



VAARDIGHEDEN OP HET WERK

INHOUD

Hoofdstuk 1	Werken in een team	4
	Woordenlijst	4
	Samenwerken	5
	Alleen of samen	7
	Zelfstandig werken	11
	Voordelen van samenwerken en alleen werken	12
	Werkoverleg	18
Hoofdstuk 2	Voor jezelf opkomen	31
	Woordenlijst	31
	Voor jezelf opkomen	32
	De taal van je lichaam	39
	Communiceren	41
Hoofdstuk 3	Kiezen	46
	Woordenlijst	46
	Een keuze maken	47
	Keuzes hebben gevolgen	50
	Waarden	54
Hoofdstuk 4	Feedback	61
	Woordenlijst	61
	Feedback	61
	Feedback geven	66
	Waar gaat de feedback over?	70
	Feedback krijgen	73
Hoofdstuk 5	Jouw eigenschappen	78
	Woordenlijst	78
	Kwaliteiten	79
	Sterke en zwakke kanten	81
	Kwaliteiten voor een baan	84
Hoofdstuk 6	Werkhouding	87
	Woordenlijst	87
	Werkhouding	88

Hoofdstuk 7	Jezelf presenteren	100
	Woordenlijst	100
	Eerste indruk	101
	Jezelf presenteren	105
Hoofdstuk 8	Plannen	115
	Woordenlijst	115
	Plannen	116
	Vorbereiden, uitvoeren, terugkijken	118
	Prioriteiten stellen	123
Hoofdstuk 9	Werken volgens instructie	128
	Woordenlijst	128
	Werken volgens een instructie	128
	Instructie van je leidinggevende	136
Hoofdstuk 10	Veilig en milieubewust werken	141
	Woordenlijst	141
	Veilig werken	146
	De Arbowet	155
	Milieubewust werken	156
	Persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM)	160
	Ergonomisch werken	165
	Gevaarlijke stoffen	167
	HACCP	171
Hoofdstuk 11	Eindopdracht	179

HOOFDSTUK 1

WERKEN IN EEN TEAM

Dit leer je dit hoofdstuk.

1.	Je kunt uitleggen waarom samenwerken belangrijk is.
2.	Je kunt uitleggen hoe jij graag werkt: samen of alleen.
3.	Je neemt actief deel aan een werkoverleg.

Woordenlijst

Agenda

Een lijst met onderwerpen voor een vergadering of overleg.

Notulist

Iemand die aantekeningen maakt van een overleg.

Kwaliteit

Iets waar je goed in bent.

Mening

Wat je van iets of iemand vindt.

Respectvol

Als je een ander behandelt zoals je zelf behandeld wilt worden.

Resultaat

De uitslag van iets of wat het oplevert.

Rondvraag

Vaak het laatste agendapunt van een werkoverleg. Hierbij krijgt iedereen de kans om iets te zeggen of vragen te stellen.

Team

Groep werknemers die met elkaar samenwerken.

Voorzitter

Iemand die een overleg leidt.

Werknemer

Iemand die in loondienst is van een bedrijf.

Werkoverleg

Een werkbepreking met je collega's. Je bespreekt wat belangrijk is voor het werk.

Werkrooster

Schema van de werktijden. Er staat in wanneer werknemers moeten werken.

Werksfeer

De gedachten en gevoelens die er op het werk zijn.

Zelfstandig

Zonder hulp van anderen.

Samenwerken

Vaardigheden zijn de dingen die een werkgever van jou verwacht.

Bijvoorbeeld dat je luistert als je iets uitgelegd wordt.

Of dat je netjes groet aan het begin van een werkdag.

Maar ook dat je kunt samenwerken met collega's.



Werken in een team

Bedrijven zoeken **werknemers** die goed met anderen kunnen samenwerken.
Je zorgt er samen voor dat jullie werk goed is.

