

## Profielschets

### Algemene informatie:

Geslacht: man / vrouw

Geboortejaar: .....

Functie: .....

Werkverband: voltijd / deeltijd

### Overzicht:

Score hoog = 4-5  
Score gemiddeld = 3  
Score laag = 1-2

Deel 1: Gezondheid.

Gemiddelde score 'Lichamelijke gezondheid' = Hoog – Gemiddeld – Laag

Gemiddelde score 'Mentale gezondheid' = Hoog – Gemiddeld – Laag

Gemiddelde score 'Balans' = Hoog – Gemiddeld – Laag

Deel2: Vaardigheden.

Gemiddelde score 'Expertise' = Hoog – Gemiddeld – Laag

Beste activiteitengroep = .....

Minst goede activiteitengroep = .....

Algemene vaardigheden;

- Gemiddelde score 'Algemeen' = Hoog – Gemiddeld – Laag
- Gemiddelde score 'Kennis & kunde' = Hoog – Gemiddeld – Laag
- Gemiddelde score 'Werken met mensen' = Hoog – Gemiddeld – Laag

Deel 3: Belangstelling/ Persoonlijke kenmerken.

Interesse vooral in het gebied: .....

Hoogste score op persoonlijkheids kenmerk: .....



Hoe sta ik er voor??

## Deel 1: Gezondheid

gemiddelde score: .....



Je gezondheid is  
wel heel belangrijk  
om in de gaten te  
houden...!!

### Hoog:

Als iemands score op deze pijler 'hoog' is, betekent dit dat er lichamelijk en geestelijk geen beperkingen zijn bij het uitvoeren van taken.

Gezondheid is een belangrijk onderdeel van inzetbaarheid. Ook als je gezond bent is het belangrijk om rekening te houden met gezondheid door de werkplek goed in te richten zodat er ook geen klachten ontstaan. Overbelasting op het lichaam of op de geest vermindert je inzetbaarheid.

### Gemiddeld:

Als de gezondheid van iemand normaal/gemiddeld is, dan is er niets aan de hand en kan iemand naar behoren zijn/haar taken uitvoeren.

Wat wel belangrijk is, is om te letten op het feit dat de taak niet té belastend is waardoor eventuele zwakkere plekken de score omlaag gaan halen. Kijk daarom naar de vragen, om te kijken waar eventuele valkuilen liggen, en houd hier rekening mee.

### Advies indien laag:

Als de gezondheid laag is, kun je hoogst waarschijnlijk niet te veel werk doen. Het is belangrijk te kijken naar wat je zwakte is en te zoeken naar taken die deze zwakke punten niet belasten.

### Tips:

- Ga na wat je zwakke punten zijn, mentaal of fysiek?
- Kijk bij welke taken deze punten worden belast
- Kijk of de punten kunnen worden versterkt; fysieke klachten zijn misschien maar tijdelijk, of kunnen verminderen. Mentaal is vaak te versterken door een workshop/training bijvoorbeeld stressbestendigheid, zelfvertrouwen etc.
- Er kan rekening gehouden worden met deze punten door de werkplek beter in te richten of hulpmiddelen te gebruiken die de belasting verminderen; meer afwisseling in taken, hulpstukken, ondersteuning. Een andere manier is om flexibele werktijden/parttime afspraken te maken, etc.
- Bedenk dat je (het erger worden van) klachten kunt voorkomen. Fysieke klachten kunnen vaak voorkomen worden wanneer je je lichaam in een goede conditie houdt. Dit kan bijvoorbeeld door een paar keer per week naar de sportschool te gaan. 2 keer per week is al voldoende om je conditie op pijl te houden en bij 3 of meer keren zal je conditie worden verbeterd. Je kunt bij de sportschool altijd vragen of ze een trainingsprogramma maken dat speciaal gericht is op de punten die jij wil versterken.
- Stress hangt vaak samen met lichamelijke klachten. Wanneer je dus last hebt van het één, probeer dan te voorkomen ook last van het ander te krijgen.
- Veel parketleggers en ondernemers hebben moeite met het 'nee' verkopen aan een klant. Het gevaar hiervan is dat je teveel werk aanneemt, waardoor de kans op stress en lichamelijke klachten wordt vergroot. Wanneer een klus teveel wordt, durf dit dan aan te geven. Een goede gezondheid is namelijk belangrijker dan wat extra geld, want wanneer je niet gezond bent kost dit je alleen maar extra geld aan medische middelen.

### 1.1 Score 'Fysieke gezondheid': .....

Fysiek vermogen heeft te maken met pure lichamelijke kracht en/of klachten. Deze kunnen tijdelijk en/of permanent zijn. Lichamelijke beperkingen hoeven absoluut geen reden te zijn voor verminderde inzetbaarheid, als ze niet van belang zijn voor de taak/functie.

