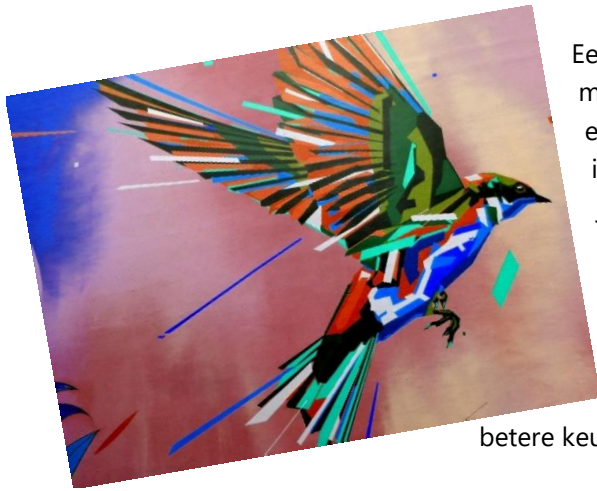


# Studiekeuzeprogramma Vleugels

Coaching bij je keuze voor een vervolgopleiding



Een vervolgopleiding moet je al heel jong kiezen. De meeste jongeren kennen zichzelf dan nog niet zo goed en hebben weinig zicht op wat studies en beroepen inhouden. Om een keuze te maken beginnen veel jongeren bij het aanbod: ze gaan opleidingen bekijken en open dagen aflopen. Het studiekeuzeprogramma Vleugels helpt je om eerst naar jezelf te kijken, te ontdekken welke zaken voor jou betekenisvol zijn, welke talenten je hebt, waar je plezier aan beleeft, om vanuit die zelfkennis een betere keuze voor een opleiding te kunnen maken.

## Voor wie

Het studiekeuzeprogramma Vleugels is opgezet voor eindexamenleerlingen havo en vwo en jongeren die na de middelbare school een tussenjaar nemen.

## De inhoud van het programma

Het programma is opgebouwd rondom vier vragen:

1. *Wie ben ik?*

Hierbij ga je ontdekken wat jij belangrijk vindt, waar je blij van wordt, wat jou energie geeft.

2. *Wat kan ik?*

Hierbij onderzoek je wat jouw unieke talenten zijn, waar je goed in bent, wat je hebt geleerd aan vaardigheden en welke je makkelijk kunt aanleren.

3. *Wat wil ik?*

Hierbij zoek je uit wat je dromen zijn, welke beroepen jou aanspreken, welk type werk bij jou past en welke opleidingen/studies jou leuk lijken.

4. *Wat doe ik?*

Over naar actie! Ga je voor je droomberoep? Bepaal hoe je dat gaat bereiken. Zet de stappen die nodig zijn om de opleiding van je keuze te vinden en hieraan te starten. Bedenk hoe je kunt doorzetten bij tegenslag en hoe je kunt omgaan met twijfels.

Bij elke stap worden verschillende werkvormen gebruikt. Soms is dat een persoonlijkheidstest, soms een creatieve opdracht, soms een doe-opdracht. Enkele voorbeelden:

- Bepaal je persoonlijkheidstype met de Carrièresleutel van dr. John Holland;
- Kijk eens terug: maak een mindmap van je kinderdromen;
- Verzamel 360 graden feedback over jouw kwaliteiten;
- Zoek jouw inspirerende beroepen op film;
- Interview met jouw toekomstige zelf.

In de contactmomenten werk je aan de opdrachten van het programma en bespreek je je ervaringen met een persoonlijke coach. Je krijgt ook opdrachten mee om zelf aan te werken.

Aan het einde van het programma ken je je sterke en zwakke kanten, weet je welke beroepen bij je passen en heb je een top drie gemaakt van opleidingen die je wilt volgen. Alle opdrachten bewaar je in een portfolio, zodat je wat je hebt ontdekt makkelijk kunt terugkijken.



### **Praktisch en kosten**

Het programma start met een intakegesprek met jou en je ouders/verzorgers. Bij wederzijds vertrouwen start het programma. Dit bestaat uit vijf contactmomenten met je persoonlijke coach van zo'n 75 minuten. Tussen de gesprekken door heb je twee tot drie uur nodig voor het maken van de opdrachten.

De gesprekken vinden plaats bij de blauwe uil - coaching in Bennekom.

#### *Kosten*

De kosten voor het studiekeuzeprogramma bedragen € 495,- (incl. BTW). Hierbij zijn het intakegesprek, vijf coachingsgesprekken, afname van een beroepskeuzetest én materiaalkosten inbegrepen.

### **De blauwe uil - coaching**

Vleugels is ontwikkeld en wordt aangeboden door Els van Dam, coach bij de blauwe uil - coaching. Zij is opgeleid als life- en loopbaancoach (een erkende post-hbo-opleiding) en biedt sinds 2015 één op één begeleiding aan volwassenen die op zoek zijn naar hun eigen koers in werk en privé. Daarnaast verzorgt ze workshops voor groepen mensen rondom het vinden van je eigen wijs, geboeid blijven in werk, omgaan met interne belemmeringen.

Vanuit haar eigen zoektocht als tiener naar een passende studie en daarna met het vinden van een eigen loopbaan koos ze om jongeren van nu te ondersteunen bij het maken van hun keuzes. Haar ervaringen met coaching als manier om je eigen koers te vinden heeft ze aangepast voor jongeren en verwerkt in het studiekeuzeprogramma Vleugels. Hierbij heeft ze geput uit verschillende inspiratiebronnen, waaruit elementen in het programma zijn verwerkt, zoals de Carrièresleutel, het enneagram, het kwaliteitenspel, de creatiespiraal en growth mindset.

### **Meer weten of aanmelden?**

Meer over Els van Dam en de blauwe uil – coaching vind je op [www.dbu-coaching.nl](http://www.dbu-coaching.nl).

Heb je een vraag over het studiekeuzeprogramma of wil je een afspraak maken voor een vrijblijvend intakegesprek neem dan contact op via [els@dbu-coaching.nl](mailto:els@dbu-coaching.nl) of 06 21471904.

Of vul het contactformulier in op [www.dbu-coaching.nl](http://www.dbu-coaching.nl).