

De mentale selfie

van Ivana Komrij | Student nr. 456975

2022 / 2023

Inleiding

Succesvol studeren heeft niet alleen met kennis en vaardigheden te maken. Een groot deel bestaat uit motivatie en inzet. Motivatie wordt grotendeels bepaald door **zelfeffectiviteit (self-efficacy)**:

***Zelfeffectiviteit** is het vertrouwen in je eigen bekwaamheid om met succes invloed uit te oefenen op je omgeving, bijvoorbeeld door een bepaalde taak te volbrengen of een probleem op te lossen. (...)*

Mensen zijn sneller gemotiveerd voor een bepaalde handeling als zij het idee hebben dat zij de bekwaamheid hebben om deze met succes te verrichten. (...) Zelfeffectiviteit heeft invloed op veel gebieden, zoals bijvoorbeeld de motivatie voor het onderwijs en de beroepskeuze.¹

Kennis, vaardigheden en expertise zijn zichtbaar voor anderen. Als je veel weet over een bepaald onderwerp, kun je dat zichtbaar delen met iemand anders. Weten dat je iets beheerst geeft zelfvertrouwen. Maar hoe sta je tegenover een nieuwe uitdaging? Hoe pak je je studie op? Vind je het fijn om nieuwe dingen te leren of vraag je je af of je dit kunt?

Je moet een realistische kijk op jezelf hebben, als je wilt weten waarom je doet wat je doet en je de effectiviteit van studeren wilt vergroten. Bij deze opdracht ga je daarom in opvolgende stappen hiermee aan de slag: je gaat een 'mentale selfie' maken.

Stap 1 Lees bladzijde (9)17-31 van het boek "Ontdek je sterke punten".

In deze inleiding lees je waarom het nuttig is om je sterke punten te leren kennen.

Stap 2 Doe de strength finder test

Maak de test met behulp van de code achter in het boek: 'Ontdek je sterke punten 2.0', Tom Rath. De test levert een lijst met je eigen 5 sterke punten op, en een uitleg daarvan. Tijdens de Buitenwerkplaats houd je bij hoe je deze 5 punten bent tegengekomen (zie ook Stap 6)

1. Intellect

GEDEELD-THEMABESCHRIJVINGEN

Mensen die sterk zijn in het thema Intellect worden gekenmerkt door hun intellectuele activiteit. Ze zijn introspectief en houden van een intellectuele discussie.

¹ <https://nl.wikipedia.org/wiki/Zelfeffectiviteit>

UW PERSOONLIJKE INZICHTEN MET BETREKKING TOT STERKE PUNTEN

Wat onderscheidt u van anderen?

Intuitief wenst u soms dat u uw actieve hersenen kon uitschakelen. Desondanks geniet u van uw tijd alleen terwijl u ideeën overpeinst. Misschien wilt u testen of ze levensvatbaar zijn. Vanwege uw sterke punten koestert u misschien de sensatie dat u iets uitstekend hebt gedaan, zoals spreken in het openbaar, schrijven, ontwerpen, zeilen, tuinieren, investeren, verkopen, golfen of yoga. Uw honger naar meer kennis over een vaardigheid of een onderwerp wordt misschien bevredigd door te lezen. Misschien integreert u de dingen die u al begrijpt met enkele inzichten die u opdoet in boeken, dagbladen, correspondentie of het internet. Zeer waarschijnlijk herhaalt u zo nu en dan enkele gedetailleerde verhalen die u in kranten, boeken, tijdschriften, onderzoeksbladen, brieven of openbare archieven hebt gelezen. Wellicht hebt u meer verhalen om te vertellen als uw verlangen om te lezen meer bevredigd wordt. Voor u is er misschien haast niets leukers dan wanneer u uw luisteraars tot een lach en een traan kunt roeren. Hoogstwaarschijnlijk reserveert u minimaal vijf uur per week om in uw eentje na te denken. U hebt waarschijnlijk uitgezocht hoe u afleiding en onderbrekingen elimineert. U accepteert het feit dat u minder vrije tijd hebt om door te brengen met familie, vrienden, collega's, teamleden of studiegenoten. Van nature geniet u ervan om terug te kijken op de dingen die u al weet en op de dingen die u wilt weten. Uw concentratievermogen leidt tot grote en kleine ontdekkingen. U hebt veel tijd voor uzelf nodig om nieuwe informatie, theorieën, concepten of filosofieën kritisch onder de loep te nemen. Waar u ook bent en wat u ook doet, u krijgt zelden rust. U denkt veel aan wat u hebt geobserveerd. U stelt vragen die nog nooit eerder gesteld zijn. U vindt het belangrijk om diepgaande gedachten te hebben over zaken. Het is geen luxe. Het is geen optie.

