



Dialogisch valideren in de klas

Leren reflecteren voor en door leerlingen
in het primair en voortgezet onderwijs

Werkboek

Cécile Kleijer, Ruud Duvekot, Judith Kortas,
Corma Ruijgrok & Mathi Vijgen

Dialogisch Valideren in de klas

Leren reflecteren voor en door leerlingen
in het primair en voortgezet onderwijs

Werkboek

Dialogisch Valideren in de klas

Leren reflecteren voor en door leerlingen
in het primair en voortgezet onderwijs

Werkboek

Cécile Kleijer, Ruud Duvekot, Judith Kortas,
Corma Ruijgrok & Mathi Vijgen

Colofon

<i>Titel</i>	Dialogisch Valideren in de klas - Werkboek Leren reflecteren van en door leerlingen in het primair en voortgezet onderwijs
<i>Auteurs</i>	Cécile Kleijer, Ruud Duvekot, Judith Kortas, Corma Ruijgrok & Mathi Vijgen Met dank aan Ella Goosen, leerlinge van groep 8
<i>Ontwerp omslag</i>	Liesbeth Duvekot
<i>Foto cover</i>	Ruud Duvekot, NY 2018
<i>Vormgeving</i>	www.hannievandenberg.nl
<i>Uitgave</i>	Instituut Archimedes, Hogeschool Utrecht Centre for Lifelong Learning Services (CL3S)
<i>Bronnen</i>	Voor de bronvermelding bij de oefeningen, zie het Handboek 'Dialogisch Valideren in de Klas' [Serie CL3S nr. 6] waarop dit werkboek is gebaseerd.



© 2021, Hogeschool Utrecht & CL3S

All rights reserved. Parts of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form under strict conditions of quotation of sources, publisher or authors

Serie CL3S nr. 7
ISBN 9789492085146

'Ik heb geleerd hoe je in het nu kunt leven.' 'Hoe dan?' vroeg de jongen. 'Ik zoek een rustig plekje, sluit mijn ogen en adem.' 'Klinkt goed, en dan?' 'Dan concentreer ik me.' 'Waarop?' 'Op taartjes,' zei de mol.

Mackesy, C. (2020). *De Jongen, de Mol, de Vos en het Paard*. Utrecht, Kok.

Inhoud

Inleiding	1
A. Oefeningen over “ik”	3
1. Een inspirerende ervaring	5
2. Kwaliteiten opmerken	7
3. In een drietal op zoek naar kwaliteiten en bijdragen	9
4. Foto-oefening	11
5. Een beeld van jezelf vanuit verschillende perspectieven	13
6. Een waardenmuur en een waardenspiraal	16
7. Verhaal over jouw ontwikkeling langs een tijdlijn/spiraal/vlak	18
8. Pitch over een “trotservaring”	20
9. Breng jezelf in kaart	22
10. Werkvorm “Niemand past in één hokje”	23
11. Mijn lievelingsboek/film	24
12. Lopen als een...	26
13. Lomografie	27
14. Een moeilijke situatie	28
15. Bevestigd worden	30
B. Oefeningen over “ik op school”	31
1. Zelftest algemene competenties	33
2. Formatieve feedback	39
3. Eigenaar van je eigen leren	40
4. Vaardigheden bingo	41
5. Hoe los jij dit op?	44
6. Welke rol heb jij in een groep?	45
7. Leervoorkeuren	46
8. Bekijken van eigen werk en de manier waarop je vraagstukken aanpakt	47
9. Kijken naar het eigen werken – een logboek	48
10. Out of the box	49
11. Hoe voel je je op school?	50
12. Welke vakken vind je leuk?	51
13. Ben jij een ruimtevaarder?	52
14. Een moeilijk project	53
15. ICT	55
C. Oefeningen over “ik en de ander, ik in de wereld”	57
1. Het ontwikkelen van een zelfportret	59
2. Maorigesprek	63
3. Ode / pijlen gooien, visie/contrapunt	64
4. Een bord met spaghetti	66
5. Beweegredeneren	68
6. Rondetafelgesprek	69
7. Socratisch gesprek	70
8. De Bono denkhoeden	71
9. Deep democracy	73
10. Construeren	75
11. Sustainable development goals	77
12. Buitenschools leren	80
13. Wat wil jij betekenen? Waar ligt je betrokkenheid?	81
14. Grenzen	83
15. Wat doe je met je vrijheid?	87

D. Oefeningen “ik en mijn keuzes” (Profiel-/studiekeuze)	89
1. Gewoon maar eens wat kletsen	91
2. Interview ouders	92
3. Oriënterende gespreksvoering	94
4. Motieven voor studie en beroep	96
5. Een succesverhaal	99
6. Een dag uit het leven van een student	101
7. Een toekomst-terugblik ...	102
8. Beroepen/studie oefening	103
9. Testjes via 123test.nl	104
10. Breng je interesses in kaart	106
11. Persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en talenten	108
12. Vragenlijst open dag	111
13. Superheld	113
14. Conclusie	116
15. Reflectie op loopbaancompetenties	117
 Bijlagen, belangrijk voor jouw docent en ook voor jou	 121
Bijlage 1. Vaardighedenkaart	123
Bijlage 2. Handreiking voor het voeren van een dialoog en het geven van feedback	124
Bijlage 3. In gesprek met jezelf	126

Inleiding

Voor je ligt een werkboek over dialogisch valideren. “Wat betekent dat?” vraag je je misschien af. In de ondertitel staat reflecteren. Daar heb je misschien wel eerder van gehoord. Reflecteren is terugblikken op je ervaringen en gedrag. Reflecteren kan een manier van leren zijn. Je onderzoekt de wijze waarop je handelt en denkt en voelt en de betekenis daarvan.

Met valideren bedoelen we dat we bevestigen wie je bent, wat je kunt, wat je voelt en wat je leuk vindt. Het is een manier om te laten zien wat je in huis hebt. We vinden namelijk dat er in een persoon veel meer aanwezig is dat niet zichtbaar wordt door de toetsen die je op school moet maken.

Wanneer dat valideren in dialoog gebeurt, dus als een ander je helpt te verwoorden wat er nu precies in je om gaat bijvoorbeeld, dan komt er vaak meer op tafel en dan geeft dat ook vaak een sterker gevoel bij jezelf van al die eigenschappen die jij hebt. Je kunt dat doen door middel van reflectie-oefeningen, die opgenomen zijn in dit werkboek. Door te reflecteren kijk je met nieuwsgierigheid naar jezelf, bijvoorbeeld naar iets dat je meegemaakt hebt of iets dat je voelt. Je onderzoekt wat daarin belangrijk voor je is bijvoorbeeld.

Goed kunnen reflecteren is een handige vaardigheid en een goed zelfbeeld hebben een fijne eigenschap, ook in de rest van je leven. Het kan je bijvoorbeeld helpen bij het maken van keuzes in je leven, bij zoveel mogelijk het leven dat bij jou past. Er is in deze tijd veel te kiezen en er is vaak weinig sturing en dus veel vrijheid daarin. Dat is fijn, maar maakt het niet makkelijk om te kiezen. Een belangrijke keuze is bijvoorbeeld je studiekeuze die je aan het einde van de middelbare school moet maken.

We hebben in dit boek oefeningen opgenomen die we opgedeeld hebben in vier categorieën: oefeningen over jezelf, oefeningen over jou op school, oefeningen over jou in de wereld en oefeningen over jou en je keuzes.

De oefeningen over jezelf geven je een beter beeld van jouw kwaliteiten en talenten, jouw unieke eigenschappen, de waarden die je belangrijk vindt en waar je van droomt.

De oefeningen over jou op school geven je een beter beeld over de mate waarin jij de vaardigheden die nu belangrijk zijn op school, al beheerst, maar ook over de manier waarop jij het liefste leert bijvoorbeeld of de rol die jij het beste in een groep kunt vervullen.

De oefeningen over jou in de wereld leren je om te kijken naar kwesties die in de wereld spelen en naar verschillen tussen mensen. Je leert om je eigen eerste oordeel te bekijken en even uit te stellen zodat je ook open staat voor andere perspectieven, zodat je ten slotte wel weer zelf een standpunt in kunt nemen dat bij jou past.

De oefeningen over jou en je keuzes richten zich vooral op het maken van een studiekeuze of profielkeuze. Daar neem je eigenlijk alles wat je in de eerdere oefeningen geleerd hebt, in mee: namelijk over wie jij bent, wat je kwaliteiten zijn, wat je verlangens zijn; over dat waar je goed in bent als je naar jouw leren op school kijkt; en over dat wat jij belangrijk vindt in de wereld en waar je graag iets aan bij zou willen dragen.

Hopelijk helpen deze oefeningen je bij het maken van goede keuzes, maar misschien merk je wel dat het ook heel leuk is om ze te doen en iets over jezelf met elkaar te delen. Je leert elkaar beter kennen door de oefeningen.

De resultaten van alle oefeningen bundel je bij elkaar. Je maakt als het ware een portfolio over jezelf. Als iemand dat portfolio leest, kan die jou goed leren kennen, en kan die niet alleen zien wat je leuk vindt, wat je kwaliteiten zijn en wat je belangrijk vindt, maar ook wat je allemaal buiten school geleerd hebt en op school, maar wat niet over de inhoud van de vakken gaat. Je leert door alles wat je meemaakt in je leven, maar veel daarvan wordt nooit getoetst en wordt dus ook niet zo snel zichtbaar. Het kan echt van meerwaarde zijn als je ook die dingen die je op een andere manier geleerd hebt, kunt laten zien, want ze maken je tot wie jij bent, wat jij kunt en hoe je in de wereld staat. Je kunt dit portfolio dus gebruiken als instrument om te laten zien wie jij bent en wat jij in huis hebt.

Er staan heel veel oefeningen in dit werkboek, waarschijnlijk te veel om te doen. Sommige zullen beter bij je passen, andere minder. Sommige zullen op dit moment belangrijk zijn, andere minder. En je zult zien dat er ook overlap tussen verschillende oefeningen is. Er zijn bijvoorbeeld verschillende oefeningen waarmee je gaat kijken naar wat je echt leuk vindt. We hebben veel verschillende oefeningen opgenomen in het werkboek zodat er voor iedereen en voor verschillende situaties geschikte oefeningen zijn. Samen met je docent bepaal jij welke oefeningen jij gaat doen.

Veel succes en plezier op deze ontdekkingsstocht!

A. Oefeningen over “ik”

De oefeningen over “ik” betreffen 15 verschillende oefeningen over wie jij bent.

1. Een inspirerende ervaring
2. Kwaliteiten opmerken
3. In een drietal op zoek naar kwaliteiten en bijdragen
4. Foto-oefening
5. Een beeld van jezelf vanuit verschillende perspectieven
6. Een waardenmuur en waardenspiraal
7. Mijn leerautobiografie
8. Pitch over een trotservaring
9. Breng jezelf in kaart
10. Niemand past in één hokje
11. Mijn lievelingsboek/film
12. Lopen als een...
13. Lomografie
14. Een moeilijke situatie
15. Bevestigd worden

1. Een inspirerende ervaring

Het **doel** van deze oefening is te ontdekken wat een ervaring die inspirerend voor je was, over je zegt. Misschien ontdek je hierdoor waar je je ten diepste bij betrokken voelt.

Denk terug aan een ervaring die inspirerend voor je was of waar je je heel goed door voelde. Probeer je echt even opnieuw in te leven in die ervaring en te voelen hoe je je toen voelde.

Kun je de situatie kort beschrijven?

Vervolgens ga je in tweetallen met elkaar in gesprek. Je gaat elkaar vragen stellen over de situatie aan de hand van het ui-model van Korthagen, dat weergegeven staat op de volgende pagina. In dit model staan reflectielagen, verschillende niveaus waarop je naar de gebeurtenis kunt kijken. Je gaat elkaar om de beurt bevragen. Je stelt elkaar vragen over de gebeurtenis, waarbij je begint bij de buitenste laag en steeds een beetje dieper naar binnen gaat. Je stelt dus steeds vragen over de gebeurtenis, maar steeds op een dieper niveau.

Eerst vraag je de ander de gebeurtenis te beschrijven en haar eigen gedrag daarin. Daarna vraag je verder naar wat dat zegt over wat ze kan en waar ze goed in is. Daarna onderzoek je met haar samen welke overtuigingen daar eigenlijk onder liggen, wat ze gelooft. En zo ga je verder tot je bij de diepste laag uitgekomen bent.

Als vragensteller en luisteraar probeer je steeds tussendoor het belangrijkste van wat de ander zegt, samen te vatten en geef je ook terug wat je ziet gebeuren bij die persoon, op haar gezicht bijvoorbeeld. Je checkt ook of het klopt dat dat inderdaad het belangrijkste was van wat ze verteld had. Je geeft dus geen complimenten of tips en tops en je vertelt ook niet iets over jezelf dat hierbij aansluit, maar je probeert vooral goed te luisteren en de belangrijkste boodschap eruit te halen. Daarover vraag je of dat inderdaad was wat volgens de verteller ook de kern was.

Figuur 6. Het ui-model gekopieerd van korthagen.nl



Bron: Korthagen & Vasalos

Als jullie gesprek gevoerd is, noteer je hieronder wat het belangrijkste is dat jullie samen over jou ontdekt hebben naar aanleiding van de gebeurtenis die je beschreven hebt:

2. Kwaliteiten opmerken

Welke kwaliteiten herken je in onderstaande plaatjes?



