](#_Toc61859394)

[3. STARR methode 7](#_Toc61859395)

# SWOT

In dit hoofdstuk zal ik een persoonlijke SWOT Analyse toelichten. De basis van de SWOT analyse bestaat deels uit de eerder gemaakte SWOT analyse van het vak VIM. Veel punten vanuit deze eerder gemaakte analyse zijn tot stand gekomen door samen met klasgenoten/leerteamgenoten te overleggen.

|  |  |
| --- | --- |
| Sterktes | Zwaktes |
| * Leergierig * Presenteren * Meedenkend/denkt in oplossingen * Positief/spontaan * Stressbestendig * Doorzettingsvermogen | * Lakse houding * Koppig * Grammaticaal niet heel vaardig * Uitstelgedrag |
| Kansen | **Bedreigingen** |
| * Kan mijn eigen baan creëren * Netwerk opbouwen * Veel ideeën | * Dromer * Lek aan motivatie * Corona staat toekomstplannen in de weg |

## SWOT, sterktes

De sterke punten die worden benoemd zijn mij aangedragen door mijn leerteamgroepje. Een aantal van hen trekt al mijn gehele Windesheim schoolcarrière met mij op en kent mij goed. Aan de hand van de door hen benoemde topics zal ik een toelichting geven.

**Leergierig**

Ik vind mijzelf zeker leergierig. Ik sta altijd open voor nieuwe ideeën en probeer mijzelf op dit punt nog altijd te ontwikkelen. Ik vind mijzelf hier ook een stuk volwassener in geworden. Eerst kon ik mijn aandacht er niet bij houden als ik iets niet interessant vond en leerde ik er ook niet veel van. Het verschil met nu is dat ik inzie dat ik de informatie nodig heb om een goede sportkundige te worden. Ik probeer alle informatie te onthouden en aan te grijpen om mijzelf te verbeteren op dit aspect.

**Presenteren**

Ik heb presenteren nooit een moeilijk onderdeel gevonden. Tijdens presentaties op Windesheim merkte ik dat ik vaak naar de voorgrond trok om het verhaal zo helder en duidelijk mogelijk uit te leggen. Voor een grote groep staan om mijn verhaal te doen zorgt niet voor veel spanning bij mij.

**Meedenkend/denkt in oplossingen**

tijdens leerteam denk ik graag met andere mee. Ik vind het leuk om te brainstormen en te zoeken naar oplossingen. Ik probeer hierin het altijd zo kort en bondig mogelijk te houden. Om X te laten slagen, wat is daar allemaal voor nodig?

**Positief/spontaan**

Ik probeer altijd positief te blijven. In tijden van Corona zien mensen dingen vaak somber in. Ik probeer er dan het beste van te maken. Het geeft ons sportkundige immers de uitdaging om nieuwe mogelijkheden te ontwikkelen en ons te onderscheiden van de rest.

**Stressbestendig**

Ik vind dat ik stressbestendig ben. Ik merk dat ik goed kan relativeren en de stress mij niet laat overnemen. Voor het inleveren van een document of het inleveren van een tentamen weet ik wat mijn waarde is wat ervoor zorgt dat ik niet zal stressen over de uitkomst.

**Doorzettingsvermogen**

Ik vind dat ik doorzettingsvermogen heb. Wanneer ik 3-0 achter sta in een voetbalwedstrijd dan ben ik een van de weinige die nog volledige inzet zal tonen. Mocht ik iets voor school niet halen in de 1e of 2e kans dan zal ik zoeken naar een mogelijkheid om wel te slagen.

## 1.2 SWOT, zwaktes

De zwakte punten die worden benoemd zijn mij aangedragen door mijn leerteamgroepje. Een aantal van hen trekt al mijn gehele Windesheim schoolcarrière met mij op en kent mij goed. Aan de hand van de door hen benoemde topics zal ik een toelichting geven.

**Lakse houding**

Mijn houding kan soms verkeerde dingen laten overkomen. Armen over elkaar, steunen op het hoofd of een onderuit geschoven houding kunnen het verkeerde beeld geven. Tevens let ik vaak wel op en luister ik aandachtig naar wat de ander te vertellen heeft.

**Koppig**

De manier hoe ik iets aanpak vind ik zelf vaak de beste. Ik probeer advies van andere steeds vaker mee te nemen in de dingen die ik doe. Ik moet mijn koppigheid wat meer opzij zetten en mij meer gaan openstellen voor de visie van anderen.

**Grammaticaal niet heel vaardig**

Mijn schrijfstijl en grammatica is niet altijd even goed. Documenten moet ik vaak nog een aantal keren doornemen om te verbeteren op schrijf en grammatica fouten. Gezien de fase waarin ik nu zit vind ik dit een van mijn ergste zwaktes.

**Uitstelgedrag**

Plannen kan ik heel goed. Mijzelf houden aan deze planning vaak wat minder. Ik stel schoolopdrachten vaak uit omdat ik overige zaken voortrek.

