



Voor studenten

STERK IN JE STAGE

Check-in



Gebruik deze check-in om bewust stil te staan bij jouw ontwikkeling tijdens je stage.

Het helpt je om:

- Te voelen: Hoe gaat het met je vandaag?
- Te focussen: Wat wil je leren en ontwikkelen?
- Te reflecteren: Hoe kijk je terug op je groei en leerdoelen?
- Te plannen: Wat is jouw volgende stap?

Betekenis:



Inhoud & taak



Proces



Talenten



Hulp vragen

1. Hoe voel ik mij vandaag? Vraag ook hoe het met je stagebegeleider gaat.

2. Wat wil ik (vandaag) leren of oefenen?

Wat moet ik wanneer afhebben/kunnen en waar moet het aan voldoen?

Wat ga ik waar, wanneer voor doen?

Wat kan ik al goed? Wat vraagt meer aandacht? Hoe motiveer ik mezelf?

Wie kan mij helpen als ik het even niet meer weet?

3. Hoe ver ben ik nu met mijn leerdoelen?

Waar ben ik de vorige keer mee bezig geweest?

Waar sta ik nu, als ik kijk naar waar ik gestart ben? Wat was een succes? Wat moet er nog gebeuren om te komen waar ik heen wil?

Hoe heb ik het de vorige keer aangepakt? Wat werkte wel en wat niet? Hoe voelde ik mij?

Hoe ben ik gegroeid? Wat weet/kan ik nu al meer? Heb ik (nieuwe)talenten van mezelf ontdekt?

Wie heeft mij fijn geholpen?

5. Wat helpt mij om gefocust en positief te blijven?

Welke gedachte, actie of gewoonte helpt mij vandaag?
Bijvoorbeeld: een korte pauze nemen, iets opschrijven, hulp vragen, ademhalingsoefening.

4. Wat is mijn volgende stap?

Wat moet er gebeuren om mijn doel te halen?

Wat is een eerste stap/actie richting mijn doel? Wat ga ik concreet doen?

Welke kracht en talenten zet ik in om er een succes van te maken? Wat wil ik gaan oefenen?

Wie kan mij daar (weer) bij helpen? Wie kan dit al goed en zou ik kunnen vragen?

Bekijk hier hoe andere studenten de check-in ervaren



ROC
Nijmegen

252282-260157V1