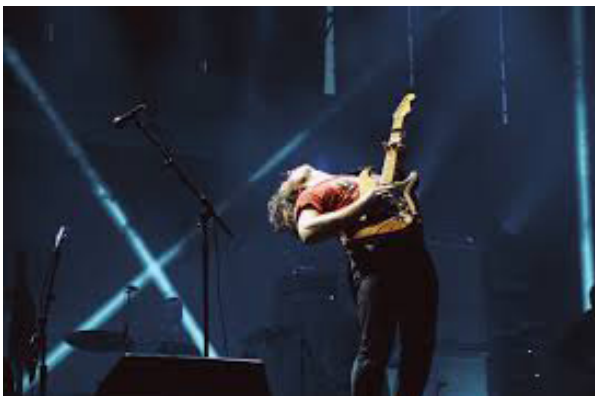
1.



2.



3.



4.



5.

Opdracht

Je gaat nu in tweetallen iets aan elkaar vertellen.

Vertel over een gebeurtenis waarin je tevreden was over jezelf. Vertel wat er gebeurde, wat je dacht, voelde en wilde, wat je gebeurtenis met je deed, waarom je er een fijn gevoel aan over hield, wat de gevolgen waren.

De andere persoon luistert, maar **luistert vooral met zijn ogen**. Dat betekent dat je wel ook naar de inhoud luistert, maar dat je tegelijkertijd heel goed kijkt wat je ziet gebeuren op het gezicht van de ander en in de lichaamshouding.

Welke kwaliteiten zie je?

Geef de persoon die vertelde feedback over wat je gezien hebt. Vertel niet wat er goed was en wat niet, maar vertel alleen wat je aan kwaliteiten opgemerkt hebt en eventueel wat het verhaal met jou deed.

Vraag vervolgens aan de persoon die vertelde of hij die feedback herkent, wat het op dat moment met hem doet dit te horen.

Welke kwaliteiten van jou kwamen bij deze oefening aan het licht?

3. In een drietal op zoek naar kwaliteiten en bijdragen

Afspraak vooraf: we gaan met elkaar praten over persoonlijke zaken en spreken af dat we buiten dit lokaal niet met anderen praten over anderen en wat ze hier hebben gezegd. Doel is dat iedere deelnemer zich vrij voelt om persoonlijke dingen te delen en kan rekenen op respect en niet verder met anderen over elkaar praten.

1. Individueel (5 min.)

Vul voor jezelf in: **werkblad 'Waar ben ik goed in, waar houd ik van?'**¹

Neem dit werkblad op in je portfolio.

2. Haal een pas meegemaakte **ervaring terug waarover je je goed voelde**. Probeer deze goed voor de geest te halen en leef je in.

Noteer hier kort over welke ervaring het gaat:

3. In drietallen: je staat om de beurt centraal (5+3 min per persoon)

a. Vertellen (5 min)

Een van jullie begint. Je vertelt over je ervaring (punt 2).

De andere twee luisteren actief en vragen door:

- om de verteller te helpen bij het herbeleven van die ervaring (*stel bv vragen als: wat was de situatie, wie waren betrokken, wanneer, hoe voelde je je, wat deed je, wat wilde je bereiken, wat was het resultaat, wat maakte dat het je lukte om..., etc.*).

b. Roddelen (3 min)

Na vijf minuten luistert de verteller naar de andere twee studenten. De verteller maakt aantekeningen (praat niet mee). De andere twee bespreken welke sterke kanten zij hebben gehoord in het verhaal van de verteller ('zij roddelen als het ware'). Dan benoemen de 'roddelaars' samen 2 of 3 sterke kanten van de verteller (3 min).

Wissel dan van beurt: nr. 2 van het drietal komt centraal te staan (vertelt eerst, luistert vervolgens). Idem voor nr. 3.

Noteer hieronder wat je over jezelf te weten bent gekomen nadat je de andere twee leerlingen over jou hebt horen roddelen:

¹ bron: Talentenwijzer 2012, zie:

https://www.boomhogeronderwijs.nl/media/17/9789024407149_talentenwijzer_djoerd_hiemstra_2e_druk_inkijkexemplaar.pdf

4. Welke bijdrage wil je leveren?

Denk eerst na over de volgende vraag en bespreek deze dan in je drietal:

Van welke sterke kanten van jezelf kun je gebruik maken bij het leveren van een bijdrage aan een duurzame(re) wereld? Wat zou je kunnen of willen gaan ondernemen?

Durf te dromen bij deze vraag en groots te denken.

Wat heb jij als antwoord gegeven hoe jij jouw kwaliteiten in kunt zetten?

4. Foto-oefening

Doel

Je wordt je bewust welke rol sommige ervaringen in je leven hebben gespeeld bij je persoonlijke ontwikkeling.

Verzamel twee foto's aan de hand waarvan je kunt vertellen wie je bent, waar je vandaan komt en wat je drijfveren zijn. We zullen je vragen je verhaal bij deze foto's te vertellen en je aan de hand daarvan voor te stellen. Denk hierbij aan een praatje van twee tot maximaal vijf minuten.

Voeg de foto's toe aan je portfolio.

Bij je verhaal kun je de onderstaande foto's als leidraad gebruiken. Noteer hier eerst de antwoorden:

Waarom heb je voor deze foto gekozen?

Wat zegt deze foto over jou?

Omschrijf eens in welke tijd deze foto is genomen?

Wie waren er belangrijk voor je in de tijd dat deze foto genomen is?

Waar hield je je mee bezig in de tijd waarin deze foto genomen is?

Welke herinneringen komen bij je boven als je naar deze foto kijkt?

Welke gevoelens heb je als je naar deze foto kijkt?

Waren er belangrijke gebeurtenissen in je leven in de periode waarin de foto gemaakt is?

Waren er belangrijke veranderingen in je leven in de periode waarin de foto gemaakt is?

Wat zegt deze foto over waar je nu staat in het leven?

Welke kwaliteiten van jezelf komen uit de herinneringen die bij de foto horen naar voren?

Waar staat deze foto voor?

Voeg je voorstelverhaaltje toe aan je portfolio, bijvoorbeeld in de vorm van een geschreven stuk of een opname.

5. Een beeld van jezelf vanuit verschillende perspectieven

Doel

Bewustwording van je eigen sterke punten en ontwikkelpunten, ook vanuit de ogen van anderen.

Iedereen heeft sterke punten en ontwikkelpunten. Hoe bewuster je je bent van je sterke punten, hoe beter je ze kunt inzetten. Verzamel een aantal ingevulde schema's: vul er in elk geval zelf één in over jezelf en vraag een aantal anderen om het schema ook voor jou in te vullen. Bespreek ook met ze waarom ze ingevuld hebben wat ze hebben ingevuld en reflecteer daarop: herken je wat ze over jou hebben ingevuld? Probeer informatie over jezelf vanuit verschillende perspectieven te verzamelen. Vraag bijvoorbeeld vrienden, een familie, klasgenoten.

Ik over mezelf

Geef twee voorbeelden van sterke punten en twee voorbeelden van ontwikkelpunten.

Noem ook situaties of voorbeelden waaruit dat blijkt.

Twee sterke punten:	Voorbeelden/situaties waaruit dat blijkt:
Twee ontwikkelpunten:	Voorbeelden/situaties waaruit dat blijkt:
Datum:	Naam en handtekening:

Op de volgende pagina vind je een schema dat je door anderen in kunt laten vullen.

Anderen over mij: bijvoorbeeld een familielid, vriend, vriendin, docent, enz.

Ingevuld door: <i>[naam invuller]</i>	Ingevuld voor: <i>[mijn naam]</i>
Relatie tot de persoon voor wie je het invult:	
Twee sterke punten:	Voorbeelden/situaties waaruit dat blijkt:
Twee ontwikkelpunten:	Voorbeelden/situaties waaruit dat blijkt:
Datum:	handtekening:

Ingevuld door: <i>[naam invuller]</i>	Ingevuld voor: <i>[mijn naam]</i>
Relatie tot de persoon voor wie je het invult:	
Twee sterke punten:	Voorbeelden/situaties waaruit dat blijkt:
Twee ontwikkelpunten:	Voorbeelden/situaties waaruit dat blijkt:
Datum:	handtekening:

Ingevuld door: <i>[naam invuller]</i>	Ingevuld voor: <i>[mijn naam]</i>
Relatie tot de persoon voor wie je het invult:	
Twee sterke punten:	Voorbeelden/situaties waaruit dat blijkt:
Twee ontwikkelpunten:	Voorbeelden/situaties waaruit dat blijkt:
Datum:	handtekening:

Wat valt je op als je de verschillende schema's vergelijkt?

6. Een waardenmuur en een waardenspiraal

Doel

Bewustwording van voor jou belangrijke waarden en ontdekken of je deze waarden die jij belangrijk vindt ook belangrijk vindt voor het beroep dat je zou willen hebben. Als het goed is, zijn de waarden die voor jou belangrijk zijn ook zichtbaar in jouw gedrag en hoorbaar in je mening over wat je wel en niet goed vindt.

1. Kies uit de lijst op de volgende pagina de waarden die voor jou belangrijk zijn, in jouw leven en in jouw werk, of formuleer zelf waarden. Kijk zelf hoeveel waarden je selecteert, maar selecteer ten minste tien belangrijke waarden.

Rangschik deze waarden door de belangrijkste onderaan te plaatsen als een soort bakstenen fundament van een muurtje. Daarbovenop plaats je de waarden die jij nog steeds belangrijk vindt, maar die minder essentieel zijn dan de onderste. Daarbovenop een volgende rij enz.

2. Selecteer uit deze waardenmuur weer negen waarden die je in de spiraal op de pagina hierna invult.

Aandacht	Betrouwbaarheid
Bescheidenheid	Betrokkenheid
Collegialiteit	Competitie
Continuïteit	Dankbaarheid
Dienstbaarheid	Discipline
Duidelijkheid	Deskundigheid
Duurzaamheid	Eenvoud
Eerlijkheid	Eigenheid
Erkenning of waardering	Efficiëntie
Flexibiliteit	Geduld
Gehoorzaamheid	Gelijkwaardigheid
Groei	Gemak
Humor	Integriteit
Klantgerichtheid	Kwaliteit
Liefde	Loyaliteit
Mededogen	Marktleiderschap
Materiele rijkdom	Onafhankelijkheid
Onthechting	Originaliteit
Openheid	Optimisme
Ontspanning	Plezier
Persoonlijke ontwikkeling	Rationaliteit
Rechtvaardigheid	Respect
Resultaat	Schoonheid
Solidariteit	Succes
Stilte	Toewijding
Tolerantie	Verantwoordelijkheid
Vertrouwen	Vrede
Vrijheid	Verbetering
Vernieuwing	Vitaliteit of gezondheid
Winst	Zelfstandigheid
Zinvolheid	Zorgzaamheid
Zekerheid of stabiliteit	

7. Verhaal over jouw ontwikkeling langs een tijdlijn/spiraal/vlak

Deze oefening is een logisch vervolg op de foto-oefening. De oefening wordt eerst individueel gemaakt en erna interviewen jullie elkaar in tweetallen erover.

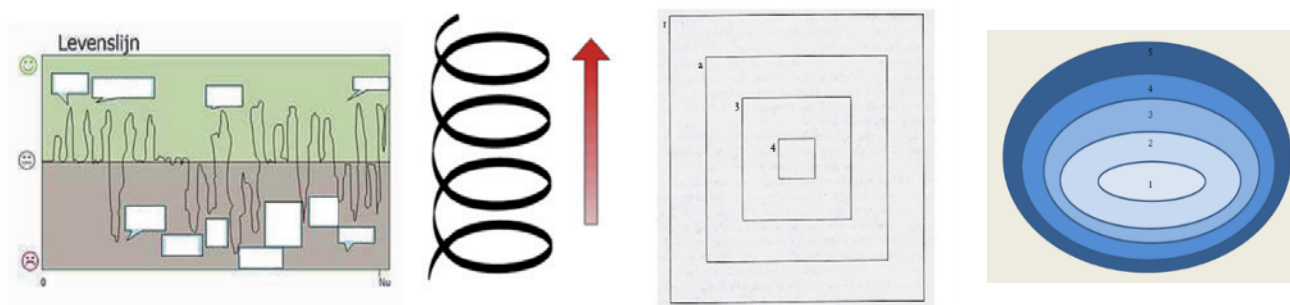
Doel: je krijgt overzicht over de belangrijke gebeurtenissen in je leven die bijgedragen hebben aan je ontwikkeling, inclusief de kantelpunten en fases die daarin te onderscheiden zijn. Door de gebeurtenissen als positief of negatief te bestempelen, ontdek je wat ervoor zorgt dat je gemotiveerd bent en goed in je vel voelt.

De opdracht in twee fasen:

Fase I

Je gaat een leerautobiografie maken. Dat doe je niet door een stuk te schrijven, hoewel deze oefening er uiteindelijk wel in kan resulteren dat je het probeert om te zetten in een tekst.

- a) In deze opdracht werken we met een zichtbare weergave van jouw ontwikkeling en leren tot nu toe: jouw leerpad nu toe. Kies daarom eerst eens welke vorm jouw leerpad krijgt. We denken al snel aan een tijdlijn, maar ook andere vormen zijn mogelijk. Te denken valt aan onderstaande vormen.



