Persoonlijk Ontwikkelingsplan  
Minor VD @ Work  
Voeding & Diëtetiek VD2C  
Haagse Hogeschool 2017-2018  
Jet van de Geest // 13030779

**Kernkwaliteiten en leerpunten**

Eerlijk  
Één van mijn kwaliteiten is eerlijkheid. Dit vind ik heel belangrijk in eigenlijk alle situaties, en het is ook absoluut een allergie van mij als mensen niet eerlijk zijn. Bij mensen die ik wat langer ken, ben ik wat directer in mijn eerlijkheid. Zij weten van mij dat ik dingen soms heel direct zeg en dat ik dat niet bot bedoel. Bij mensen die ik niet of niet goed ken, zeg ik af en toe liever niks dan dat ik doe alsof ik eens ben met wat er gebeurt, omdat ik niet oneerlijk wil zijn. Mijn verbeterpunt hierin is dat ik in sommige situaties genuanceerder kan zeggen wat ik bedoel, zodat ik gelijk kan zeggen wat ik vind zonder dat ik té direct over kom op anderen.

Behulpzaam  
Een andere kwaliteit van mij is behulpzaamheid. Dit is direct een van mijn valkuilen, omdat ik mij heel schuldig kan voelen als ik iemand niet heb geholpen als diegene dat vroeg. Hierdoor kan ik mijzelf soms wegcijferen voor anderen. Mijn leerpunt is om ook ‘nee’ te durven zeggen.

Betrouwbaar  
Als ik afspraken maak, houd ik mijzelf hier altijd aan. Als ik weet dat ik de afspraak niet na kan komen, probeer ik dit zo snel mogelijk door te geven. Zelf vind ik het heel vervelend als mensen dit niet doen; Ik wil heel graag weten waar ik aan toe ben als ik in een groep werk. Een leerpunt dat ik hier uit haal is dat ik mensen moet kunnen aanspreken als zij zich niet aan afspraken of deadlines houden zonder het te zeggen. Ik denk dat het bij werk in groepsverband erg handig is om elkaar te kunnen aanspreken op dit soort dingen.

Gemotiveerd  
Een vierde en laatste kwaliteit van mij is dat ik mijzelf vaak weet te motiveren als ik ergens niet zo veel zin in heb. Dit heb ik de afgelopen jaren steeds meer geleerd; sommige dingen moeten nou eenmaal gebeuren, dus zie het leuke er maar van in en stel het niet uit. Een allergie voor een eigenschap die ik bij mensen kan hebben is dat zij lui of ongemotiveerd zijn. Ook als mensen al snel zeggen dat iets te moeilijk is voor hun en dat ze het daarom niet willen doen, vind ik een vervelende eigenschap die hier mee gelinkt is.

**Verdere leerpunten**

Literatuuronderzoek doen  
Tijdens deze minor wil ik mijzelf ontwikkelen in het doen van literatuuronderzoek. Dit is waarom ik de opdracht van het Amphia ziekenhuis heb gekozen, waar een literatuuronderzoek naar vitamine C op de intensive care gedaan moet worden.

Kort en bondig schrijven  
Ook wil ik mijzelf verbeteren in het maken van kort en bondige stukken tekst, ik kan namelijk nogal lang van stof zijn als ik eenmaal aan het schrijven ben. Voor Careyn en Disolut moet ik beide een brochure maken, dus daar kan ik dat gelijk oefenen.

Presenteren  
Verder vind ik presenteren voor een groep mensen die ik niet ken nog altijd een beetje spannend, hier zou ik graag ook zelfverzekerder in worden. De brochure voor Careyn gaan we sowieso presenteren aan alle diëtisten van Careyn en ook het literatuuronderzoek voor Amphia gaan we presenteren in het ziekenhuis dus dat is al een goede oefening.