2. Behoedzaamheid

GEDEELD-THEMABESCHRIJVINGEN

Mensen die sterk zijn in het thema Behoedzaamheid gaan zorgvuldig te werk als ze een besluit nemen of een keuze maken. Ze anticiperen mogelijke hinderpalen.

UW PERSOONLIJKE INZICHTEN MET BETREKKING TOT STERKE PUNTEN

Wat onderscheidt u van anderen?

Zeer waarschijnlijk wordt u misschien door mensen omschreven als ernstig of zakelijk. Individuen waarderen misschien uw systematische, niet-gehaaste manier om feiten of cijfermatige gegevens te verwerken. Hoogstwaarschijnlijk bent u van nature vrij terughoudend. U neemt vrijwel alles wat u zegt en doet zorgvuldig in overweging. Dit verklaart tot op zekere hoogte waarom u graag iemand anders de discussie laat beginnen. U luistert graag naar anderen die praten. Hierdoor weet u waarschijnlijk wat veel individuen denken en voelen. Nadat u veel informatie hebt verzameld, hebt u de neiging om er weinig over te zeggen. Vanwege uw sterke punten hebt u misschien liever een kleine vriendenkring met wie u veilig alles kunt delen. Gedreven door uw talenten bent u misschien eerlijk, plechtig of zakelijk wanneer de omstandigheden sociaal correct gedrag vergen. Misschien bestudeert u bepaalde dingen zeer grondig voordat u knopen doorhakt, plannen maakt of actie onderneemt. Intuitief observeert u misschien iemands resultaten of successen gedurende een langere periode voordat u hem of haar complimenten geeft. Misschien moet u weten of de prestaties van de persoon een kwestie van geluk of toevallige omstandigheden waren. Misschien wilt u er zeker van zijn dat de persoon uw erkenning echt verdiend heeft.

3. Leergierigheid

GEDEELD-THEMABESCHRIJVINGEN

Mensen die sterk zijn in het thema Leergierigheid willen voortdurend leren en zichzelf verbeteren. Ze worden met name eerder gefascineerd door het leerproces dan door het resultaat ervan.

UW PERSOONLIJKE INZICHTEN MET BETREKKING TOT STERKE PUNTEN

Wat onderscheidt u van anderen?

Van nature schrijft u zich soms in voor moeilijke of veeleisende cursussen. U wilt wellicht uw kennis vergroten of uw manier van denken over bepaalde dingen uitdagen. Vanwege uw sterke punten hebt u het liefst rust om na te denken over uw ideeën, over interessante onderwerpen te lezen en deze te onderzoeken. Perioden waarin u ononderbroken kunt nadenken, schenken u veel plezier. U trekt u waarschijnlijk terug uit lawaaiige, drukke of afleidende situaties om uw ideeën grondig te verwerken. Gedreven door uw talenten schrijft u zich mogelijk in voor geavanceerde cursussen of cursussen voor gevorderden. Waarom? U voelt zich misschien aangetrokken tot onderwerpen die niet eenvoudig te begrijpen zijn. U vertrouwt uzelf soms genoeg om uw geestelijke uithoudingsvermogen en scherpzinnigheid op de proef te stellen. Hoogstwaarschijnlijk werkt u moeiteloos heel hard aan projecten, problemen of mogelijkheden die uw aandacht trekken en vasthouden.

4. Input

GEDEELD-THEMABESCHRIJVINGEN

Mensen die sterk zijn in het thema Input willen altijd leren. Ze verzamelen en bewaren vaak allerlei soorten informatie.

UW PERSOONLIJKE INZICHTEN MET BETREKKING TOT STERKE PUNTEN

Wat onderscheidt u van anderen?