- b) Nu wandel je terug langs jouw leven en probeer je de momenten te herinneren die belangrijk geweest zijn voor jouw ontwikkeling, momenten waarop jij geleerd hebt. Uiteraard vallen ervaringen op school hieronder, maar denk ook aan de informele leermomenten tijdens je hobby's, vrijwilligersacties, en zo. Soms kan je misschien niet van momenten, maar meer van periodes spreken waarin je leerde.
- c) Nadat je deze momenten voor jezelf in kaart gebracht hebt, plaats je ze binnen de figuur die jij gekozen hebt voor jouw leerpad. Neem hier een groot vel papier voor zodat je de gebeurtenissen in steekwoorden in de figuur kunt zetten.
- d) Nu ga je de gebeurtenissen en ervaringen markeren. Plaats achter de verschillende gebeurtenissen een letter, die aangeeft binnen welke context je geleerd hebt: P (privé), S (school of onderwijs), H (hobby), en misschien nog een andere categorie.
- e) Tot slot ga je terug naar de verschillende gebeurtenissen en probeer je op te roepen hoe je je toen voelde. Onderscheid bijvoorbeeld onderstaande vier gemoedstoestanden:

- ++ betekent dat je helemaal in je element was.
- + betekent dat je "gewoon" lekker aan het werk/leren/... was.
- betekent dat het wat minder ging: school/hobby/... kostte je meer energie dan je ervoor terug kreeg.
- betekent dat je absoluut geen energie meer uit je school kon halen.

Je kunt hier ook kleurtjes voor gebruiken als je dat prettiger vindt.

- f) Als je nu kijkt naar de momenten waarop je je goed voelde en de momenten waarop je je minder goed voelde, kan je dan benoemen welke factoren hier een rol bij speelden?

- g) Kijk eens of je fases aan kunt brengen in het leerpad dat je nu gemaakt hebt. Markeer die en voorzie die eventueel van een naam. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je de tijdens de bovenbouw van de basisschool anders voelde dan op de middelbare school en dat dat een belangrijk markteerpunt was. Het kan ook zijn dat je tijdens een zomerkamp iets meegemaakt hebt dat je leven een beetje veranderd heeft waardoor dat een duidelijk markteerpunt is. Misschien kun je de verschillende fases aangeven met een achtergrondkleur, of met een kader eromheen.
- h) Welke kwaliteiten of competenties heb jij tijdens die verschillende fases ingezet of ontwikkeld? Schrijf die in je figuur erbij met een andere kleur zodat duidelijk is dat dat de kwaliteiten zijn als je naar de figuur kijkt.
- i) Kun je een rode lijn ontdekken? Probeer die rode lijn weer te geven. Dat kan met woorden, maar het mag ook met beelden of kleuren.
Voeg dit samen met de figuur toe aan je portfolio.

Fase 2

Aan de hand van de door jullie gemaakte persoonlijke ontwikkelingsverhalen ga je elkaar bevragen hierover. Degene die bevraagd wordt, licht verschillende elementen in de autobiografie toe.

De “interviewer” probeert zo goed mogelijk te luisteren en te kijken en vat de boodschap samen, van wat hij ziet en hoort. Daarnaast vertelt ze wat het met haar doet als ze hiernaar luistert.

8. Pitch over een “trotservaring”

Doel

Tijdens deze oefening oefen je met het reflecteren volgens de STARRT-methode, benoem je je eigen kwaliteiten en competenties en erken je die openlijk door ze aan anderen te presenteren.

- a) Beschrijf één of twee **prestaties** waar je trots op bent. Dit kan iets zijn dat je gemaakt hebt, gedaan hebt, bedacht hebt of een beslissing die je genomen hebt.

- b) Reflecteer op deze situatie volgens de STARRT-methode. De STARRT-methode staat op de volgende bladzijde beschreven. Schrijf dit in het format.

De STARRT-methode is een hulpmiddel om te reflecteren. Reflecteren is terugblikken op je ervaringen en gedrag. Reflecteren is een manier van leren. Je onderzoekt de wijze waarop je handelt en de betekenis daarvan voor je leerproces. Door te reflecteren ontdek je wie je bent, wat je motiveert, wat goed gaat en minder goed afgaat en waar uitdagingen voor je liggen. Door reflecteren leer je bewust en bekwaam te handelen.

- c) Als je het STARRT-formulier hebt ingevuld, vertaal je ‘trots-situatie’ en reflectie dan naar een pitch over jezelf. Wees daarin kort en bondig, maar wel compleet. Vertrek hierbij vanuit de kwaliteit of competentie die je wilt laten zien. Die verantwoord je met de STARRT-reflectie. Laat alle stappen terugkomen in je praatje en wees zo concreet mogelijk. Probeer jezelf hierbij echt het podium te geven en te gaan staan voor wat je gedaan hebt en welke kwaliteit jij dus in huis hebt, alsof je ergens gaat solliciteren en je anderen van jouw kwaliteiten wilt overtuigen. Het praatje mag twee minuten in beslag nemen.

- d) Voeg het praatje eventueel toe aan je portfolio, in de vorm van een stuk tekst of een opname.

	Naam:
	Datum:
S	Situatie: beschrijf de aanleiding en het doel van de opdracht/taak/prestatie:
T	Taak: beschrijf de exacte opdracht/taak/prestatie die je had en je rol/functie daarin. Geef tevens aan of het hier een complexe taak betrof of niet, en waaruit dat bleek.
A	Activiteiten: beschrijf de activiteiten die achtereenvolgens zijn ondernomen in het kader van deze opdracht/taak/prestatie. Geef tevens aan welke activiteiten daarvan voor jouw rekening kwamen.
R	Resultaat: beschrijf het resultaat van de opdracht/taak/prestatie.
R	Reflectie: hoe is dat resultaat ontvangen door verschillende betrokkenen (opdrachtgever, familie/vrienden, klanten, etc.). Wat is vervolgens met dat resultaat gebeurd?
T	Transfer: wat is de “leeropbrengst” geweest <i>voor jezelf</i>? Wat zou je een volgende keer bij een vergelijkbare opdracht/taak/prestatie hetzelfde aanpakken en/of wat anders. Waarom? Denk met name aan de transfer naar de beroepscontext waarvoor de opleiding specifiek bedoeld is.

9. Breng jezelf in kaart

Het **doel** van deze opdracht is zicht krijgen op wie je bent, wat je goed kunt, wat je leuk vindt en wat je wilt. Door dit in kaart te brengen, kan het je helpen bij het maken van keuzes.

Je gaat een **mindmap** maken over jezelf. In het midden zet je je naam. Vervolgens laat je vanuit het midden een aantal takken groeien:

1. De tak met kwaliteiten van jezelf. Dit zijn eigenschappen die anderen in jou waarderen of die je zelf waardeert. Vragen die je jezelf kunt stellen om erachter te komen welke sterk ontwikkelde kwaliteiten jij hebt: Waarin vind je jezelf sterk? Wat waardeer je in jezelf? Wat zijn jouw goede eigenschappen? Wat waarderen anderen in jou? Welke positieve feedback krijg je meestal?
2. De tak met competenties. Een competentie is niet hetzelfde als een kwaliteit. Een kwaliteit is bijvoorbeeld nieuwsgierigheid, terwijl onderzoek doen een competentie is. Welke competenties heb jij al goed ontwikkeld?
3. De tak waarin je brainstormt over wat je leuk vindt. Wat doe je graag? Wat speelde je als klein kind graag? En wat in dat spel was het precies dat je het zo leuk vond? Waar word je blij van? Waar droom je van?
4. De tak die iets zegt over wat jij belangrijk vindt en waar je in gelooft. Vragen die je je kunt stellen hiervoor: wat is belangrijk voor jou als je met mensen omgaat? Wat is belangrijk voor jou om een goed gevoel te hebben over wat je doet? Wat zou je graag willen bereiken waardoor je trots op jezelf zou zijn?
5. De tak waarin je opschrijft wat je graag nog zou willen leren of waar je je in zou willen ontwikkelen om te kunnen doen wat je graag wilt, goed kunt, leuk of belangrijk vindt. Het gaat hier om kwaliteiten die je nog niet makkelijk aanboort of competenties die je nog niet aangeleerd hebt of nog te weinig geoefend hebt om ze goed te beheersen.
6. De tak waarin je schrijft wat je echt niet leuk vindt, waar je een hekel aan hebt, dat wat je eigenlijk wilt vermijden.

Je mindmap mag een brainstormkarakter hebben. Dat betekent dat er losse steekwoorden in kunnen staan, kleine zinnestjes, maar ook plaatjes of tekeningen. Voeg de mindmap toe aan je portfolio.

Kijk naar de verschillende onderdelen. Hoe hangen ze samen? Wat past bijvoorbeeld goed bij elkaar en wat botst met elkaar? Betekent het geheel iets voor keuzes die je moet maken?

10. Werkvorm “Niemand past in één hokje”

Doel

Deze werkvorm maakt je bewust dat jouw identiteit uit heel veel verschillende stukjes is opgebouwd. Je onderzoekt die verschillende stukjes en ervaart en bekijkt het verschil tussen het beeld dat je van jezelf hebt en het beeld dat anderen van je hebben. Je probeert even die persoon te worden zoals anderen naar je kijken en vertelt hoe dit voor jou voelt

Deze werkvorm wordt in de klas uitgevoerd of in kleinere groepen. Schrijf hieronder wat deze oefening met je gedaan heeft, en wat je meeneemt uit de oefening.

11. Mijn lievelingsboek/film

Doel

Met deze oefening ontdek je misschien waarom je bepaalde voorkeuren hebt. Dit kunnen bijvoorbeeld verlangens of drijfveren zijn die in eerste instantie nog onderbewust zijn.

Maak een top 3 van je lievelingsboeken en/of -films.

1.

2.

3.

Je gaat de rest van de oefening in tweetallen doen. Steeds één van de twee personen is aan het woord en beantwoordt onderstaande vragen. Het kan heel goed zijn dat je niet meteen het antwoord op de vragen weet. Dan ga je gewoon hardop nadenken en onderzoeken bij jezelf. De ander vraagt door en probeert te destilleren wat dit over de persoon die vertelt, zegt. De luisteraar benoemt dat en vraagt aan de verteller of dat klopt. Kijk of je samen iets kunt ontdekken en daar woorden aan kunt geven.

Beschrijf elk van de boeken/films kort.

1.

2.

3.

Ga vervolgens per boek/film eens kijken waarom dit jou zo aansprak. Wat vond je er fijn, leuk, mooi, spannend, ontroerend, grappig aan? Om welke reden zou je het boek aanbevelen aan iemand die op jou lijkt?

1.

2.

3.

Kijk eens of er overeenkomsten te vinden zijn tussen de boeken/films. Waar zit die overeenkomst in?

Natuurlijk zeggen jouw voorkeuren ook iets over jou. Iemand anders houdt namelijk heel waarschijnlijk van andere boeken en films. Maar het kan je meer vertellen dan dat jij van een bepaald soort boeken houdt. Als je kijkt naar wat je nu zo leuk vindt aan fantasyboeken bijvoorbeeld, dan kun je daar hoogstwaarschijnlijk ook karaktereigenschappen of kwaliteiten over jezelf uit afleiden of het kan iets zeggen over waar jij door geraakt wordt of over wat belangrijk voor jou is.

Wat is dit in jouw geval?

12. Lopen als een...

Doel

Met deze oefening ervaar je dat een bepaalde lichaamshouding en –taal samengaat met een gevoel. Je ervaart hoe de lichaamshouding ook het gevoel kan beïnvloeden en hoe het gevoel ook de lichaamshouding beïnvloedt. Ook ontdek je waar je je prettig bij voelt.

Deze oefening wordt klassikaal uitgevoerd of misschien doet de docent zelfs een aantal oefeningen. Hieronder blik je terug op de oefeningen. Schrijf op wat je dacht bij de verschillende oefeningen, wat je voelde, wat je wilde en wat je ontdekte of geleerd hebt.

13. Lomografie

Doel

Deze oefening zorgt ervoor dat het doelgerichte nadenken uitgezet wordt en dat er op die manier meer onderbewust spelende factoren boven komen. Hierdoor kan je je bewust worden van iets dat op dit moment belangrijk voor je is.

A. Lomografie

Lomografie is een fototechniek waarbij niet doelgericht gefotografeerd wordt en niet op de techniek gelet wordt. Zonder veel nadenken of tijd nemen, worden foto's gemaakt. Je loopt dus rond en maakt lukraak foto's hier en daar. Het maakt niet uit als de foto's niet scherp zijn of als er geen duidelijk object op te zien is.

Jullie gaan allemaal met je mobiel een kwartier naar buiten en maken **individueel** foto's op de lomografiewijze. Hou je niet in, je kunt ze altijd nog weggooien. Na dat kwartier kom je weer bij elkaar.

Bekijk de foto's die je gemaakt hebt. Selecteer vijf foto's die iets met je doen. Het kan zijn dat je ze mooi vindt, maar dat hoeft niet per se. Het kan ook zijn dat ze associaties oproepen of dat ze er op een andere manier bijzonder uitspringen, ook als je misschien nog niet eens kunt benoemen waarom. Ga op je eerste gevoel af.

Van die vijf foto's selecteer je weer één foto die je het meest "aanspreekt". Voeg die foto ook toe aan je portfolio.