## SWOT, kansen

De kansen die worden benoemd zijn een reflectie vanuit mijn eigen visie. Ik zie potentieel in deze ideeën en kansen en hierom hoort het bij mijn persoonlijke SWOT.

**Kan mijn eigen baan creëren**

Momenteel ben ik onderzoek aan het doen voor de buurtsportcoaches bij Sportbedrijf Lelystad. Door mijn onderzoek en door mijn adviezen zou het zomaar zo eens kunnen zijn dat ik een gat ontdek binnen de sector waar ik als sportkundige zelf in zou kunnen springen. Mocht dit mij lukken dan zie ik dit al een groot succes.

**Netwerk opbouwen**

Door mijn huidige stage en eerdere stages ben ik veel in contact gekomen met externe bedrijven/organisaties. Zo kom ik tijdens de huidige stage in veel contact met andere sportbedrijven. Door deze verschillende contacten bouw ik een netwerk op vanuit professioneel perspectief. Dit kan dus voordelig zijn na het behalen van mijn diploma omdat ik op deze manier al een lijntje heb uitstaan bij verschillende bedrijven/organisaties.

**Veel ideeën**

Gedurende het 3e en 4e leerjaar op de CALO ben ik mij meer gaan focussen naar wat te doen na het behalen van mijn diploma. Hierin heb ik een ruw tijdspad geschetst voor mijzelf hoe de komende jaren er uit komen te zien. Hierin denk ik ook na wat ik zou willen doen als beroep. Ik zit boordevol met ideeën maar merk dat ik deze eerst concreet moet maken.

## SWOT, bedreigingen

De bedreigingen die worden genoemd zijn een reflectie vanuit mijn eigen visie. Ik zie voor mijzelf dat deze bedreigingen mij in de weg staan en er nog aan gewerkt kan/moet worden.

**Dromer**

Zoals eerder genoemd in het stukje ‘’kansen’’ zit ik vol met ideeën. Deze ideeën moeten echter vaak nog worden omgezet tot realiteit. Het dromen van is voor mij een bedreiging omdat ik meer een doener ben. Het concreet maken van ideeën en deze daadwerkelijk uitvoeren is mijn gewenste situatie, hier zit ik nog ver vandaan.

**Lek aan motivatie**

Mijn motivatie gaat vaak samen gepaard met pieken en dalen. Het is voor mij elke keer een bedreiging wanneer ik weer in zo’n dal zit. Het allerliefste zou ik eind mei met mijn diploma in mijn handen staan, desalniettemin presteer ik het om mijn planning van misgelopen studiepunten niet op orde te hebben.

**Corona staat toekomstplannen in de weg**

Voor mijn eigen ontwikkeling ben ik ervan overtuigd dat ik eerst de wereld moet zien. Ik heb een ongelofelijk verlangen om rond de wereld te reizen en mijzelf te ontwikkelen. De huidige staat van het virus dat zich wereldwijd heeft verspreidt staat mijn toekomstplannen dan ook in de weg.

# Plan van aanpak

In de tabel hieronder staan de belangrijkste factoren uit de punten van mijn persoonlijke SWOT analyse.

|  |  |
| --- | --- |
| Sterkte | Stressbestendig |
| Zwakte | Uitstelgedrag |
| Kans | Kan mijn eigen baan creëren |
| Bedreiging | Dromer |

*Stressbestendig (sterkte) + kan mijn eigen baan creeeren (kans) = kansrijke strategie om wens te realiseren*

*Uitstelgedrag (zwakte) + dromer (bedreiging) = ultieme doemscenario*

## 2.1 Kerncompetenties Sportkunde

1. Onderzoeken en ontwikkelen
2. Coordineren, positioneren en begeleiden
3. Leiding geven/managen en organiseren
4. Evalueren en adviseren

**onderzoeken en ontwikkelen**

Gedurende de laaste jaars stage staat deze kerncompetentie centraal voor de scriptie. In het eerste semester wordt er voornamelijk onderzoek gedaan door middel van field en desk research. Dit onderzoek ging/gaat mij goed af. Mijn zwakte hierin is mijn uitstelgedrag. Ik merk dat ik werk vaak naar achter schuif tot het laatste moment. Dat ik dan stressbestendig te werk kan gaan is dan een uitkomst. Toch weet ik en heb ik het ook liever dat ik mij aan de planning kan houden om zo beetje bij beetje alles af te maken i.p.v. een hoop werk op het einde.

Doelstellingen:

* Goede en duidelijke planning maken
* Aan de planning houden

**Coördineren, positioneren en begeleiden**

Deze competenties komen in het tweede semester aan bod. Samen met mijn begeleider Patrick Boelhouwer zijn we tot een aantal taken gekomen waar ik mij het tweede deel van de stage in ga verdiepen. Zo ga ik:

* Gesprek met stakeholder organiseren
* Het opzetten van een werkgroep voor de verbinding tussen sport en zorg
* GLI in Lelystad opzetten

Binnen deze taken is het belangrijk dat ik doorzettingsvermogen en stressbestendigheid toon. Daarnaast kan het zo zijn dat wanneer ik met de stakeholders in gesprek ga er een advies kan komen waarin ik de kans kan pakken om mijn eigen baan te creëren.