Hoogstwaarschijnlijk voegt u misschien theoretische, ingewikkelde, technische of moeilijke woorden toe aan uw vocabulaire. Wellicht is dit een doorlopend proces. Misschien brengt u liever tijd door met mensen die uw vaardigheid met taal waarderen, evenals het gemak waarmee u verfijnde terminologie gebruikt. Bepaalde individuen voelen zich op hun gemak om aan u te vragen wat een bepaalde term of zin betekent. Zeer waarschijnlijk leest u zo nu en dan graag. Misschien hecht u waarde aan de stukjes informatie die u tijdens het lezen vergaart. U bent iemand die soms het gezond verstand gebruikt en u voelt zich misschien aangetrokken tot de feiten en logica in non-fictie of detectiveverhalen. Misschien verzamelt u graag gegevens en bewijsstukken om tot een verstandige conclusie te komen, nog voordat deze conclusie door de auteur wordt gegeven. Vanwege uw sterke punten gaat u soms lezen omdat u erop gebrand bent om nieuwe ideeën te ontdekken. Dankzij het geschreven woord hebt u al kennisgemaakt met heel interessante fictieve personages en echte mensen. Gedreven door uw talenten probeert u uw geest flexibel te houden en uw nieuwsgierigheid te bevredigen. Als u fictie leest, overpeinst u misschien bepaalde verhaallijnen, personages, locaties of slimme vondsten. Als u graag non-fictie leest, daagt u wellicht uw eigen denkvermogen uit met specifieke filosofieën, numerieke gegevens, historische feiten, wetenschappelijke bevindingen of andere interessante onderwerpen. Van nature verzamelt u soms informatie over bepaalde onderwerpen door relevante boeken, kranten, tijdschriften, rapporten, documenten of correspondentie te lezen. Misschien wilt u een paar van de factoren ontdekken die wellicht bijdragen aan de huidige toestand.

5. Discipline

GEDEELD-THEMABESCHRIJVINGEN

Mensen die sterk zijn in het thema Discipline houden van routine en structuur. Hun wereld kunnen we het beste beschrijven door de orde die ze scheppen.

UW PERSOONLIJKE INZICHTEN MET BETREKKING TOT STERKE PUNTEN

Wat onderscheidt u van anderen?

Intuïtief inspecteert u uw werk één à twee keer om vermijdbare fouten te voorkomen. U bent er trots op dat u alles tot in de puntjes hebt verzorgd. U bent waarschijnlijk teleurgesteld in uzelf als iemand een fout aanwijst die u over het hoofd hebt gezien. Gedreven door uw talenten maakt u misschien indruk op anderen omdat u veel verstand hebt van een bepaald onderwerp. Misschien hebt u veel tijd geïnvesteerd in het verkrijgen van het verfijnde of technische vocabulaire dat door experts wordt gebruikt. Wanneer uw teamleden u horen of uw schriftwerk lezen, gaan sommigen ervan uit dat u meer weet dan zij. Dit is soms ook zo. Hierdoor staan specifieke mensen het misschien toe dat u vergaderingen voorziet, beslissingen maakt of problemen oplost. Soms doen ze een stap terug en laten ze de leiding aan u over. Zeer waarschijnlijk vertoont u soms keer op keer bepaalde gedragspatronen. Misschien kunt u bepaalde individuen beter waarderen omdat zij u helpen met uw dagelijkse routine. Deze mensen dragen tot op zekere hoogte bij aan uw productiviteit of succes. Vanwege uw sterke punten bedenkt u misschien stapsgewijze systemen om geld te besparen, beperkte hulpmiddelen te conserveren of koopjes te vinden. Als u deze gedetailleerde tactieken gebruikt om in bepaalde delen van uw leven zuiniger te worden, geeft u misschien iets minder uit en bespaart u iets meer dan anderen. Hoogstwaarschijnlijk bent u tactisch aangelegd. U anticipeert wat er moet gebeuren. Gewoonlijk stelt u een actieplan op om uw doel te bereiken. U bakent de stappen af en legt tijdlijnen vast. Vervolgens voert u uw plan nauwkeurig uit.

Stap 3 Verken je sterke punten

De testvragen in de strength finder test zijn gemeten aan de hand van 34 thema's. Hieruit is jouw eigen combinatie van 5 thema's duidelijk geworden. Deze 5 thema's zijn jouw sterke punten. Sterke punten kun je veel beter verder ontwikkelen dan zwakke punten. Denk maar aan een voetballer: iemand met aanvallende kwaliteiten kan gemakkelijker een hele goede spits worden dan een hele goede verdediger.