B. Schrijven, schrijven, schrijven

Je docent zal je instructie geven tijdens deze fase. Er volgen drie schrijfrondes van vijf minuten, waarbij je gaat schrijven zonder te stoppen tussendoor. Dat kan dus betekenen dat je ook opschrijft dat je nu echt niets meer weet om te schrijven of dat je gek wordt van je buurvrouw omdat haar pen krast, maar dat je haar luchtje wel lekker vindt. **Wat je opschrijft, hoef je aan niemand te laten lezen.** Neem aparte blaadjes waar je op schrijft. Na de eerste schrijfronde lees je je eigen stuk na en onderstreep je kernwoorden die je tegenkomt. Dit mogen er maximaal tien zijn. Van die tien woorden kies je er drie die je gebruikt als uitgangspunt voor de tweede ronde. Na de tweede ronde lees je ook weer je eigen stuk na en onderstreep je weer de kernwoorden. Daar selecteer je vervolgens één woord uit waarmee je de derde ronde in gaat. Na de derde ronde onderstreep je vijf kernwoorden.

Met die vijf kernwoorden die overblijven, schrijf je een kort gedichtje, bijvoorbeeld en elf of een haiku. Je krijg hier vijf minuten de tijd voor. Dat is heel kort, maar het gaat om wat er hoofdzakelijk in jou opkomt, niet of het een mooi gedichtje is. Schrijf je gedichtje hieronder:

Wat leert dit gedicht je?

14. Een moeilijke situatie

Doel

Deze oefening laat je kijken naar een situatie die je moeilijk vond. Daarmee kan je onderzoeken waarom je de situatie moeilijk vond, welke kwaliteit je erbij in kan zetten, waar je kracht en sterke kanten liggen en waar je belemmering.

Voer deze opdracht uit in tweetallen. De ene persoon leest de oefening voor aan de andere en stelt vragen. De andere persoon vertelt. De vragen stellende persoon luistert en probeert de kern samen te vatten van wat de ander verteld heeft.

A. Een moeilijke situatie

Denk eens terug aan een moeilijke situatie. Beschrijf de situatie. *Wat dacht je in die situatie? Wat voelde je? Wat wilde je?* Probeer dit nauwkeurig te omschrijven. Wat denk je dat de persoon met wie je was (als het met andere personen was) dacht, voelde en wilde? Kun je in één zin samenvatten wat maakte dat je de situatie moeilijk vond?

Denk nu samen na welke kwaliteiten die bij jou horen zichtbaar worden in deze situatie.

B. De ideale situatie

Denk er nu eens over na hoe de situatie in het ideale geval zou zijn. *Wat zou je dan denken? Wat zou je dan voelen? Wat zou je dan willen?* Kun je het nu ter plekke voelen? Probeer daar even tijd voor te nemen. Welke kwaliteiten voel je nu? Probeer ze je echt even toe te eigenen.

Je merkt nu dat je dus ook kwaliteiten in huis hebt die je niet altijd voelt. Misschien denk je wel dat dat niet jouw kwaliteiten zijn, maar nu voel je dat je ze wel in je hebt. Je voelt dan waar je potentie ligt. Aan de kwaliteiten die je bij A genoemd hebt, kun je deze toevoegen als volledig potentieel aan kwaliteiten die je in kunt zetten in situaties zoals deze.

C. Wat je belemmert

Ja, dat is allemaal leuk en aardig, denk je misschien, maar ik voel me juist in zo'n situatie helemaal niet zo. Dus hoewel je de kwaliteiten eigenlijk in huis hebt, lukt het je niet altijd om ze aan te boren. Daarom is het belangrijk om te kijken hoe jij jezelf belemmert daarin. Ga daarom na wat je denkt, voelt en wilt op het moment dat dat niet lukt. Kun je tot een overtuiging komen die er op dat moment is en die je niet helpt?

Wat doet die overtuiging met je (hoe voel je je)?

D. Conclusie

Je hebt nu al veel over jezelf ontdekt:

- Welke situaties je moeilijk vindt
- Wat jouw kwaliteiten zijn die je makkelijk in kunt zetten
- Waar jouw potentie ligt: kwaliteiten die je ook in huis hebt (!), maar niet altijd voelt.
- Hoe je jezelf belemmert (met welke overtuiging) waardoor je die kwaliteiten niet altijd voelt en in kunt zetten.

Denk nu weer eens terug aan hoe je je voelde toen je je voorstelde dat je in het ideale geval met de situatie om zou gaan. Kun je opnieuw contact maken met die kwaliteiten?

En kijk nu eens vanuit de verbondenheid met die kwaliteiten naar de overtuiging die je belemmert. Wat denk je er nu bij?

Wat doet dit nu met je?

15. Bevestigd worden

Doel

Met deze oefening ervaar je hoe het is om gevalideerd te worden als persoon, zonder dat het specifiek gaat om bepaalde kwaliteiten, eigenschappen of prestaties.

*Mijn moeder is mijn naam vergeten,
mijn kind weet nog niet hoe ik heet.
hoe moet ik mij geborgen weten?*

*noem mij, bevestig mijn bestaan,
laat mijn naam zijn als een keten.
noem mij, noem mij, spreek mij aan,
o, noem mij bij mijn diepste naam.*

voor wie ik liefheb wil ik heten.

Neeltje Maria Min (1966)

Deze oefening wordt in de groep uitgevoerd.

Schrijf hieronder op hoe het in het begin was om in het midden van de kring te staan en ook om in de kring zelf te staan. Vond je het spannend of raar? Schaamde je je? Vond je het leuk? Vond je het kinderachtig? Schrijf op wat je dacht, wat je voelde en wat je wilde

Hoe was het vervolgens tijdens de oefening? Hoe was het om je naam te horen? Wat deed het met je?

B. Oefeningen over “ik op school”

1. Zelftest algemene competenties
2. Formatieve feedback geven/ inzicht geven in competenties
3. Eigenaar van je eigen leren
4. 21^{ste}-eeuwse vaardigheden bingo
5. Hoe los jij dit op?
6. Welke rol heb jij in de groep?
7. Leervoorkeuren
8. Kijken naar je eigen werk
9. Kijken naar je eigen werken
10. Out of the box
11. Hoe voel je je op school?
12. Welke vakken vind je leuk?
13. Ben jij een ruimtevaarder?
14. Reflecteren op een project
15. ICT

1. Zelftest algemene competenties

Doel

Met deze zelftest bekijk je hoe je scoort op verschillende competenties die belangrijk zijn op school.

Hieronder vind je een lijst met kenmerken die horen bij tien competenties die belangrijk zijn op school. Het goed ontwikkelen van deze competenties helpt je bij het leren, bij het nemen van je eigen verantwoordelijkheid voor je leerproces en ook bij het functioneren in een groep of op een werkplek.

Je gaat nu voor jezelf eens kijken in hoeverre jij denkt dat je deze competenties al ontwikkeld hebt en waar nog ruimte is voor groei. Door dit voor jezelf in te vullen, kun je inzicht krijgen in je sterke kanten en ook in de competenties waar je extra aandacht aan kunt besteden. Dit kun je vervolgens met je mentor bespreken om te kijken hoe je dat zou kunnen doen.

Scoremogelijkheden

- 1 = niet nodig
- 2 = zelden nodig
- 3 = regelmatig nodig
- 4 = vaak nodig
- 5 = altijd nodig

De zelftest omvat in totaal **10 generieke** competenties of eigenschappen.

1. Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid					
1 Werkzaamheden adequaat uitvoeren <i>Ik kan zelfstandig werken en neem verantwoordelijkheid voor mijn taken. In geval van twijfel of bij vragen roep ik hulp in.</i>					
	1	2	3	4	5
1.1 Ik kan goed en zelfstandig werken, nadat het mij is uitgelegd en ik het heb begrepen.	0	0	0	0	0
1.2 Ik kan mijn eigen werk goed beoordelen.	0	0	0	0	0
1.3 Ik heb er geen probleem mee dat anderen mijn werk beoordelen.	0	0	0	0	0
1.4 Ik luister goed als er op- of aanmerkingen, of verbetervoorstellen zijn van anderen wat betreft mijn werkzaamheden.	0	0	0	0	0
1.5 Als het niet gaat als verwacht, neem ik initiatief om het anders te doen.	0	0	0	0	0
1.6 Ik kan goed duidelijk maken aan anderen hoe het moet, of wat de bedoeling is van een bepaalde opdracht.	0	0	0	0	0
1.7 Ik let op hoe anderen hun werk doen. Als dat niet goed is, praat ik er over.	0	0	0	0	0
Uitleg en conclusie					

2. Empathisch vermogen					
2 Aandacht en begrip tonen <i>Ik houd rekening met de gevoelens en behoeften van anderen. Dit betekent dat ik me open kan opstellen naar anderen en respect toon voor en dat ook vraag van anderen.</i>					
	1	2	3	4	5
2.1 Ik schenk aandacht aan anderen zodat ik daarmee rekening kan houden.	0	0	0	0	0
2.2 Als een leerling het moeilijk heeft steek ik spontaan een hand uit de mouw.	0	0	0	0	0
2.3 Het maakt mij niet zo uit wat men van mij denkt. Ik verdiep me niet zo in anderen.	0	0	0	0	0
2.4 Ik neem er de tijd voor als iemand ergens mee zit.	0	0	0	0	0
2.5 Anderen merken aan mij dat ik situaties goed aanvoel en me in hen kan verplaatsen.	0	0	0	0	0
2.6 Ik kan goed samenwerken.	0	0	0	0	0
2.7 Ik weet wanneer ik moet helpen.	0	0	0	0	0
2.8 Ik weet wanneer ik mij moet stilhouden of juist moet praten.	0	0	0	0	0
2.9 Ik kan iemand goed helpen of gerust stellen.	0	0	0	0	0
Uitleg en conclusie					

3. Samenwerken					
3 In team werken <i>Ik kan in een team flexibel opereren. Dit houdt in dat ieder afzonderlijk teamlid zich inzet om het gemeenschappelijke doel te bereiken. Een team bestaat uit twee of meer personen en opereert als een eenheid. Een team werkt indien nodig samen met andere teams.</i>					
	1	2	3	4	5
3.1 Ik werk gemakkelijk samen met anderen. Ik vind het belangrijk dat er aandacht voor elkaar is.	☐	☐	☐	☐	☐
3.2 Als ik klaar ben met mijn werk binnen het team sta ik – indien gewenst – klaar om andere teams te helpen.	☐	☐	☐	☐	☐
3.3 Als ik klaar ben met mijn werk en anderen nog niet, dan bied ik mijn hulp aan.	☐	☐	☐	☐	☐
3.4 In een les geef ik mijn mening. Ik vind het belangrijk, dat anderen dat ook doen.	☐	☐	☐	☐	☐
3.5 Als ik iets niet begrijp vraag ik om hulp.	☐	☐	☐	☐	☐
3.6 Ik help altijd iedereen.	☐	☐	☐	☐	☐
3.7 Ik kan goed omgaan met veranderingen in mijn werkzaamheden.	☐	☐	☐	☐	☐
3.8 Ik kan goed overleggen met andere leerlingen.	☐	☐	☐	☐	☐
3.9 Als ik klaar ben met een taak, dan meld ik dat bij de docent.	☐	☐	☐	☐	☐
Uitleg en conclusie					

4. Uitvoering volgens de regels					
4 Correct handelen <i>Ik voer werkzaamheden adequaat en zorgvuldig uit, met inachtneming van mijn eigen verantwoordelijkheden binnen de geldende regels, normen en waarden.</i>					
	1	2	3	4	5
4.1 Ik heb geen problemen om mij aan te passen aan de normen en waarden van de school.	☐	☐	☐	☐	☐
4.2 Wanneer binnen een school bepaalde regels gelden, dan kan ik me daar goed aan houden.	☐	☐	☐	☐	☐
4.3 Ik kan gemakkelijk onderscheid maken tussen wat wel en niet verantwoord en/of veroorloofd is.	☐	☐	☐	☐	☐
4.4 Ik verdiep mij altijd in de regels van de school.	☐	☐	☐	☐	☐
Uitleg en conclusie					

5. Collegialiteit					
5 Omgaan met leerlingen <i>Ik voel me goed in mijn omgeving en onderhoud goed contact met andere leerlingen.</i>					
	1	2	3	4	5
5.1 Ik leg gemakkelijk contacten met andere leerlingen.	0	0	0	0	0
5.2 Ik kan goed communiceren op verschillende niveaus binnen de school.	0	0	0	0	0
5.3 Ik kan sociale relaties in stand houden, ook als er problemen zijn.	0	0	0	0	0
5.4 Ik kan bemiddelen als er problemen zijn tussen leerlingen.	0	0	0	0	0
5.5 Ik ga goed en betrouwbaar om met andere leerlingen.	0	0	0	0	0
Uitleg en conclusie					

6. Leervermogen					
6 Binnen- en buitenschools leren <i>Leren binnen én buiten de klas is efficiënt en effectief. Observeren en iets aannemen van anderen zijn belangrijke eigenschappen om kennis & kunde te verwerven.</i>					
	1	2	3	4	5
6.1 Ik neem adviezen van anderen (docenten, leerlingen, ouders, etc.) serieus en ter harte.	0	0	0	0	0
6.2 Ik wil graag kennis en kunde opdoen om beter in mijn werk/hobby's/sport/etc. te worden.	0	0	0	0	0
6.3 Ik ben nieuwsgierig naar hoe anderen het doen. Als anderen beter of sneller zijn, probeer ik het net zo te doen.	0	0	0	0	0
6.4. Ik werk het beste als ik met één taak bezig ben. Ik raak het overzicht snel kwijt als meerdere werkzaamheden tegelijk moeten gebeuren.	0	0	0	0	0
6.5 Ik luister goed als instructie wordt gegeven, bv. als werkzaamheden veranderen of nieuwe apparatuur wordt geïntroduceerd.	0	0	0	0	0
6.6 Leren in de praktijk (<i>leren terwijl je werkt</i>) gaat mij goed af.	0	0	0	0	0
6.7 Ik heb behoefte aan regelmaat. Ik vind het prettig als ik weet wat er van mij verwacht wordt en daar houd ik mij aan.	0	0	0	0	0
6.8 Ik heb er geen moeite mee om een les te volgen als deze maar praktisch gericht is.	0	0	0	0	0
6.9 Als ik wat geleerd heb, vergeet ik dat niet.	0	0	0	0	0
6.10 Ik vind het leuk om nieuwe dingen te leren.	0	0	0	0	0
6.11 Ik vind het leuk als ik iets nieuws moet doen.	0	0	0	0	0
Uitleg en conclusie					

