

HANDLEIDING LOBBELEN DE BASISVARIANT MET TWEE STENEN



Ontwikkel je loopbaancompetenties



INHOUDSOPGAVE

I.	ACHTERGROND.....	3
II.	DE TWEE LOBBELSTENEN.....	4
III.	LOBBELEN.....	5
IV.	DE LOOPBAANCOMPETENTIES.....	9



I. ACHTERGROND

Wat is Lobbelen?

- Lobbelen speel je met speciale dobbelstenen; lobbelstenen!
- Je gooit de lobbelstenen en geeft betekenis aan je eigen ervaringen.
- Zo kom je tijdens het lobbelen op een leuke manier snel écht in gesprek.
- En, leer je op een praktische en speelse wijze meer over jezelf en jouw loopbaancompetenties.
- Lobbelen is gebaseerd op het gedachtegoed van Prof. Dr. Marinka Kuijpers en ontwikkeld door Nard Kronenberg.

Waar helpt Lobbelen bij?

- Lobbelen zet je aan het denken over je ervaringen, brengt een gesprek op gang en geeft je inzichten in wat je kunt en wilt.
- Lobbelen kan faciliteren in 1-op-1 begeleidingsgesprekken voor functioneren, stage of loopbaan, kan een loopbaangesprek in de klas op gang brengen en helpt ook om thuis aan de keukentafel ongedwongen een gesprek over je loopbaan te voeren.
- Lobbelen geeft je handvatten om op een interactieve wijze in gesprek te gaan over je toekomst en loopbaan, zonder daar de nadruk op te leggen.
- Lobbelen helpt om jezelf en elkaar te leren kennen.



II. DE TWEE LOBBELSTENEN

De basisvariant Lobbelen bestaat uit 2 lobbelstenen.



1) De vertel/ervaringssteen

Dit is de basis, deze steen bevat termen met iconen van (laagdrempelige) onderwerpen waarover je iets kunt vertellen.



2) De vraagsteen

Bevat vragen die je aan het denken zetten over de vijf loopbaancompetenties (kwaliteiten, passies, werk & studie, plannen & prestaties en je netwerk) en een foto die je aan het denken zet.



III. LOBBELEN

Van start

Haal de stenen uit het zakje.

Het zakje kan je gebruiken om de stenen op te werpen, zo maken ze niet zoveel geluid.

De spelregels

- 1) Gooi de vertel-/ervaringssteen.



- 2) Vertel kort iets over de situatie of ervaring.



- 3) Je gesprekspartner(s) vraagt(vragen) door.



Je hebt 3 minuten de tijd om je verhaal te vertellen na het werpen van de ervaring/vertelsteen.

Daarna heb je 1 tot 3 minuten de tijd voor het beantwoorden van de vragen gericht op de loopbaancompetenties.

Luister naar het verhaal van de 'gooier'. Vraag door. Vul het verhaal van de gooier niet in.

- 4) 'Gooi' de vraagsteen. De voorkeurs volgorde is: passiesteen, kwaliteitssteen, werksteen, actiesteen, netwerksteen en als laatste de 'eerste-gedachte-steen'.
- 5) Beantwoord de vraag steeds gekoppeld aan je eerste verhaal. Vertel bij de 'eerste-gedachte-steen' welke gedachte er bij je opkomt bij deze foto gekoppeld aan de situatie of ervaring.
- 6) Tot slot deel je een eventuele (her)ontdekking, een inzicht en/of actie.



VI. DE LOOPBAANCOMPETENTIES

Lobbelen is gebaseerd op het gedachtegoed van Prof. Dr. Marinka Kuijpers. Zij is de grondlegger van de loopbaancompetenties.

Hier onder zijn de loopbaancompetenties kort toegelicht. Kijk voor meer informatie op www.loopbaangroep.nl.



Motievenreflectie:

nadenken en praten over ervaringen om wensen en waarden te ontdekken



Kwaliteitenreflectie:

nadenken en praten over ervaringen om te ontdekken waar je goed in bent



Werkexploratie:

onderzoeken van eisen, waarden, kansen en ontwikkelingen in werk



Loopbaansturing:

stappen nemen om meer kansen te krijgen op werk dat bij je past door leren, experimenten, oefenen, onderhandelen, organiseren en laten zien wat je kunt



Netwerken:

contacten opbouwen en onderhouden voor loopbaanontwikkeling

LOBBELEN

ik lobbel
jij lobbelt
wij lobbelen
ik heb gelobbeld
na het lobbelen
rolt de kubus
naar de nieuwe stip op de horizon
mooi toch
dat lobbelen
een nieuw perspectief

(Hay Freriks)