Lees bij ieder sterk punt het bijbehorende hoofdstuk in het boek van Tom Rath. Formuleer vervolgens bij ieder van je sterke punten/talenten een 'tentamen' vraag en bijbehorend antwoord. Gebruik onderstaande tabel:

Sterk punten:	Vragen:	Antwoorden:
Intellect	Wat is een van de constante factoren die aanwezig is in het leven van een intellect?	De geestelijke activiteit.
Behoedzaamheid	Wat doet een behoedzaam iemand als er veel op die persoon af komt?	Iemand met behoedzaamheid bekijkt wat er allemaal is, hij/zij maakt een lijst/planning en bekijkt de mogelijke uitkomsten.

Leergierigheid	Leergierige mensen zijn primair gericht op het leerproces. Wat zijn de verschillende onderdelen waar een leergierig persoon plezier in heeft?	Nieuwe feiten achterhalen; eerste poging om de stof te onthouden; oefenen wat je hebt geleerd; het groeiende vertrouwen in de verworven kennis.
Input	Wat is een eigenschap die een persoon met input altijd blijft doen?	Bewaren, archiveren, verzamelen, verwerven, vergaren.
Discipline	Een persoon met discipline heeft verschillende gedragingen, een soort instinctieve methode die zo wordt toegepast dat de vooruitgang en productiviteit op peil blijft. Welke gedragingen zijn dat?	Afkeer van verrassingen; ongeduld met betrekking tot fouten; routine; oog voor detail.

Stap 4 Je sterke punten in eigen woorden

Je sterke punten gebruik je elke dag, bewust of onbewust. Om de kwaliteiten bewust in te zetten voor je studie, werk en omgang met anderen is het belangrijk om er bewust van te zijn én te weten hoe je ze effectief kunt inzetten.

Noteer opnieuw je 5 sterke punten in onderstaande tabel. Formuleer nu in eigen woorden wat deze sterke punten bij jou inhouden. Gebruik hierbij wederom het boek 'Ontdek je sterke punten 2.0' van Tom Rath.

Sterke punten:	Omschrijving in eigen woorden:
Intellect	Geen 'smalltalk', dat heeft geen waarde en is eigenlijk verspilling van tijd. Liever een diepgaander gesprek waar je wat uit kan leren of iemand beter gaat begrijpen. Er gaat veel om in het hoofd en daar is vaak 'alone time' voor nodig. Zo is het mogelijk om de gedachten 'uit te denken' en blijft het rusig.
Behoedzaamheid	Het goed nadenken over verschillende uitkomsten. Een lijst/planning maken met de dingen die gedaan moeten worden en daar uit prioriteiten stellen. Verder ook bedenken hoeveel tijd een onderdeel gaat opnemen en wanneer is de beste tijd om er mee bezig te zijn.
Leergierigheid	Al het idee van iets nieuws leren is al om enthousiast van te worden. Het feit dat er een soort nieuwe wereld opengaat aan kennis die je nog niet kent. Wat er te leren valt is in die zin belangrijker dan een 'super goed' resultaat. Dat er iets nieuws is dat je hebt geleerd en kan toepassen is al tof.
Input	Een hoeveelheid aan informatie/spullen die er bewaard wordt. Het is moeilijk om dingen weg te doen. In het achterhoofd is er een stem die altijd zegt, "Dat komt altijd later nog wel van pas". Hier is er ook spraken van altijd iets nieuws willen hebben/leren.
Discipline	Orde in zekere zin. Misschien is het niet altijd netjes aan de buitenkant maar er zijn zeker duidelijke afspraken gemaakt wanneer er aan iets begonnen moet worden of af moet zijn. Een overzichtelijke planning of 'to-do list' is er altijd en van deze middelen wordt flink gebruik van gemaakt. Het is ook mensen erop attenderen dat er nog bepaalde dingen moeten gebeuren, als er in een groep gewerkt wordt.

Stap 5 Welke rollen vervul je en hoe komen je sterke punten daarin terug?