7. Materialen en middelen					
7 Omgaan met gereedschappen en materialen <i>Voorzichtig en deskundig omgaan met de gereedschappen en het beschikbare materiaal tijdens de werkzaamheden.</i>					
	1	2	3	4	5
7.1 Als ik aan een opdracht begin, bereid ik me goed voor.	0	0	0	0	0
7.2 Ik maak me er druk over als gereedschap of materiaal mist of beschadigd is.	0	0	0	0	0
7.3 Ik werk ordelijk en netjes. Ik leg de spullen, die ik nodig heb vooraf klaar.	0	0	0	0	0
7.4 Vooraf houd ik er al rekening mee dat dingen of zaken mis kunnen gaan.	0	0	0	0	0
7.5 Als de opdracht erop zit, ruim ik mijn werkplek op.	0	0	0	0	0
Uitleg en conclusie					

8. Kwaliteitsbewustzijn					
8 Kwaliteit leveren <i>Ik werk nauwkeurig, probeer fouten te voorkomen en kan zelf vaststellen of iets fout is.</i>					
	1	2	3	4	5
8.1 Ik sta bekend als iemand die nauwkeurig te werk gaat.	0	0	0	0	0
8.2 Ik heb het liefst dat iemand anders beoordeelt of mijn taak goed is uitgevoerd.	0	0	0	0	0
8.3 Ook als de taak langere tijd hetzelfde en routinematig is, blijf ik er geconcentreerd en zorgvuldig aan werken.	0	0	0	0	0
8.4 Ik vraag altijd hoe ik mijn taak moet uitvoeren.	0	0	0	0	0
8.5 Ik kan goed onder tijdsdruk werken en toch kwaliteit leveren.	0	0	0	0	0
Uitleg en conclusie					

9. Omgaan met verandering					
9 Omgaan met verandering <i>Verandering van taken en omgeving vraagt aanpassingsvermogen.</i>					
	1	2	3	4	5
9.1 Ik kan omgaan met veranderingen, bijv. als een andere taak, opdracht of werkwijze wordt ingevoerd.	0	0	0	0	0
9.2 Ik vind het geen probleem om extra uren te maken om een taak af te maken.	0	0	0	0	0
9.3 Ik heb het liefst dat iedere dag zich op dezelfde manier voltrekt. Dan weet ik wat er komen gaat en voel ik mij gerust.	0	0	0	0	0
9.4 Ik leer het liefst in mijn eigen klas en met vertrouwde leerlingen.	0	0	0	0	0
9.5 Ik kan goed omgaan met onverwachte situaties en kan mij snel aanpassen.	0	0	0	0	0
9.6 Ik kan goed omgaan met mensen van verschillende achtergronden en culturen.	0	0	0	0	0
Uitleg en conclusie					

10. Stressbestendigheid

10 Met druk en tegenslag omgaan

Ik kan omgaan met druk en tegenslagen. Dit vraagt een zekere stressbestendigheid van mij. Het inspelen op een nieuwe situatie, rustig blijven en zich kunnen aanpassen is van groot belang.

	1	2	3	4	5
10.1 Ik zet door als het niet meteen lukt.	0	0	0	0	0
10.2 Ik houd vertrouwen in mijn eigen kunnen als opdrachten niet in een keer goed heb uitgevoerd.	0	0	0	0	0
10.3 Ik kan er niet tegen als er spanning is in de klas.	0	0	0	0	0
10.4 Ik kan werken onder tijdsdruk.	0	0	0	0	0
10.5 Als het niet gaat zoals ik verwacht, blijf ik rustig en beheerst.	0	0	0	0	0
10.6 Ik blijf rustig en positief als de situatie waarin ik me bevind plotseling verandert.	0	0	0	0	0
10.7 Ik kan de school goed van mij afzetten als ik thuis ben.	0	0	0	0	0
10.8 Ik weet goed in te schatten wat van mij wordt verwacht.	0	0	0	0	0
10.9 Als ik fouten maak ga ik deze rustig verbeteren.	0	0	0	0	0
Uitleg en conclusie					

2. Formatieve feedback

Doel

Doordat je van docenten formatieve feedback krijgt op je werk, weet je in hoeverre je de leerdoelen voor dat vak al behaald hebt.

Verzamel eens van verschillende vakken wat feedback die je gekregen hebt van docenten. Met feedback bedoelen we hier geen complimenten over je gedrag bijvoorbeeld, maar feedback op het werk dat je geleverd hebt.

Als je dat eens bekijkt, kun je dan een conclusie trekken over de mate waarin je de leerdoelen voor die hoofdstukken al behaald hebt en wat je nog moet doen om ze helemaal te behalen?

Schrijf daar hieronder iets over op.

3. Eigenaar van je eigen leren

Doel

Met deze oefening krijg je zicht op de mate waarin je zelf verantwoordelijkheid neemt over je leerproces op school. Als je zelf verantwoordelijkheid wilt kunnen nemen over je eigen leren, is het nodig dat je je bepaalde vaardigheden eigen maakt, zoals het nemen van regie, samenwerken, reflecteren, het toepassen van leerstrategieën.

Met behulp van de 'rubrieken' die je op deze website vindt (<https://leerling2020.nl/vaardighedenrubrics-definitief/>), ga je kijken in hoeverre je je deze vaardigheden eigen gemaakt hebt.

Je vult de rubrieken voor jezelf in, maar over sommige punten is het handig om niet alleen naar je eigen inschatting te kijken, maar ook anderen om feedback te vragen. Je ouders hebben bijvoorbeeld ook een beeld van de manier waarop jij plant en van je balans tussen school en privé en je klasgenoten hebben een beeld van jouw manier van samenwerken en je docenten hebben een beeld van je zelfstandigheid en het inzetten van sommige leerstrategieën.

Bekijk daarom de rubrieken en kijk bij welke punten je anderen om feedback gaat vragen en laat hen vervolgens ook die onderdelen van de rubrieken voor jou invullen.

Voeg de rubriek toe aan je portfolio.

Kijk vervolgens terug naar wat er ingevuld is. Wat valt op?

Waar ben je goed in?

Waar heb je nog moeite mee?

Komt jouw beeld overeen met dat van anderen over jou?

Kun je een volgende stap formuleren over hoe je gaat proberen je verder te ontwikkelen in één van de vaardigheden?

4. Vaardigheden bingo

Doel

Je krijgt zicht op de mate waarin je je 21^{ste}-eeuwse vaardigheden eigen gemaakt hebt en je kunt dit aantonen met concrete voorbeelden.

Op de volgende pagina zie je een tabel staan met daarin 21^{ste}-eeuwse vaardigheden. Achter elke vaardigheid staat wat dat betekent voor wat je als leerling zou moeten leren.

Je gaat nu in tweetallen onderzoeken in welke mate je de vaardigheden al beheerst. Dat doe je door om beurten een hokje naar keuze eruit te lichten en te kijken of je een voorbeeld kunt noemen waarmee je kunt laten zien dat je dit inderdaad kunt.

Dat voorbeeld beschrijf je aan de ander d.m.v. de STARRT-methodiek (zie oefening 8 van onderdeel A). Als het je lukt deze reflectie te doorlopen, kun je het vakje afvinken. Nu is de ander aan de beurt. Die zoekt ook een vakje uit. Je gaat zo door tot je even niet meer verder komt.

Dan kijk je of je aan anderen kunt vragen of ze misschien over een bepaald vakje een voorbeeld kunnen noemen waaruit blijkt dat jij die vaardigheid beheerst. Dat voorbeeld probeer je dan ook volgens de STARRT-methodiek uit te werken.

Als je dat ook gedaan hebt, blijven er vast ook nog hokjes leeg. Je kunt ervoor kiezen op welk hokje je de komende tijd wilt focussen en kijken of je dat in praktijksituaties toe kunt passen. Je kunt natuurlijk ook na een praktijksituatie kijken welke vaardigheid je nu eigenlijk ingezet hebt. Steeds als je met de STARRT-methodiek een voorbeeld bij een situatie uit hebt kunnen werken, mag je een vakje afvinken. Het doel is uiteraard om uiteindelijk een volle kaart te krijgen. Als blijkt dat sommige vakjes moeilijk voor je zijn, kun je samen met je docent kijken hoe je daarmee kunt oefenen.

Steeds als je een vakje afkruist, schrijf je er een of een paar steekwoorden in over de situatie die je gebruikt hebt om het aan te tonen, zodat je hier opnieuw over kunt vertellen als je ernaar gevraagd wordt.

COMMUNICEREN	Leerlingen leren om doelgericht informatie uit te wisselen	Leerlingen leren communicatieve situaties en technieken te hanteren	Leerlingen leren communicatie-middelen en -strategieën te hanteren	Leerlingen ontwikkelen inzicht in de mogelijkheden die ICT biedt om effectief te communiceren
SAMENWERKEN	Leerlingen leren rollen te (h)erkennen	Leerlingen leren hulp te vragen, geven en ontvangen	Leerlingen een open en positieve houding voor andere ideeën te ontwikkelen	Leerlingen leren te onderhandelen en afspraken maken
CREATIVITEIT	Leerlingen een ondernemende en onderzoekende houding te ontwikkelen	Leerlingen leren buiten de gebaande paden te denken en leren nieuwe samenhangen zien	Leerlingen creatieve technieken te laten ontwikkelen	Leerlingen leren risico's te nemen en fouten te zien als leermogelijkheden
KRITISCH DENKEN	Leerlingen leren open te staan voor alternatieve standpunten	Leerlingen leren informatie te interpreteren, analyseren en synthetiseren	Leerlingen leren hiaten in kennis te signaleren	Leerlingen leren betekenisvolle vragen te stellen
PROBLEEM OPLOSSEND DENKEN EN HANDELEN	Leerlingen leren problemen te signaleren, analyseren en definiëren	Leerlingen leren oplossingsstrategieën te genereren, analyseren en selecteren	Leerlingen leren patronen en modellen te creëren	Leerlingen leren beargumenteerde beslissingen te nemen

DIGITALE GELETTERDHEID	Leerlingen basiskennis van ICT en 'computational thinking' (oplossen van problemen met ICT) te ontwikkelen	Leerlingen leren om bewust, kritisch en actief om te gaan met media (mediawijsheid)	Leerlingen leren informatiebehoefte te signaleren en analyseren	Leerlingen leren relevante informatie te zoeken, selecteren, verwerken en gebruiken
	SOCIALE EN CULTURELE VAARDIGHEDEN	Leerlingen leren om constructief te communiceren in verschillende sociale situaties met respect voor andere visies, uitingen en gedragingen	Leerlingen leren hun inlevingsvermogen te ontwikkelen en belangstelling voor anderen te kunnen tonen	Leerlingen een eigen individuele en collectieve verantwoordelijkheid als burger(s) in een samenleving te ontwikkelen
	ZELFREGULERING	Leerlingen leren realistische doelen en prioriteiten te stellen	Leerlingen leren te reflecteren op het handelen en de uitvoering van de taak, Lereren feedback te benutten om adequate vervolgkeuzes te maken	Leerlingen leren verantwoordelijkheid te nemen voor eigen handelen en keuzes, en krijgen inzicht in de consequenties van het eigen handelen

Bron: https://www.onderwijsmaakjesamen.nl/uploads/2016/09/Download_vaardigheden_bingo.pdf

5. Hoe los jij dit op?

Doel

Met deze werkvormen wordt duidelijk welke kwaliteiten je laat zien op het moment dat je met zijn tweeën of met een groep een probleem op moet lossen, en wat je doet als er frustratie optreedt.

Deze werkvormen worden door de docent uitgelegd.

Bespreek de werkvormen in een klein groepje na.

Bespreek met elkaar wat je deed, welke rol je op je nam en welke kwaliteit daarin zichtbaar werd. Wat viel je op?

Schrijf hieronder kort op wat jullie nabesproken hebben.

6. Welke rol heb jij in een groep?

Doel

Je krijgt inzicht in de rol die je inneemt in de groep volgens verschillende indelingen.

In een groep, bijvoorbeeld een klas, ontstaan altijd verschillende rollen. De ene leerling heeft bijvoorbeeld een duidelijk leidende rol, terwijl een ander geneigd is anderen te helpen en een derde misschien zorgt voor de grappen en de luchtige sfeer in de klas.

Er bestaan verschillende indelingen van rollen in een groep of in een team. We bekijken er hier twee: 1) de groepsrollen van Gielis en 2) de teamrollen van Belbin.

Je docent bepaalt welke indeling jullie gaan gebruiken en welke werkvorm hiermee gedaan wordt.

Als je jezelf in moet schatten volgens één van deze indelingen, welke rol past dan bij jou? Waarom?

Welke rol vinden anderen bij jou passen? Vraag het aan je docent en aan twee andere leerlingen. Vraag ze ook om hun antwoord toe te lichten.

Je kunt ook een test invullen over deze rollen. Welke rol komt er bij jou uit de test?

