

<b>Diploma</b>	Projectassistent
<b>Examen</b>	Persoonlijke ontwikkeling / Werken aan zelfvertrouwen
<b>Examenbureau</b>	Examenbureau LSSO
<b>Niveau</b>	MBO 4+ / HBO
<b>Vrijstelling</b>	Niet mogelijk
<b>Bijzonderheden</b>	Er is geen specifieke vooropleiding vereist. Aanbevolen instapniveau: LSSO-vakdiploma, Schoevers, mbo-4, havo, vwo, hbo, bij voorkeur met werkervaring in de kantooromgeving.

<b>Onderdeel: Werken aan zelfvertrouwen</b>					
<b>K = Kennisvragen      B = Begripsvragen      T = Toepassingsvragen      A = Analysevragen</b>					
<b>1 Analyse zelfvertrouwen</b>					
		<b>K</b>	<b>B</b>	<b>T</b>	<b>A</b>
1.1	Kandidaat heeft geleerd wat de invloed van zelfvertrouwen is op leven, werk en relaties.	X	X		X
1.2	Kandidaat heeft inzicht in het eigen zelfvertrouwen en in de manco's daarin.	X	X	X	X
1.3	Kandidaat kent aspecten die het zelfvertrouwen negatief beïnvloeden, zoals verlegenheid, zelfkritiek en perfectionisme.	X	X		X
1.4	Kandidaat kent aspecten die het zelfvertrouwen positief beïnvloeden, zoals zelfacceptatie, zelfrespect en positief denken.	X	X		X
1.5	Kandidaat kan aantonen stappen gezet te hebben in de analyse van het eigen zelfvertrouwen d.m.v. een vergelijking tussen de aspecten die het zelfvertrouwen positief en negatief beïnvloeden.		X	X	X
1.6	Kandidaat heeft een stappenplan gemaakt om het eigen zelfvertrouwen te vergroten, en kan dit stappenplan verklaren en toelichten.		X	X	X
<b>2 Inzicht ontstaan zelfvertrouwen</b>					
		<b>K</b>	<b>B</b>	<b>T</b>	<b>A</b>
2.1	Kandidaat onderkent de invloed van sociale omgeving en arbeidsomgeving op het zelfvertrouwen.		X	X	X
2.2	Kandidaat onderkent de invloed van afhankelijkheid en vergelijking op het zelfvertrouwen.		X	X	X
2.3	Kandidaat onderkent de invloed van een ideaalbeeld op het zelfvertrouwen.		X	X	X
2.4	Kandidaat kent de oorzaken van verlegenheid, zelfkritiek en perfectionisme.		X	X	X
2.5	Kandidaat weet wat hij/zij specifiek wil veranderen aan zichzelf.		X	X	X
2.6	Kandidaat weet wat zijn/haar sterke punten en eigenschappen zijn.		X	X	X
<b>3 Creëren van zelfvertrouwen</b>					
		<b>K</b>	<b>B</b>	<b>T</b>	<b>A</b>
3.1	Kandidaat heeft geleerd wat zelfacceptatie is en hoe hij/zij aan zelfacceptatie kan werken.		X	X	X
3.2	Kandidaat heeft geleerd wat de kracht van positief denken is en hoe hij/zij het eigen positieve denken kan vergroten.		X	X	X
3.3	Kandidaat heeft geleerd wat eigenwaarde en zelfrespect is en hoe hij/zij het geloof in eigenwaarde en zelfrespect kan vergroten.		X	X	X
3.4	Kandidaat heeft geleerd hoe zelfkritiek en perfectionisme losgelaten kan worden en is in staat hij bij zichzelf aan te werken.		X	X	X
3.5	Kandidaat heeft het belang geleerd van het vertrouwen op eigen gevoel en intuïtie.		X	X	X
3.6	Kandidaat heeft geleerd hoe het bereiken van doelen het zelfvertrouwen vergroot.		X	X	X
3.7	Kandidaat heeft ontdekt wat de waarde van hemzelf/haarzelf is voor anderen en hoe deze waarde het zelfvertrouwen vergroot.		X	X	X

4 Persoonlijk ontwikkelingsplan (POP)		K	B	T	A
4.1	Kandidaat schrijft een persoonlijk ontwikkelingsplan, waarin opgenomen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- een beschrijving van het huidige zelfvertrouwen van de kandidaat;</li> <li>- een beschrijving van het gewenste zelfvertrouwen van de kandidaat;</li> <li>- een stappenplan om het gestelde doel te bereiken..</li> </ul>		X	X	X
4.2	Kandidaat omschrijft in het persoonlijke ontwikkelingsplan de mate waarin de training Werken aan zelfvertrouwen invloed heeft gehad/zal hebben op het eigen zelfvertrouwen.		X	X	X
4.3	Kandidaat is in staat in een examengesprek zijn/haar ervaringen m.b.t. zelfvertrouwen te delen, toe te lichten en van een waardeoordeel te voorzien.		X	X	X
4.4	Kandidaat is in staat in een examengesprek de ontwikkeling in zelfvertrouwen tijdens de training te delen, toe te lichten en van een waardeoordeel te voorzien.		X	X	X
4.5	Kandidaat is in staat in een examengesprek het persoonlijk ontwikkelingsplan toe te lichten en duidelijk te maken waarom voor de te nemen stappen is gekozen.				