**Een paar weken later…**

De minor komt alweer bijna tot zijn eind; alle drie de opdrachten zijn bijna afgerond. De eerste paar weken gingen redelijk langzaam, de opstart nam veel tijd in beslag. De laatste paar weken zijn voorbij gevlogen, onder andere door de tijdsdruk die ik begon te voelen. Een aantal vaardigheden die ik beter wilde beheersen die mij positief of negatief zijn opgevallen deze minor:

Literatuuronderzoek doen  
Het literatuuronderzoek voor Amphia vond ik heel lastig, het doen van literatuuronderzoek bleef voor mij daar een valkuil. Waar ik echter wel veel aan heb gehad, is het literatuuronderzoek(je) dat ik heb gedaan voor de brochure voor Disolut. Hier merkte ik dat ik het moeilijk vind om overzicht te houden als ik meerdere literatuuronderzoeken met veel tekst naast elkaar heb. Het heeft mij geholpen omdat ik nu iets beter overzicht voor mijzelf kan scheppen als ik een wetenschappelijk artikel aan het lezen ben.

Kort en bondig schrijven  
Ook het kort van stof blijven is naar mijn idee goed gelukt bij Careyn en Disolut; we hebben de tekst een paar keer opnieuw gelezen en zinnen weg gehaald die niet per sé nodig waren.

Presenteren  
Tijdens de presentatie bij Careyn voelde ik mij eigenlijk niet heel zenuwachtig. De laatste keer dat ik een presentatie heb gegeven voor mensen die ik niet kende was vorig jaar, en ik was daar echt een stuk nerveuzer voor. Ik denk dat het misschien komt omdat ik begonnen ben met dansles geven, wat in zekere zin hetzelfde is als presenteren voor een groep.

Mensen aanspreken  
Waar ik mijzelf nog steeds in kan verbeteren is om mensen sneller aan te spreken als zij hun werk niet (op tijd) doen. Dit heb ik naar mijn mening niet genoeg gedaan, bij een volgende groepsopdracht moet ik mijzelf hier meer laten horen als ik iets niet goed vind gaan.

**Conclusie**Al met al vond ik het prettig aan deze minor om met veel soorten mensen samen te werken, dit is ook handig voor later in het werkveld. Ik heb gemerkt dat ik het prettiger vind werken in een kleine groep. Voor Careyn waren wij met zijn tweeën, en hier verliep de samenwerking eigenlijk het best. Dit verschilt uiteraard ook van persoon waar je mee samenwerkt, maar ik vond het duidelijk minder prettig werken in de groep waar we in totaal met zes mensen waren.  
Plannen is zeker ook een vaardigheid die getest wordt tijdens deze minor, omdat drie verschillende opdrachtgevers en verschillende groepen op andere tijden iets van je verwachten. Hier heb ik ook van geleerd om de dingen die het meest haast hebben zo veel mogelijk te doen voordat ik aan andere opdrachten ga werken. Qua professionele communicatie was deze minor ook leerzaam; ik was contactpersoon bij de opdracht voor Careyn. Ik heb met de diëtiste van Careyn veel mailcontact gehad en dit verliep erg soepel. We mailden elkaar allebei erg snel terug, dit vond ik heel prettig want dan konden wij gelijk verder werken als we een reactie hadden gekregen bijvoorbeeld. De manier van communiceren was formeel, maar na een aantal e-mails kon ik haar wel aanspreken bij haar voornaam bijvoorbeeld. Het werd dus na kortere tijd al een iets lossere manier van communicatie.  
Ook heb ik mij goed kunnen oriënteren op drie totaal verschillende functies van een diëtist, en heb ik weer iets duidelijker gekregen wat mij wel en niet trekt aan dit vak. De richting van voorlichting geven spreekt mij momenteel aan, het lijkt mij interessant om op een menselijke, laagdrempelige manier te kunnen overbrengen wat bepaalde ziektebeelden inhouden of wat voeding nou eigenlijk met het lichaam doet. Bij de opdracht voor Careyn vond ik dit bijvoorbeeld ook leuk, om in menselijke taal een informatiefolder te maken voor mensen met koemelkallergie. Wat ik bij deze minor niet echt heb kunnen onderzoeken maar mij nog steeds een mooi vakgebied lijkt, is dat van coaching. Ik ben zelf heel erg geïnteresseerd in sport en beweging, en om dat een-op-een of in klein groepsverband aan mensen over te kunnen brengen in combinatie met voeding, lijkt mij tot nu toe iets dat goed bij mij past.