Klopt dat met je verwachting?

Als je nu naar deze rol kijkt, wat is dan jouw toegevoegde waarde in een groep? Welke kwaliteiten kun jij inzetten?

Welke valkuilen horen bij deze rol? Hoe kun je die vermijden?

Als je nu een samenwerkingsgroepje zou moeten samenstellen waarbij je rekening houdt met deze rollen; Wat zou dan een goed werkend groepje zijn denk je? Leg je antwoord uit.

Welke afspraken zouden in de groep gemaakt kunnen worden?

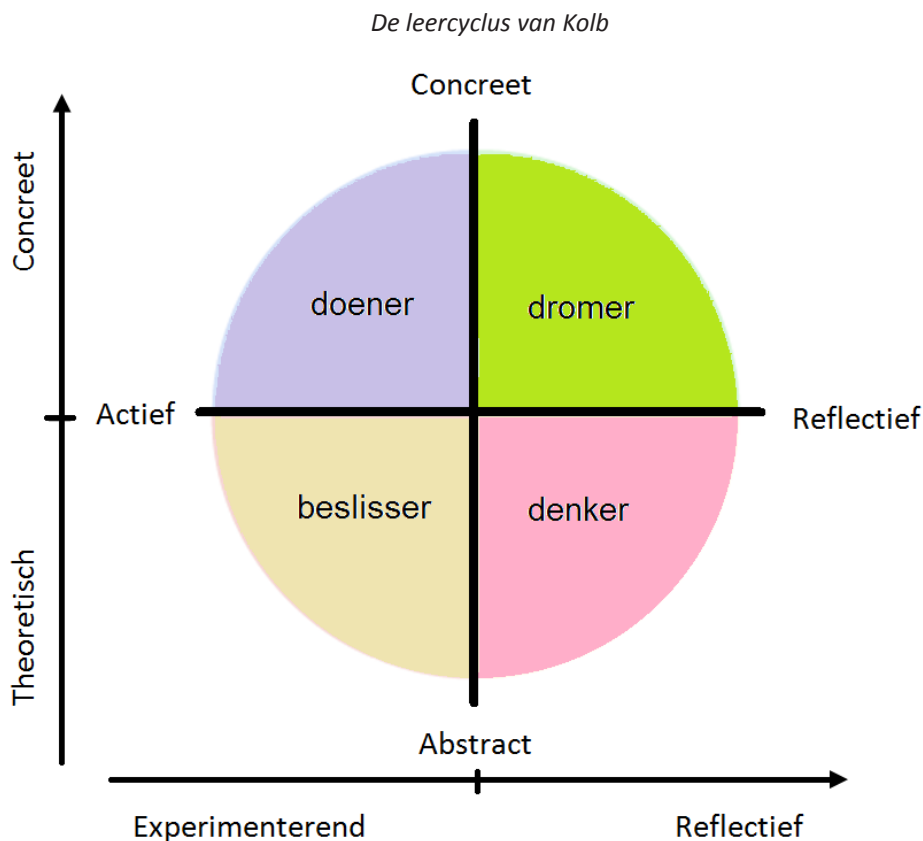
7. Leervoorkeuren

Doel: Je leert je eigen leervoorkeur kennen op basis van de indeling van Kolb en kunt die vervolgens gebruiken bij het inrichten van je eigen leren.

Niet iedereen leert op dezelfde manier. De ene leerling begint het liefst bij het lezen van de theorie en gaat later pas toepassen, terwijl een ander graag leert door uit te proberen en zelf te ontdekken hoe iets werkt.

David Kolb noemt vier fasen in een leerproces die je altijd alle vier moet doorlopen om tot een volledig leerproces te komen, maar iedereen start op een andere plek in de cyclus.

Hieronder zie je een afbeelding van de leercyclus van Kolb. Je docent zal er meer over uitleggen.



Kun je iets zeggen over jouw eigen leervoorkeur? Hoe leer jij? Waar begin jij het liefst?

Er zijn ook testjes om te bepalen wat jouw leervoorkeur is op basis van de indeling van Kolb, bijvoorbeeld op www.123test.nl. Maak eens zo'n testje over jezelf. Welke leervoorkeur kwam eruit? Herken je dat?

Je docent zal nu een werkvorm met jullie doen op basis van deze uitslag.

Kun je na de werkvorm iets vertellen over wat je opviel en wat je over jezelf geleerd hebt?

8. Bekijken van eigen werk en de manier waarop je vraagstukken aanpakt

Doel

Inzicht krijgen in je eigen manier van vraagstukken aanpakken en wat goed werkt en wat niet.

Jullie gaan met zijn tweeën je eigen werk bekijken van een aantal verschillende vakken. Bekijk samen hoe je te werk gaat bij het maken van je werk en bij het oplossen van vraagstukken. Kun je dit voor de verschillende vakken in woorden benoemen?

Zijn er duidelijke verschillen tussen jullie te zien?

Als hoe succesvol beoordeel jij je eigen strategie? Is het handig om die ook bij andere vraagstukken in te zetten?

Welke andere stappen zou je kunnen zetten als je het moeilijk vindt om bepaalde vraagstukken op te lossen?

9. Kijken naar het eigen werken – een logboek

Doel

Inzicht krijgen in je eigen studievoordigheden.

De komende week ga je een logboek bijhouden van je eigen studievoordigheden. Uit onderstaande lijst selecteer je vijf vaardigheden die je gaat bekijken. Dit hoeven niet vaardigheden te zijn waar je goed in bent of waar je juist moeite mee hebt. Kies vaardigheden uit waar je benieuwd naar bent.

Studievoordigheden: plannen, assertief zijn, hoofd- en bijzaken onderscheiden, formuleren, samenwerken, communiceren, presenteren, doorzetten, doelen stellen, doelgericht werken, reflecteren, op tijd begrenzen, flexibiliteit, analyseren, ICT-gebruik, memoriseren, organiseren, overzicht scheppen, communiceren, systematisch werken, evalueren, verantwoordelijkheid nemen, taak initiatie, timemanagement. Als je nog andere vaardigheden kunt bedenken, mag je die ook kiezen.

Deze vaardigheden zet je onder elkaar in een schrift met voldoende tussenruimte (of je neemt een bladzijde per vaardigheid). Elke dag blik je aan het einde van de dag terug op de dag en probeer je te bedenken hoe de verschillende vaardigheden een plek hebben gekregen op die dag (of niet, terwijl ze wel wenselijk waren, dat kan ook). Dat hoeft niet alleen om schoolwerk te gaan.

Doorzetten in je sport of 's ochtends op tijd je konijnen voeren, kan ook blijken geven van één van deze vaardigheden.

Voeg het logboek van vijf dagen toe aan je portfolio.

Wat valt op als je terugblik op je logboek? Vraag eventueel iemand anders ernaar te kijken. Iemand anders kijkt er met andere ogen naar en valt andere dingen op.

Zet je sommige vaardigheden vaker in dan andere?

Zijn er vaardigheden die je niet aanwendt, maar die misschien wel wenselijk waren?

Zijn er situaties of omgevingen waarin sommige vaardigheden je makkelijker afgaan dan in andere contexten?

Tot slot: Ben je tevreden over wat je over je eigen studievoordigheden ontdekt hebt? Waarover wel en waarover niet?

10. Out of the box

Doel

Deze oefening prikkelt de creativiteit en stimuleert om dingen eens op een andere manier te bekijken.

Op een spelachtige manier doen jullie in de klas een aantal werkvormen die de creativiteit prikkelen en je stimuleren om out-of-the-box te denken.

Kun je vertellen waarom het doen van deze werkvorm meer is dan alleen maar een spelletje?

Wat heeft het je opgeleverd?

Kun je een situatie bedenken die je in je eigen leven tegenkomt of tegengekomen bent waarin je (steeds) vastliep, misschien wel omdat je steeds op dezelfde manier dacht, naar de situatie keek of die probeerde op te lossen. Zou je ook op een andere manier naar de situatie kunnen kijken? Zou je hem ook op een totaal andere manier op kunnen lossen? Probeer eens creatief naar de situatie te kijken.



12. Welke vakken vind je leuk?

Doel

Bewust worden van de voorkeuren voor verschillende vakken en de factoren die daarin belangrijk zijn.

Voor deze oefening heb je memo-papiertjes nodig.

1. Zet alle vakken die je volgt en gevolgd hebt op een apart papiertje.
2. Breng vervolgens een volgorde aan in de mate waarin de geïnteresseerd bent in het vak of plezier beleeft aan het vak. Je kunt ook een volgorde maken van de mate waarin je vindt dat het vak nuttig is. Je legt de verschillende papiertjes op volgorde.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

3. Kijk daarna wat maakt dat je het ene vak leuker vindt dan het andere vak: ligt dat aan de onderwerpen of aan de leraar of aan het feit dat het je gemakkelijk afgaat? Benoem hieronder de factoren die voor jou belangrijk zijn om ervoor te zorgen dat je een vak leuk vindt.

4. Zijn er vakken die je mist die je ook graag gevolgd zou hebben op school? Waarom?

5. Kun je nu conclusies trekken over wat jij leuk vindt op school en wat misschien ook voor latere keuzes belangrijk voor je kan zijn?

13. Ben jij een ruimtevaarder?

Doel

Door deze oefening ontdek je wat je droom is zonder gehinderd te worden door de kaders.

Luister naar dit liedje:

https://www.youtube.com/watch?v=W_1X532sV1Y&list=RDGMEMQ1dJ7wXfLlqCjwV0xfSNbAVMW_1X532s-V1Y&start_radio=1

De persoon in het liedje voelt zich niet op zijn plek op school. Hij of zij voelt zich gehinderd in zijn dromen en mogelijkheden door de kaders en verplichtingen die de school oplegt.

Hoe is dat voor jou?

1. Hoe kijk jij tegen school aan? Wat betekent het voor je? Wat levert het je op?

2. Als je kunt zeggen dat in een beukenootje al de potentie van de beukenboom zit, dan zou je kunnen zeggen dat in het jongetje of meisje uit het liedje al een ruimtevaarder in de dop zit. Wat zit er in jou verscholen wat er misschien niet direct uit komt op school? Welke droom sluimert er ergens in je achterhoofd?

3. Hoe zou je die droom een heel klein beetje meer ruimte kunnen geven? De hoofdpersoon uit het liedje kan natuurlijk niet ineens ruimtevaarder worden, maar zou zich misschien wel meer gehoord voelen en op zijn plek voelen als er meer ruimte was om te ontdekken en te onderzoeken op school. Wat zou dat voor jou zijn? Hoe kun je daar zelf meer ruimte aan geven? En hoe zou de school daarin meer ruimte voor je kunnen maken?

14. Een moeilijk project

Doel

Door deze oefening ontdek je welke elementen uit een project je stimuleren en welke kwaliteiten van jezelf zichtbaar worden en welke elementen juist moeilijk zijn voor je en dus iets extra's vragen.

- A. Denk terug aan een project of grote opdracht die je gedaan hebt. Denk eerst eens terug aan een project dat je leuk vond of aan een fase uit het project dat je leuk vond.

Aan welk project denk je?

1. Welke elementen maakten dat jij het leuk vond?

Denk aan: het onderwerp, het feit dat je creatief moest zijn, het samenwerken, het organiseren, het feit dat het moeilijk en uitdagend was, het presenteren enz.

2. Welke kwaliteiten kon jij inzetten? Waar was jij goed in?

3. Wat zegt dit over jou?

- B. Denk nu terug aan een project dat je niet leuk vond of dat je echt moeilijk vond of aan een fase uit een project of opdracht.

Aan welk project denk je?

4. Wat vond je moeilijk? Vind je dat vaker moeilijk, ook in andere opdrachten?

5. Wat maakte dat je het niet leuk vond?

6. Hoe ben je hiermee omgegaan?

7. Wat zegt dit over jou?

8. Als er nu binnenkort weer een project gedaan moet worden en je hebt hier keuzemogelijkheden in, welke keuzes zou je dan maken op basis van wat hierboven staat?

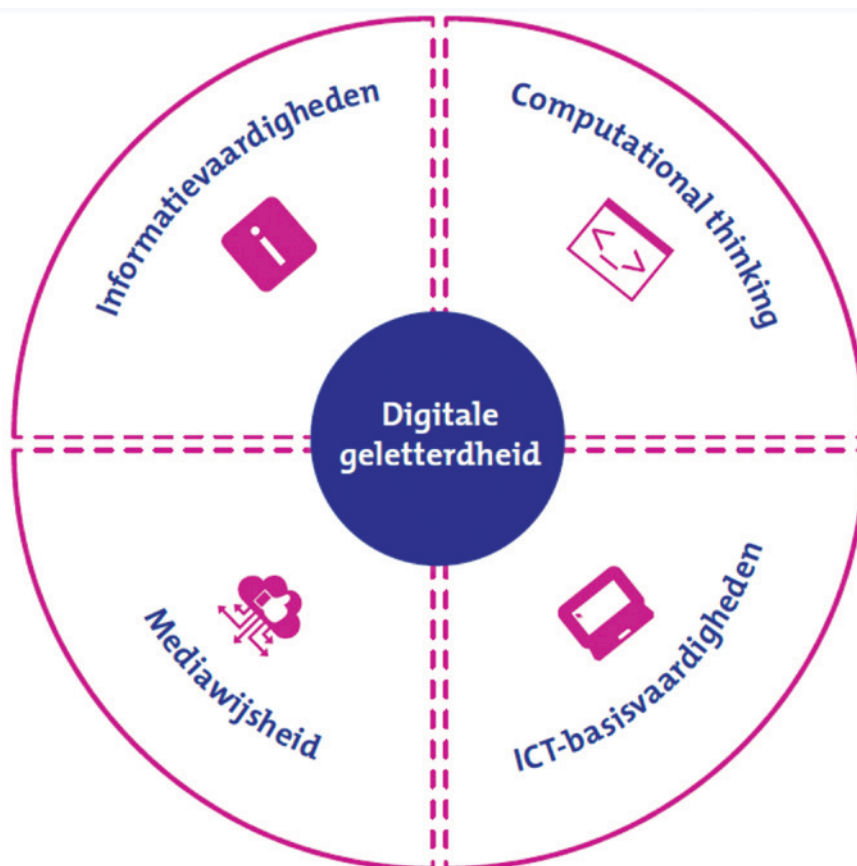
9. Is er iets dat je op basis van wat hierboven staat graag zou willen leren of trainen?