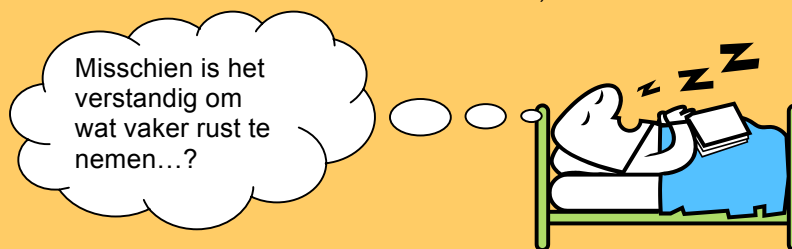
### 1.2 Score 'Mentale gezondheid': .....

Mentaal vermogen heeft te maken met veerkracht, er tegen kunnen als iets tegen zit, stressbestendigheid, zelfvertrouwen etc. In het geheel staat mentaal vermogen voor belastbaarheid van een persoon; is het mentale vermogen goed, dan kan je heel wat belasting aan voordat je inzetbaarheid verminderd wordt.  
(maar óverbelasting is nooit goed!)

### 1.3 Score 'Balans': .....

Met balans wordt vooral bedoeld op het evenwicht tussen werk en privé. Dit evenwicht is heel erg belangrijk en het lijkt bij de parketleggers branche vaak verstoord. Een verstoorde balans zorgt er vaak voor dat mensen overwerkt raken, teveel belast worden, en daardoor een lage weerbaarheid (mentaal) en weerstand (fysiek) krijgen. Wanneer je teveel werkt, en je lichaam en geest niet voldoende tijd krijgen om te herstellen, dan is het risico hoog dat er op een gegeven moment iets mis gaat; burn-out, overbelasting, ongelukken door gebrek aan concentratie, etc.

Het is niet erg om af en toe iets langer door te werken, wanneer hierna genoeg tijd is voor herstel. Is het leven echter constant uit balans, moet hier iets aan gedaan worden!



## Deel 2: Competenties.

### 2.1 Score 'Expertise': .....

De score op 'expertise' geeft aan in hoeverre iemand over het algemeen goed is in zijn/haar vakgebied.

Hoog:

Wanneer de score hoog is betekent dit dat je zeer goed bent in wat je doet.

Gemiddeld:

Wanneer de score gemiddeld is betekent dit dat je prima in staat bent om je werk goed uit te voeren, maar dat er aan sommige aspecten nog wat gewerkt kan worden. Soms is ervaring al voldoende om de score omhoog te helpen, maar een training/cursus of wat extra begeleiding kan ook voordelig zijn. Wanneer je dit graag wilt en in loondienst werkt geef dit dan aan bij je werkgever, vaak zijn er meer mogelijkheden als dat je zelf denkt.

Laag:

Wanneer deze score laag is, is het aan te raden om extra training/cursus/onderwijs te volgen. Het zou betekenen dat je nog niet voldoende in staat bent om je werk zelfstandig te mogen uitvoeren en dat er nog veel begeleiding nodig is. Bedenk dat het nooit te laat is om te leren, het is meestal nog erg leuk ook! Bovendien geeft het je meer zelfvertrouwen en kan je zelfverzekerder aan de slag.

## 2.2 Score 'Activiteitengroepen':

Bijna niemand is óveral goed in, en iedereen heeft zo zijn/haar talenten. Om echter breed inzetbaar te zijn, en te blijven, is het belangrijk dat je je breed ontwikkelt en taken kunt afwisselen. De rangschikking die je hebt gevormd naar aanleiding van deze vragen laat zien welk onderdeel van je werk je nog verder zou kunnen ontwikkelen.

- Minst goed: .....

## 2.2 Score 'Algemene vaardigheden':

Hieronder zie je een specifiekere aanduiding van competenties. De score hierop geeft aan hoe goed je *zelf dént* dat je ergens in bent. Het is onderverdeeld in 3 schalen: 'algemeen', 'kennis & kunde', en 'werken met mensen'. Hier zie je ook waar er nog ontwikkelmogelijkheden liggen.

**Bij een score van 2 is het *zeer aan te raden* hier actief mee bezig te gaan en je verder op te ontwikkelen.**

**Bij een score van 3 is deze competentie een *aandachtspunt*.**

*Algemeen: gem. score: .....*

Onder dit kopje vallen vaardigheden die voor alle beroepen handig zijn. Ze vormen een basis waarmee je je werk kunt uitvoeren.

Ruimtelijk inzicht .....

Rekenen .....

Zelfstandig werken .....

Verantwoordelijkheid .....

Zicht op toekomst / anticipatie .....

Nee-zeggen; opdrachten afwijzen wegens tijdsgebrek .....

Nauwkeurig werken .....

*Kennis & Kunde: gem. score: .....*

Onder dit kopje vallen vaardigheden die te maken hebben met dingen die je kunt leren en die te maken hebben met je manier van werken.

Kennis van materialen .....