Doelstellingen:

* Stakeholders en een werkgroep bij elkaar brengen
* Eigen netwerk opbouwen
* GLI samen sportief in beweging opzetten in Lelystad

**Leiding geven/managen en organiseren**

Kerncompetenties twee en drie komen tijdens mijn laatstejaars stage veel overeen. De projecten die zullen draaien zal ik zelf moeten opzetten en coördineren en daarnaast ook moeten managen en organiseren. Sommige van de projecten zullen in nauwe samenwerkingen gedaan worden met Patrick. Het is hierin wel van belang dat ik de leidinggevende rol op mij neem. Het is aan mij om de taken te verdelen en na te gaan wat er allemaal gedaan moet worden. Doordat ik zo nauw samen moet werken met Patrick ligt er voor mij weinig kans om te verzaken door mijn uitstelgedrag.

Doelstellingen:

* Leidinggevende rol op mij nemen
* Meer naar de voorgrond treden

**Evalueren en adviseren**

Aan de hand van mijn onderzoek zal ik het sportbedrijf een advies voorschrijven wat betreft de verbinding tussen sport en zorg. Deze adviezen zullen verantwoord worden door de desk en fieldresearch die ik heb gedaan. De adviezen zullen in essentie kunnen bijdragen aan een toekomstige baan. Zowel bij Sportbedrijf Lelystad als ergens anders.

Doelstellingen:

* Kwalitatief goede adviezen schrijven

# STARR methode

**Situatie:**

Aan het begin van de stage ging ik naar kantoor om met iedereen kennis te maken. Tijdens een 1 op 1 moment met mijn begeleider spraken we het komende semester door; hoe ziet de planning eruit? Wat wordt er van mij verwacht? En zo ook of er nog bijzonder heden waren. Vanaf dit moment besloot ik om gelijk eerlijk te zijn. Ik vertelde mijn begeleider dat ik het soms wel moeilijk vind om de focus bij bepaalde dingen te houden. Aan het begin van de periode merk ik dat doordat ik alles goed en netjes voor elkaar heb en naarmate de tijd vordert ik toch slordig word en mij niet altijd even goed aan de planning houdt. Om dit te voorkomen hebben we samen besloten om een wekelijks momentje te houden waarop we de progressie van de afgelopen week bespreken. Zo bescherm ik mijzelf door een stok achter de deur te hebben en heeft mijn begeleider inzicht over waar ik sta in de projecten/onderzoeken.

**Taak:**

Mijn functie in deze situatie was het scheppen van duidelijkheid en zorgen voor een stok achter de deur. Door Patrick te laten weten dat ik soms op scherp gezet moet worden weten we beide wat we aan elkaar hebben. Hierin draag ik wel de eindverantwoordelijkheid omdat het uiteindelijk mijn stage en mijn diploma is waar we het over hebben.

**Actie:**

Om dit te voorkomen hebben we samen besloten om een wekelijks momentje te houden waarop we de progressie van de afgelopen week bespreken. Zo bescherm ik mijzelf door een stok achter de deur te hebben en heeft mijn begeleider inzicht over waar ik sta in de projecten/onderzoeken.

**Resultaat:**

De wekelijkse meetings zijn voor mij als erg positief ervaren. Doordat we door het coronavirus ook vanuit thuis moesten werken zag ik het wel eens gebeuren dat ik ervoor koos om wat langer in bed te blijven liggen dan dat eigenlijk de bedoeling was. Doordat we onze meetings om 9 uur gepland hadden aan het begin van de stageweek had ik in ieder geval wel een goed begin van de stageweek. Daarnaast resulteerde het ook dat ik mij aan de planning heb kunnen houden en tijdens het eerste deel van de stage mijn stukken op tijd heb kunnen inleveren.

**Reflectie:**

Achteraf gezien denk ik dat ik goed heb gehandeld. Doordat ik gelijk vanaf moment 1 open kaart heb gespeeld is er een soort van vertrouwensband ontstaan. We weten beide wat we aan elkaar hebben en komen zo niet voor verassingen te staan. Als ik terugkijk op het uiteindelijke resultaat dan ben ik van mening dat ik er nog niet alles heb uitgehaald dat erin zat. Ondanks dat mijn begeleider een positieve beoordeling heeft geschreven weet ik van mijzelf dat ik beter kon. Tijdens het tweede deel van de stage zou ik mijzelf willen verbeteren op de kerncompetenties leiding geven/managen en coördineren, positioneren en begeleiden. Ik ben namelijk van mening dat deze competenties het beste passen bij het tweede deel van de stage en daarnaast ook bij de huidige visie van de afdeling sport, bewegen en vitaliteit.

**Toepassing:**

Voor de volgende keer zal ik mijzelf niet herhalen in deze situatie. Ik wil het vanaf dan volledig op eigen houtje kunnen doen. Het stukje eigen verantwoordelijkheid zal ik dan meer gaan dragen.