15. ICT

We leven in een wereld waarin het gebruik van digitale media steeds belangrijker wordt. Daarom is digitale geletterdheid erg belangrijk.

SLO en curriculum.nu onderscheiden vier domeinen die vallen onder digitale geletterdheid:

- ICT basisvaardigheden
- Informatievaardigheden
- *Computational thinking*
- Mediawijsheid



Ter voorbereiding op het ontwikkelen van kerndoelen heeft *curriculum.nu* zes belangrijke thema's benoemd:

1. Data en informatie;
2. Veiligheid en privacy in de digitale wereld;
3. De werking en het (creatieve) gebruik van digitale technologie;
4. Digitale communicatie en samenwerking;
5. Digitaal burgerschap en
6. Digitale economie.

Binnen deze zes thema's komen de vier domeinen aan bod.

Je docent zal via een aantal opdrachten en lesmateriaal met je oefenen in één of meer van deze domeinen of thema's. Vervolgens kijk je naar wat je geleerd hebt hierover, wat je al beheerst en wat je nog moeilijk vindt.

Noteer hieronder waar jullie aan gewerkt hebben. Wat moest je doen?

Welke vaardigheden kwamen hierin aan bod?

Vond je het leuk om hieraan te werken? Zo ja, wat maakte dat je het leuk vond? Zo nee, waarom vond je het niet leuk?

Wat ging je gemakkelijk af en wat vond je moeilijk?

C. Oefeningen over “ik en de ander, ik in de wereld”

1. Ontwikkelen van een zelfportret
2. Het Maori-gesprek
3. Ode/pijlen gooien, visie/contrapunt
4. Een bord met spaghetti
5. *Beweegredeneren*
6. Rondetafelgesprek
7. Een socratisch gesprek
8. De Bono denkhoeden
9. *Deep democracy*
10. Construeren
11. *Sustainable development goals*
12. Buitenschools leren
13. Je diepste betrokkenheid
14. Grenzen
15. Hoe omgaan met vrijheid?

1. Het ontwikkelen van een zelfportret

Binnen het zelfportret beschrijf je zowel jouw ontwikkeling als persoon als jouw ontwikkeling als leerling en toekomstig student en burger door gebruik te maken van ervaringen die je op school en uit jouw privéleven hebt opgedaan.

Dit doe je aan de hand van een aantal vragen die we opdelen in vier onderdelen, namelijk (1) het biografisch perspectief (vraag 1.1.), (2) het persoonlijke perspectief op jezelf en de wereld (vraag 2.1 tot en met 2.5), (3) het professionele perspectief op de inhoud van een mogelijke vervolgstudie of beroep (vraag 3.1 tot en met 3.8) en (4) het maatschappelijke perspectief (vraag 4.1 tot en met 4.4).

Je kunt dit zelfportret vaker invullen, zodat je kunt zien of het zich ontwikkelt. Daarom schrijf je de verschillende meetmomenten (T0, T1, T2, ...) in een andere kleur. Als stelregel bij het schrijven van het zelfportret geldt dat jij de 'regisseur' van jouw verhaal bent. Jij bepaalt wat je schrijft, maar je docent of medeleerlingen kunnen meelezen.

Neem de tijd voor het beantwoorden. Soms moet je even nadenken over de vragen. Misschien is het fijn om het niet allemaal in één keer te doen, maar steeds een stukje.

Hoe ga je te werk?

- De eerste beschrijving is in het zwart. Probeer een beetje in een verhaalvorm te schrijven. Je kunt voor jezelf beginnen met eerst wat associaties te schrijven, of een woordweb, dat bouwstenen levert voor jouw verhaal. Schrijf het verhaal naar aanleiding van de antwoorden op de vragen.
- Wanneer je bij een vraag echt geen idee hebt, dan schrijf je dat op.
- In het volgende meetmoment (T1) ga je verder in het rood. Het voorgaande laat je staan en je vult met rood nieuwe inzichten, andere woorden, of een illustrerend voorbeeld in. Het doel is overigens niet (per se) dat je verandert, maar meer dat je ervaringen uit jouw praktijk, stage, of privéleven verbindt met wat je reeds eerder hebt beschreven.
 - Gebruik je andere woorden?
 - Heb je kleine veranderingen?
 - Krijg je meer helderheid?
 - Heb je een nieuwe manier van kijken? Je kunt ook een perspectief opnemen waar je het niet mee eens bent. Wanneer je bijvoorbeeld op televisie iemand hebt zien handelen op een manier die niet overeenkomt met jouw visie op het beroep dat je misschien later uit wilt oefenen. Beschrijf dat kort en maak daarbij de verbinding met jouw eigen visie. Wat leert jou het andere perspectief?
 - Verwerk nieuwe ervaringen, of een stukje dialoog met een medeleerling, begeleider, etc.
- In de opeenvolgende meetmomenten (wederom in een andere kleur) kun je ook ingaan op wat je eerder beschreven hebt.
- Het eerste (biografisch) perspectief kent wellicht geen grote aanvullingen, je kunt het wel relateren aan ervaringen die je nu hebt.

Meetmomenten	Datum /periode
T 0 (zwart)	
T 1 (rood)	
T2 (groen)	
T3 (blauw)	
T4 (paars)	

1. Jouw levensverhaal

1.1 Geef een beschrijving van je eigen schoolcarrière.

Schrijf verhalend over belangrijke momenten in jouw schoolloopbaan. Waar vond dat plaats? Hoe heb je het beleefd? Wat zijn belangrijke, positieve, dan wel negatieve leerervaringen?

2. Persoonlijk perspectief op de wereld en jezelf

2.1 Wat is jouw (persoonlijke) visie op de mens

Schrijf verhalend in één alinea wat jouw visie op de mens is?

2.2 Wat is jouw wereldbeeld?

Schrijf verhalend in één alinea wat jouw visie op de wereld is?

2.3 Wat is jouw visie op het 'Goede Leven'?

Schrijf verhalend in één alinea wat jij onder het goede leven verstaat. Wat maakt het leven een goed leven?

2.4 Ben je tevreden over de kwaliteit van jouw eigen leven? Hoe zou jouw leven nog beter kunnen zijn, een goed leven?

Schrijf verhalend in één alinea wat de kwaliteit is van jouw eigen leven.

2.5 Wat is jouw zelfbeeld?

Schrijf verhalend in één alinea wat jouw zelfbeeld is.

3. Professioneel perspectief

3.1 Wat is jouw beeld van de studie die je mogelijk wilt volgen/het beroep dat je mogelijk wilt uitoefenen/de richting waarin je later misschien werkzaam wilt zijn (Je hoeft dit nog niet precies te weten, het mag ook nog vrij breed zijn. Ook als je nog niet precies weet wat je wilt studeren of wilt worden, weet je waarschijnlijk wel al heel goed wat je zeker niet wilt studeren..., daar kun je misschien wel uit afleiden welke richtingen wellicht wel bij je passen)?

Schrijf verhalend in één alinea wat jouw beeld is van de studie/het werkveld.

3.2 Wat is jouw beeld van het beroep?

Schrijf verhalend in één alinea wat jouw beeld is van de rol die jij daar misschien in zou kunnen vervullen.

3.3 Welke visie heb je op het kiezen van een studie of beroep?

Schrijf verhalend in één alinea welke visie je hebt op het maken van een keuze voor studie of beroep

3.4 Beschrijf jouw visie op het onderwerp dat centraal staat in de richting waarin je misschien gaat studeren (bijvoorbeeld als je de PABO zou willen doen, geef je je visie op het leren en opvoeden van kinderen, als je politicologie zou willen doen, geef je je visie op de manier waarop de staat volgens jou georganiseerd zou moeten zijn).

Schrijf verhalend in één alinea wat jouw visie is op het onderwerp dat centraal staat in de studie waarin je misschien zou willen werken.

3.5 Wat is jouw beeld van (het belang van) dit werkveld in de maatschappij?

Schrijf verhalend in één alinea wat jouw beeld is van het belang van dit werkveld in de maatschappij.

3.6 Wat vind jij belangrijk in jouw werk/studie als je kijkt naar andere factoren dan de inhoud?

Schrijf verhalend in één alinea wat jij belangrijk vindt in je werk/studie?

4. Maatschappelijk perspectief

4.1 Wat is jouw beeld van de huidige maatschappij/samenleving?

Schrijf verhalend in één alinea wat jouw beeld is van de huidige maatschappij/samenleving.

4.2 Wat is jouw beeld van de ideale maatschappij/samenleving?

Schrijf verhalend in één alinea wat jouw beeld is van de ideale maatschappij/samenleving.

4.4 Hoe draag jij als leerling bij aan de ideale maatschappij/samenleving?

Schrijf verhalend in één alinea wat jouw bijdrage is of kan zijn aan de ideale maatschappij/samenleving.

2. Maorigesprek

Het Maorigesprek is een gespreksvorm waarin je zoekt naar verdieping, waarin tegenstanders leren om zich in te leven in elkaar en waarin ervaren wordt dat het niet gaat over gelijk hebben of krijgen, maar waarin gezocht wordt naar verbinding.

Het Maori- of agonistisch gesprek is een dialoogvorm tussen tegenstanders. Deze vorm is geïnspireerd op de manier waarop Maori's met conflicten omgaan. De gespreksvorm legt een verschil van mening bloot en kan tot inzicht of zelfs wederzijds begrip leiden.

Met de groep gaan jullie een Maorigesprek voeren.

Schrijf na het gesprek op wat het resultaat van het Maorigesprek voor jou was:

3. Ode / pijlen gooien, visie/contrapunt

Hier worden twee oefeningen beschreven. A. een ode schrijven/pijlen gooien en B. visie en contrapunt. Het maken, delen en uitspreken van een ode of lofzang m.b.t. een maatschappelijke kwestie is een oefening in het ontwikkelen van een persoonlijke manier van kijken. Het daagt je uit om niet alleen elkaar te begrijpen en “lief voor elkaar te zijn”, maar ook juist fel te kunnen zijn en de extremen te verkennen.

Het opschrijven en onderuithalen van je eigen wereldbeeld is een oefening waarin je leert je ook in anderen in te leven.

A. Ode/pijlen gooien

Een variant op deze oefening is de ‘omgekeerde ode’. Deze vorm leert je kritisch denken.

Je docent vraagt je een ode (een lofzang) of een omgekeerde ode te schrijven bij bijvoorbeeld een maatschappelijke kwestie. Schrijf dit op een apart papier en voeg het toe aan je portfolio. Breng je ode ten gehore.

Wat bracht het bij je teweeg om het te schrijven? Wat voelde je? (Was het bijvoorbeeld fijn om de kracht van verontwaardiging te voelen of voelde je schaamte bij zo’n uitgesproken positie? Werd het ook echt meer jouw positie omdat jij hem vertegenwoordigde?)

Wat bracht het bij je teweeg om het ook hardop uit te spreken?

Je hebt ook naar odes van anderen geluisterd. Wat deden die met jou?

Een variant van deze oefening kan ook in een gesprek geïntroduceerd worden in de vorm van “pijlen gooien”. Wanneer iedereen tijdens een gesprek alleen maar begrip voor elkaar toont, maar niet echt alles durft te zeggen, kan dit handig zijn.

Misschien vraagt je docent je wel om pijlen te gaan gooien op de positie van één van de anderen. Wees dan nog duidelijker over jouw standpunt en gooi met pijlen in de vorm van argumenten naar de tegenstander.

Let op: het is nog steeds geen debat dat tot doel heeft om te winnen! Het gaat om het onderzoeken van je eigen positie, inclusief de emoties die daarmee gepaard gaan.

Hoe is het om dat te doen?

Misschien vraagt de docent ook wel om pijlen naar jou te gooien. Probeer niet alleen maar een defensieve houding aan te nemen of alles langs je heen te laten glijden. Probeer open te staan voor wat er gezegd wordt.

Welke pijlen die anderen naar jou gooiden, raakten ook echt? Waar kwam dat door? Wat deed het met je dat te horen?

B. Visie en contrapunt

Je hebt de opdracht gekregen om een visie te schrijven (op hoe je naar de wereld kijkt, hoe je naar mensen kijkt, hoe je naar het onderwijs kijkt of naar iets wat op dit moment in de maatschappij speelt).

Schrijf dat op een los blaadje of in een schrift. Je docent vertelt je erna wat de vervolgoopdracht is.

Werk nu de vervolgoopdracht uit, ook op een los blaadje of in een schrift.

Wat heeft deze oefening met je gedaan? Heeft die je visie veranderd? Hoe?