In het dagelijks leven vervul je verschillende rollen. Welke van de onderstaande rollen zijn op jou van toepassing? Waardeer vervolgens de rollen die voor jou het belangrijkste zijn [1 = meest belangrijk]:

Mijn rollen:	Waardering:
Gezinslid	1
Vriendin	2
Klant	5
Werknemer	N.v.t.
Student	3
Sporter	N.v.t.
Muzikant	N.v.t.
Vrijwilliger	N.v.t.
Kerkganger	6
Baasje, van huisdier	4

Beschrijf in onderstaande tabel per rol welke sterke punten/kwaliteiten je kunt inzetten bij het vervullen van die rol:

Mijn rollen:	Relevante kwaliteiten + korte toelichting:
Gezinslid	<i>Intellect</i> , gesprekken gaan dieper omdat het je familie is. <i>Leergierigheid</i> , binnen je familie kan je altijd nog veel leren. Wat komt er allemaal kijken om een huishouden te draaien? En waar moet je rekening mee houden.
Vriendin	<i>Intellect</i> , gesprekken zijn er om je vrienden beter te kennen. Op een dieper niveau. <i>Leergierigheid</i> , er zijn altijd nog lessen en dingen die je vrienden voor je hebben waar je van kan leren.
Klant	<i>Discipline</i> , als ik van plan ben om naar een winkel te gaan is dat iets wat ik plan. Er is dan ook al genoteerd wat er gehaald moet worden.
Student	<i>Intellect</i> , gesprekken die dieper ingaan op de stof die we leren. <i>Leergierigheid</i> , als student zijnde ben je geïnteresseerd in de studie. <i>Input</i> , het vergaren van informatie en die lange tijd bewaren.
Kerkganger	<i>Leergierigheid</i> , er zijn nog altijd lessen die je in de kerk leert die en verhalen waar je meer over wilt weten.
Baasje, van huisdier	<i>Behoedzaamheid</i> , je moet goede keuzes maken voor de gezondheid van je huisdier. <i>Discipline</i> , medicatie voor je huisdier moet om de zoveel tijd gegeven worden. Op de agenda staat duidelijk aangegeven wanneer medicatie gegeven moet worden.

Stap 6 Hoe zet je je sterke punten in bij de verschillende bouwstenen?

In je studie werk je aan competenties. Een competentie is opgebouwd uit 3 aspecten: kennis, vaardigheden en houding. Beschrijf hoe jouw sterke punten terug komen in de volgende bouwstenen:

- Mens & Omgeving
 - **Interesse:** In sommige gevallen is het niet heel interessant omdat het voor mij een soort herhaling is wat ik de afgelopen twee jaar op de studie Journalistiek heb gehad. Alle wetten/vergunningen die erbij komen kijken om iets te bouwen is wel interessant om meer over te weten. De verdere diepgang waarom iets gebouwd wordt, waar en wat er verder ondergronds afspeelt was iets waar ik niet bij stil had gestaan. Dit is erg boeiend om te leren.
 - **Wat gaat goed:** De lessen zijn goed te volgen en de literatuur die erbij komt maakt het allemaal duidelijk. Hierbij vind ik het ook vaak logisch nadenken. Het tentamen heb ik gehaald.
 - **Sterke punten:** Intellect, leergierigheid, input en discipline.
- Ontwerp & Onderzoek
 - **Interesse:** Bij dit vak kan ik ook een beetje spreken van herhalen of misschien van een opfrisser. Tijdens mijn drie jaar durende studie Interieur Design heb ik ook veel moeten tekenen, onderzoek, uitproberen en plannen maken. Van interieur naar exterieur, het is wel net wat anders. Zelf merk ik tijdens het maken van verschillende stappen dat ik hier veel plezier aan beleef. De stof die in de hoorcolleges wordt gegeven probeer ik te verwerken in het product dat ik maak.
 - **Wat gaat goed:** Voor O&O moet je veel doen, dus goed plannen wanneer ga je dit tekenen en wanneer dat. Afgelopen periode is dat uitstekend gegaan voor elk werkcollege had ik het 'huiswerk' goed gemaakt. De feedback die tijdens die lessen werd gegeven kon ik toepassen op mijn eigen werk. Het portfolio voor O&O heb ik afgerond met een ruime voldoende.
 - **Sterke punten:** Intellect, behoedzaamheid, input en discipline.
- Techniek & Constructie
 - **Interesse:** Een week voor het begin van het schooljaar heb ik de wiskunde B cursus gevolgd die vanuit Built Environment was opgezet. Het was een hele uitdaging om weer eens les te krijgen in wiskunde. Deze eerdere start was een goed gekozen voorbereiding voor het beginnen aan de opleiding. De lessen Mechanica waren soms wat lastig maar er waren ook delen die ik snapte doordat ik op de middelbare natuurkunde heb gehad. Ondanks dat het vak een echte uitdaging is vind ik het een interessant vak. Hetzelfde geldt eigenlijk ook voor wiskunde B. Bouwfysica en Bouwmaterialen zijn erg boeiende lessen. Er is veel nieuws wat ik leer tijdens de lessen.
 - **Wat gaat goed:** De werkcolleges van Mechanica en Wiskunde werken erg ondersteunend aan de hoorcolleges. Tijdens deze lessen krijg je net wat meer informatie over het uitwerken, door deze lessen te volgen merk ik dat er