Werken in een **team** betekent dat je dingen samen doet. En dat je overlegt.
Je spreekt samen af hoe je iets gaat doen.
En je verdeelt de taken eerlijk.
Je houdt je aan de afspraken.
En de anderen moeten zich ook aan de afspraken houden.
Als je merkt dat ze dat niet doen, dan mag je daar iets van zeggen.
Als je merkt dat taken niet eerlijk verdeeld worden, mag je daar ook iets van zeggen.



Samenwerken betekent niet altijd dat je tegelijk werkt.
Soms doet de 1 een deel.
Daarna maakt de ander het af.
Toch werk je vaak samen aan hetzelfde **resultaat**.

Opdracht 1 Wat hoort bij elkaar?

Wat hoort bij elkaar?

Verbind de woorden met de juiste omschrijvingen.

Resultaat	Iets wat jij en anderen afspreken om te gaan doen
Werknemer	Groep met mensen waarmee je samenwerkt
Team	De uitslag van iets of wat het oplevert
Afspraak	Iemand die in loondienst is van een bedrijf

Opdracht 2 Samenwerken

Wanneer moeten mensen samenwerken? Geef bij elke plek een voorbeeld.

Thuis: _____

Op school: _____

Op je werk: _____

Alleen of samen

Sommige mensen werken graag alleen.

Anderen werken graag samen.

Op welke manier werk jij het liefst?

Werk je liever alleen of werk je liever samen?

Dat is prima.

Bedenk wel dat het niet altijd kan zoals jij het het liefste wilt.

Opdracht 3 Samenwerken

- a. Wie is de samenwerker?
Zet daar een rondje omheen.



- b. Welke gedachte past bij jou? _____
- _____

- c. Leg je antwoord uit.

Opdracht 4 Samen of alleen

- a. Lees de uitspraken.
Zet een kruisje als je het ermee eens bent.

Alleenwerker	Hier ben ik het mee eens
Ik werk het liefst alleen.	
Ik kan niet goed samenwerken.	
Alleen werken heeft veel voordelen.	

Samenwerker	Hier ben ik het mee eens
Ik werk het liefst samen.	
Ik kan goed samenwerken.	
Samenwerken heeft veel voordelen.	

b. Hoeveel kruisjes staan er bij:

Alleenwerker: _____

Samenwerker: _____

c. Waar staan de meeste kruisjes? Wat past het beste bij jou?

Ik ben een **alleenwerker** / **samenwerker**

d. Hoeveel 'alleenwerkers' zijn er in jullie klas? _____

En hoeveel 'samenwerkers'? _____

Opdracht 5 Situaties

a. Denk aan situaties thuis, op school, op je werk.

In deze situaties werk ik liever alleen:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

b. In deze situaties werk ik liever samen:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

c. Je doet de vuile was. Werk je liever samen of alleen?



samen / alleen

d. Je plakt een band. Werk je liever samen of alleen?



samen / alleen

e. Je ruimt het magazijn op. Werk je liever samen of alleen?



samen / alleen

Zelfstandig werken

Voor iedereen is het goed om te kunnen samenwerken.

Maar het is ook goed om **zelfstandig** aan een taak te kunnen werken.

Op school en op je werk.

Opdracht 6 Makkelijk en moeilijk

Vul de tabel in.

Samenwerken gaat goed als:	Samenwerken gaat moeilijk als:

Voordelen van samenwerken en alleen werken

Voordelen van samenwerken

- Je bent sneller klaar, want je verdeelt het werk.
- Je gebruikt elkaars **kwaliteiten**.
Iedereen doet waar hij het beste in is. Je vult elkaar aan.
Zo wordt het resultaat vaak beter dan wanneer je alleen werkt.
- Je helpt elkaar.
Jij helpt anderen, en anderen helpen jou.
- Het is vaak gezellig om samen te werken.
Ook al werk je hard, er is vaak tijd voor een grap.



Samenwerken is handig als:

- je aan een grote opdracht werkt die veel tijd kost
bijvoorbeeld een magazijn opnieuw inrichten
- je een opdracht krijgt waarvoor je veel verschillende **vaardigheden** nodig hebt
- het belangrijk is de mening van meer mensen te (laten) horen.