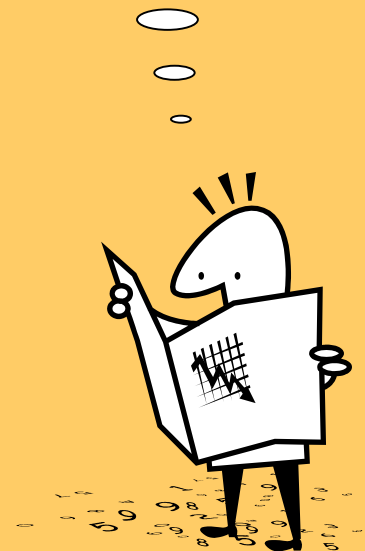
Financieel inzicht .....

Kwaliteitscontrole .....

Time-management. (planning van klussen/ tijdsinschatting) .....

Kritisch kijken .....

Oplossingsgericht werken .....



*Werken met mensen: gem. score: .....*

Onder dit kopje vallen vaardigheden die te maken hebben met het werken en omgaan met andere mensen; collega's, leerlingen, en/of klanten.

Samenwerken .....

Informatie overdragen .....

Leerlingen enthousiasmeren .....

Communiceren .....

Klantgericht .....

Klachten afhandelen .....

### **Deel 3: Interesses / Persoonlijkheid**

#### **3.1 Interesse:**

Het vakgebied parketleggen vraagt meer van je dan alleen maar het leggen van parket; zo komt het wel eens voor dat je iemand moet begeleiden of dat je de administratie moet doen. Hieronder zie je jouw score waaruit blijkt welk onderdeel van je vakgebied jou het meeste interesseert. Verdiep je ook eens in de andere gebieden, bekijk ze eens goed, misschien is deze kant van het vak ook wel iets voor jou. Wanneer je plezier beleeft in alle kanten van het vak, zul je langer stressbestendig zijn en daarmee ook langer inzetbaar blijven. Pas wel op dat het niet doorslaat en je teveel opgaat in je werk waardoor je werk-privé balans wordt verstoord.

*Score 'Begeleiden': .....*

Deze schaal heeft betrekking op hoezeer je geïnteresseerd bent in het begeleiden van leerlingen en hen te onderwijzen in het vak.



Ik help je en leg uit hoe het moet!

*Score 'Uitvoeren': .....*

Deze schaal heeft betrekking op hoezeer je geïnteresseerd bent in het bezig zijn met uitvoerende taken zoals het daadwerkelijke parket leggen en bewerken.



Ik ga parket leggen!

*Score 'Klantgericht': .....*

Deze schaal gaat over in hoeverre je geïnteresseerd bent in de klant, zijn/haar wensen, en in contact staan met de klant.



Waar kan ik u mee helpen?

Score 'Ontwikkelen': .....

Deze schaal geeft weer of je geïnteresseerd bent in het (blijven) ontwikkelen en specialiseren in nieuwe technologieën binnen je vak.



Ik ga meer leren over mijn vak...

Score 'Administratie': .....

Deze score geeft aan of je wel of niet geïnteresseerd bent in het bijhouden van administratieve zaken zoals je uren, de loonadministratie, klantenbestand etc. Dit aspect van het werk is belangrijk om resultaten bij te houden.



Ik weet precies hoe het gaat met de zaak!

### 3.2 Persoonlijkheid:

Deze korte vragenlijst is een meting van iemands persoonlijkheid op de vijf onderdelen van persoonlijkheid:

*Extraversie:* .....

Extraversie geeft aan in hoeverre je energiek, spraakzaam, sociaal, en assertief bent. Het tegenovergestelde van extraversie is introversie; naar binnen gekeerd, liever alleen, rustig.

*Vriendelijkheid:* .....

Onder vriendelijkheid vallen sympathie, aardig zijn, goede omgang met mensen. Het tegenovergestelde is onvriendelijkheid; koud, onsympathiek, niet heel zorgzaam.

*Zorgvuldigheid:* .....

Onder betrouwbaarheid vallen aspecten als precies zijn, goed kunnen plannen, georganiseerd werken, en alles accuraat uitvoeren. Iemand die laag scoort op deze vragen (dus het tegenovergestelde) is ongeorganiseerd, heeft weinig discipline, en werkt niet heel precies.

*Neuroticisme:* .....

Deze vragen gaan over emotionele stabiliteit, een hoge score hierop geeft aan dat iemand waarschijnlijk onzeker is, gespannen, humeurig, en snel angstig. Het tegenovergestelde hiervan is stabiliteit, kalmte, en niet erg emotioneel.

*Open staan voor nieuwe ervaringen:* .....

Hoewel het enigszins voor zich spreekt geeft dit aan in hoeverre je open staat voor nieuwe dingen, nieuwsgierig bent, creatief, wilde interesses hebt, en veel fantasie hebt. Iemand die niet erg open staat voor nieuwe ervaringen is niet opvallend, heeft gemiddelde interesses, en is niet artistiek.



Oh... zit dat zo!!