vooruitgang wordt geboekt. Bij de lessen Bouwfysica en Bouwmaterialen worden er goede voorbeelden gegeven en bruikbare informatie. Het tentamen van T&C heb ik gehaald.

- **Sterke punten:** Leergierigheid, input en discipline.

Stap 7 Logboek

Tijdens de Buitenwerkplaats (BWP) houd je een logboek bij. Geef hier ook in aan hoe je je sterke punten terug hebt gezien tijdens de BWP (geef minimaal 3 voorbeelden). Dit kan betrekking hebben op samenwerking binnen je groep maar ook op hoe je zelf bepaalde dingen aanvloog of hoe je met tegenslagen bent omgegaan.

- Maandag 31 oktober
 - **Verloop van de dag:** Op deze eerste dag heb ik het college gevolgd over de start van de BWP. Na dit college ben ik met de drie andere leden van mijn groep – twee waren afwezig, rede onbekend – het samenwerkingscontract opgezet. Verder had ik het begin van de handleiding doorgenomen en hadden we de eerste vier onderzoeken verdeeld. Op het einde hadden we met zijn vieren nog de voorzitter – Daan Sombekke – en de vicevoorzitter – ik, Ivana Komrij – aangewezen.
 - **Handelingen:** College gevolgd, samenwerkingscontract opgezet, handleiding doorgenomen, de vier onderzoeken verdeeld en voorzitter/vicevoorzitter aangewezen.
 - **Geleerd:** Een goed begin scheelt een hoop werk tijdens het proces.
- Dinsdag 1 november
 - **Verloop van de dag:** We begonnen de dag online met een kort college. Na dit college zijn we met de groep online gekomen om wat dingen te bespreken, dat gaat iedereen doen vandaag? Die ochtend hadden we ook de eerste 'daily standup' Op deze dag ben ik verdergegaan met het lezen van de handleiding. Uit de handleiding heb ik de eerste paar opdrachten voor die week uitgehaald en genoteerd in de kanban. Om het makkelijk te maken en niet telkens naar de handleiding te moeten gaan had ik een duidelijke beschrijving bij de opdrachten gezet. Zo was het voor de jongens gelijk te zien wat er gevraagd werd.
 - **Handelingen:** Online college, groepsoverleg, 'daily standup', handleiding goed door lezen en opdrachten voor de week in kanban gezet.
 - **Geleerd:** Een overzichtelijke planning maken die anderen ook kunnen begrijpen.
- Woensdag 2 november
 - **Verloop van de dag:** Op school heb ik deze ochtend het online college gevolgd. Na deze les gingen we over op de 'daily standup'. Met de groep hadden we op school afgesproken om de toets samen te kunnen maken. De eerste drie onderzoeken die waren voltooid waren van toepassing op de toets. Na de toets ben ik begonnen met het opstellen van de basis van het eindrapport. Verder ben

ik bezig geweest om het vierde onderzoek, de laatste aantal vragen hebben we als groep afgerond.

- **Handelingen:** Online college, 'daily standup', toets gemaakt, opstellen basis van het eindrapport en onderzoek vier.
- **Geleerd:** Door onze sterketen te combineren is het gemakkelijk onderdelen degelijk af te ronden.

- Donderdag 3 november – afwezig vanwege migraine
 - **Verloop van de dag:** N.v.t
 - **Handelingen:** N.v.t
 - **Geleerd:** N.v.t

- Vrijdag 4 november – afwezig vanwege migraine
 - **Verloop van de dag:** N.v.t
 - **Handelingen:** N.v.t
 - **Geleerd:** N.v.t

- Maandag 7 november
 - **Verloop van de dag:** Op deze dag was ik nog niet helemaal fit, van de groep mocht ik ook rustig aan doen. Door mijn afwezigheid was deze ochtend voor mij de eerste in BuildinG. Ook deze dag begon met een klein college en de 'daily standup'. Hierna ben ik bezig geweest met het eindrapport. De verschillende onderzoeken moesten hieraan toegevoegd worden. De antwoorden had ik nog weer eens doorgelezen om te kijken of ze duidelijk geformuleerd waren. Verder had ik de kanban verder uitbereid met dagen en de overige opdrachten die we moesten maken. De laatste paar uur zijn we begonnen met het detail, dakrand traditionele spouwmuur.
 - **Handelingen:** Kort college, 'daily standup', eindrapport bijgewerkt, onderzoeken doorgenomen, kanban verder uitbereiden en begonnen met het bouwen van het detail.
 - **Geleerd:** Het bijhouden van wat je hebt gemaakt en het volgen van de planning zorgt ervoor dat alles soepel kan verlopen.

- Dinsdag 8 november
 - **Verloop van de dag:** Net als de voorgaande dagen begonnen we met een kort college en de 'daily standup'. Deze hele dag hebben we eigenlijk besteed aan het afmaken van onze traditionele spouwmuur. Dat is gelukt alleen waren er niet genoeg materialen meer om hem 'mooi' af te kunnen werken.
 - **Handelingen:** Kort college, 'daily standup' en afmaken dakrand traditionele spouwmuur.
 - **Geleerd:** Door goed samen te werken een redelijk eindresultaat leveren.

- Woensdag 9 november
 - **Verloop van de dag:** Met de groep hadden we afgesproken om deze dag thuis te werken. Online zijn we nog met zijn vijven bijeengekomen om de stand van zaken te bespreken. Er waren nog een aantal stukken die geschreven moesten worden, deze hadden we onder elkaar verdeel. Verder hadden we afgesproken om elkaar donderdag op school te ontmoeten om alle laatste dingen door te nemen. Na de onlinebijeenkomst ben ik begonnen met het Revit onderdeel van het eindrapport.
 - **Handelingen:** Onlinebijeenkomst, stand van zaken besproken en begin gemaakt aan Revit detail.
 - **Geleerd:** Het is goed om in rust te kunnen werken, ook dan kan je verder komen voor de groep.
- Donderdag 10 november
 - **Verloop van de dag:** De laatste dag van de BWP zaten we met zijn vijven op school. Alle onderdelen die af waren hebben we in het gedeelde eindrapport gezet. Samen hebben we erdoorheen gelezen om nog wat dingen aan te passen als dat nodig was. Verder had ik de kanban compleet gemaakt en had ik mijn Revit detail afgerond. Uiteindelijk hebben we de BWP afgerond met zijn vijven.
 - **Handelingen:** Eindrapport door genomen, kanban compleet gemaakt en Revit detail afgerond.
 - **Geleerd:** Ook al lijkt iets 'af' met meer ogen zie je meer.

Leerpunten

- Aan het begin van een vak of opdracht, lees de studiewijzer of handleiding door. Zo heb je gelijk een beeld van wat je kan verwachten.
- Maak een duidelijk overzicht wat er allemaal gevraagd wordt. Wat moet je maken en/of lezen?
- Hou je aan de gemaakte planning, dit gaat je een hoop stres schelen net voor de tentamenweek of deadline.
- Als je in groepsverband werkt wees een actieve speler. Zo hebben andere studenten het gevoel dat je meedoet. Dit draagt ook weer bij aan de groepssfeer.
- Neem af en toe een moment voor jezelf om je te herpakken. Liever even een klein momentje dan een aantal dagen niet meedoen.
- Probeer tevreden te zijn met wat je hebt gemaakt of hebt gehaald.

Website link

<https://djamillakomrij.wordpress.com>