4. Een bord met spaghetti

Doel: Je oefent je kritische denkvaardigheden en het komen tot een zorgvuldig oordeel.

De docent leest je een verhaal voor (of laat je naar een video van een korte animatiefilm kijken). Vervolgens beantwoorden jullie in groepjes onderstaande vragen:

1. Wat vind je van de manier waarop Muller zich gedraagt? (Als jullie de film gekeken hebben, wordt met Muller de oude dame bedoeld en met “de andere man” de jongen)

2. Wat vind je van de manier waarop de andere man zich gedraagt?

3. Wat vindt Muller van de andere man? Wat denkt hij? Wat voelt hij? Wat wil hij?

4. Wat denk je dat de andere man van Muller vindt? Wat denkt hij? Wat voelt hij? Wat wil hij?

5. Beschrijf in drie zinnen de feiten die hebben plaatsgevonden. Let er goed op dat er in je beschrijving geen oordeel, maar ook geen interpretatie aanwezig is.

6. Hoe denk je dat het verhaal verder zou kunnen gaan?

De docent leest je nu de rest van het verhaal voor of laat je het einde van de korte film zien. Nu beantwoord je in groepjes onderstaande vragen:

7. Wat vind je van het einde?

8. Komt dit einde overeen met wat je eerst vond van Muller en de andere man?

9. Wat vind je nu van de manier waarop Muller zich gedroeg?

10. Wat vind je nu van de manier waarop de andere man zich gedroeg?

11. De schrijver gebruikt verschillende trucjes om je te proberen op het verkeerde been te zetten. Noem twee trucjes die je herkent.

12. Wat doet het met een verhaal als je het alleen vanuit één perspectief leest?

13. Hebben de stereotypes uit het verhaal jouw mening beïnvloed? Leg uit.

Beantwoord nu voor jezelf onderstaande vragen naar aanleiding van de oefening:

14. Wat ben je door deze oefening over jezelf te weten gekomen? Welke les kun je hieruit trekken?

5. Bewegredeneren

Beweegredeneren is een werkvorm waarmee maatschappelijk gevoelige thema's op een wat speelse manier besproken kunnen worden in de klas. De bedoeling ervan is dat je ook anderen hoort die anders denken dan jij en probeert ze te begrijpen, maar ook dat je goed na kunt denken over je eigen standpunt.

Met de klas voer je een werkvorm uit. Reflecteer hier op de werkvorm en op het gevoerde gesprek. Wat heeft het met je gedaan? Is je positie veranderd? Kijk je anders aan tegen andere posities? Hoe vond je het om te doen? Voelde je je veilig en had je het gevoel dat er ook naar jouw positie geluisterd werd?

6. Rondetafelgesprek

In een rondetafelgesprek wordt een open gesprek gevoerd, geen discussie of debat, maar een dialoog. Bij een debat worden stellingen verdedigd, in een dialoog zijn kwetsbare gedachten veilig en worden je veronderstellingen onder de loep genomen en daar wordt op gereflecteerd.

Je voert met de klas een rondetafelgesprek. Misschien heb je er wel eens van gehoord of roept het associaties bij je op over de ronde tafel van koning Arthur.

Kun je hier reflecteren op het gevoerde gesprek?
Wat viel je op aan de manier waarop het gesprek gevoerd werd?
Hoe vond je het om te doen?
Wat neem je eruit mee?



7. Socratisch gesprek

Een socratisch gesprek is een onderzoekend gesprek waarbij een denkvraag het uitgangspunt vormt. Tijdens het gesprek proberen jullie met voorbeelden steeds te kijken of het klopt wat iemand zegt en wat ze er precies mee bedoelt. Het is een andere vorm dan een rondetafelgesprek, maar beide gespreksvormen zijn op zoek naar dialoog en hebben een open en onderzoekend karakter.

Er zijn nu al verschillende vormen om een dialoog te voeren beschreven. Misschien hebben jullie er al verschillende uitgeprobeerd. Een socratisch gesprek is ook zo'n gespreksvorm. Het ontleent zijn naam aan Socrates, een Griekse filosoof die leefde in de vijfde eeuw voor Christus. Hij was op zoek naar waarheid en kennis en probeerde daar samen met anderen toe te komen door ze te bevragen over hun kennis. Hij stond bekend als een lastpak, omdat hij steeds maar weer dat in twijfel trok wat anderen meenden zeker te weten.

Jullie gaan ook een socratisch gesprek voeren. Je docent legt uit hoe je dat doet.

Noteer hier over welke vraag jullie gesprek gaat:

Kun je na afloop van het gesprek hieronder beschrijven wat je geleerd hebt van deze manier om een dialoog te voeren? En wat heb je over je vraag geleerd?

8. De Bono denkhoeden

Edward de Bono noemt zes manieren waarop je kunt denken als er bijvoorbeeld een probleem is. Door zes verschillende denkhoeden te gebruiken in een gesprek, doorbreek je denkpatronen en rolpatronen die in een groepsgesprek kunnen ontstaan. Het vraagt je om een kwestie van verschillende kanten te bekijken.

In de tabel en de figuur zie je de verschillende manieren van denken over een kwestie, gesymboliseerd door zes verschillende kleuren hoeden. Een uitgebreidere beschrijving van de denkhoeden vind je bijvoorbeeld op:

<https://managementmodellensite.nl/denkhoeden-bono/#.YAVyUuhKhPY>

Tabel. De zes denkhoeden van De Bono

Witte hoed	kale feiten en cijfers	Je gaat uit van objectieve informatie.
Rode hoed	gevoel en intuïtie	Je reageert emotioneel (zonder een reden te hoeven geven).
Zwarte hoed	negatief / pessimistisch	Je bent advocaat van de duivel.
Gele hoed	positief / optimistisch	Je bekijkt het van de zonnige kant en zoekt naar de voordelen.
Groene hoed	creatief	Je mag freewheelen in je manier van denken (vrij associëren, alternatieven bedenken).
Blauwe hoed	beschouwend, controlerend	Je houdt het proces in de gaten.

In kleine groepjes gaan jullie een gesprek voeren en daarbij gaan jullie de denkhoeden van De Bono gebruiken. Je docent vertelt je waar het gesprek over gaat. Het kan zijn dat jullie met een project bezig zijn, dat er iets op school georganiseerd moet worden of dat er een maatschappelijke kwestie speelt waar jullie over willen praten.

In dat gesprek kan op twee manieren gebruik gemaakt worden van De Bono's denkhoeden. In overleg met jullie docent kies je één van deze manieren:

1. Iedereen krijgt een hoed toebedeeld en voert het gesprek vanuit het oogpunt van die hoed. Alle leerlingen krijgen tijd om zich in dat oogpunt te verdiepen en vervolgens komen ze om de beurt aan bod. Steeds als één persoon geweest is, probeert de rest van de groep te formuleren wat ze wijzer geworden zijn van het gezichtspunt van deze persoon. Aan het einde van het gesprek kijkt de groep wat het geheel ze gebracht heeft. Wordt de groep het met elkaar eens? Is er iets veranderd in hoe je er zelf over dacht?
2. Als groep bekijk je de kwestie steeds vanuit een andere hoed. Als groep zet je dus eerst de ene hoed op en verzamelt je alle mogelijke punten die ingebracht kunnen worden vanuit dat oogpunt. Aan het einde kijk je wat je ervan geleerd hebt door zo te kijken. Daarna zet je als groep de volgende hoed op. Aan het einde kijk je wat het geheel de groep gebracht heeft. Worden jullie het eens? Is er iets veranderd in hoe je er zelf over dacht?

Figuur. De zes denkhoeden van De Bono



Bron: <https://managementmodellensite.nl/denkhoeden-bono/#.YAVyUuhKhPY>

Wat vond je van deze manier om een gesprek te voeren? Wat leverde het op om het op deze manier te doen? Heeft het invloed gehad op jouw mening of manier van denken? Hoe?

9. Deep democracy

Deep democracy volgens de Lewis methode kan ingezet worden of gebruikt worden als verschillende mensen in een groep verschillende belangen hebben. Door een deep democracy gesprek te voeren, probeer je een keuze te maken die voor iedereen prettig is.

De Lewis methode om een deep democracy gesprek te voeren is weer een methode om met elkaar in dialoog te gaan. Belangrijk hierbij is het uitgangspunt dat de stem van de minderheid net zoveel waard is als die van de meerderheid. De Lewis methode is ontwikkeld in de jaren '90 in Zuid-Afrika om een op Apartheid gebaseerde organisatie om te vormen tot een niet-racistische organisatie.

Met de klas voeren jullie een deep democracy gesprek.

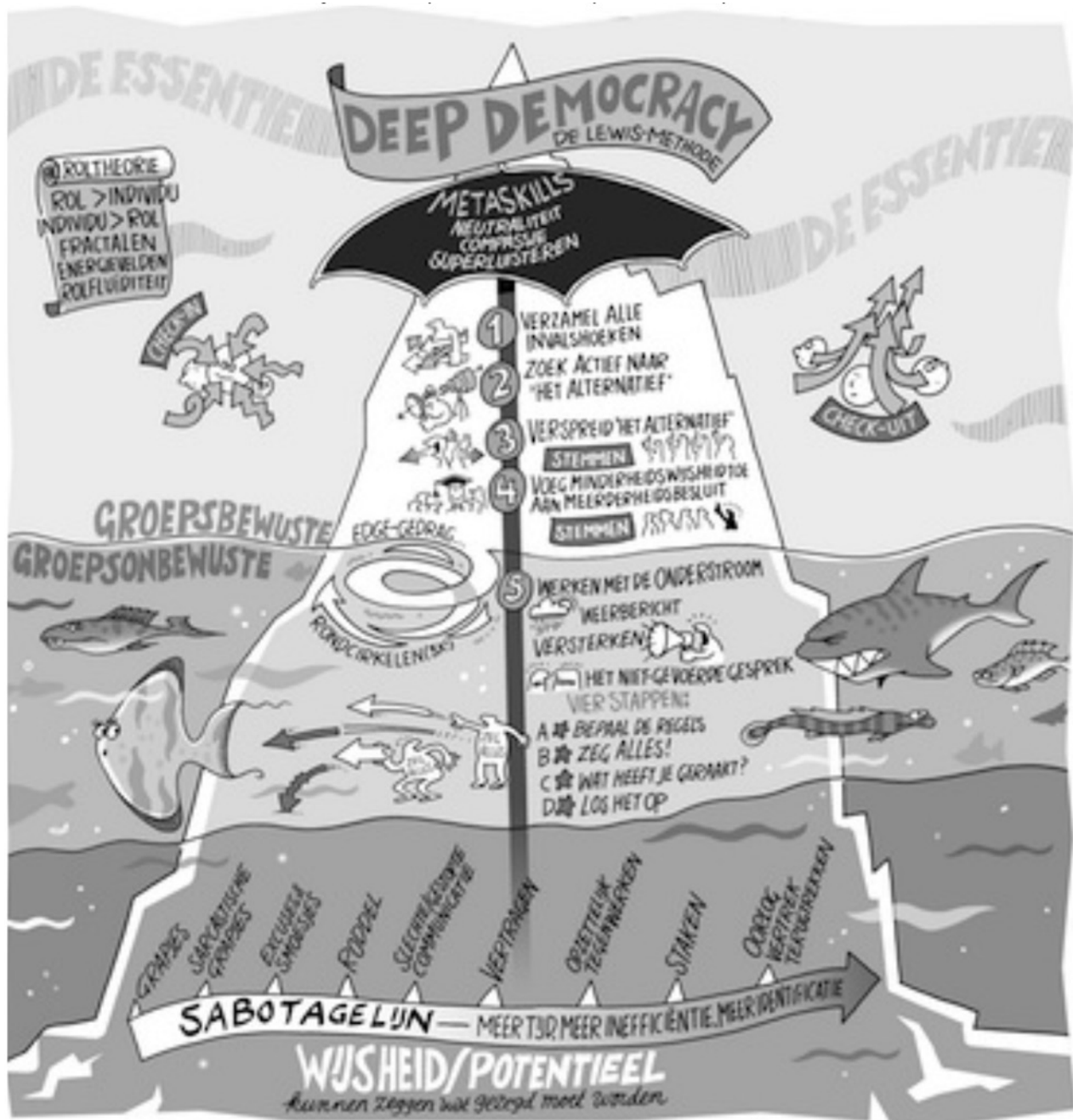
Kun je achteraf vertellen hoe dit voor jou was?

Hoe was het om te zoeken naar een consensus die voor iedereen klopt en niet het standpunt van de meerderheid te volgen?

Welke emoties speelden er bij jou?

Wat heb je opgestoken van het gesprek?

Figuur. Het proces van deep democracy



Bron: deepdemocracy.nl

10. Constructen

Doel

Met deze oefening krijg je inzicht in jouw manier van denken. Je ziet dat de manier waarop je naar een ander kijkt, ook iets over jezelf zegt en het nodigt uit om anders te kijken.

- Je maakt strookjes met daarop de namen van de leerlingen in de klas. Je trekt elke keer drie strookjes (of leerlingen doen dit). Leerlingen doorlopen vervolgens de volgende stappen:
Je kijkt naar de drie namen van de leerlingen en kijkt welke twee van de drie het meest op elkaar lijken en op basis waarvan en dus ook op basis waarvan één van de drie afwijkt. Je probeert daar een woord voor te vinden. Daan en Erik zijn bijvoorbeeld druk en Pieter is dat niet. Je noteert dan het woord “druk”. Probeer echt je eigen woorden te vinden, wat er in jou opkomt en overleg hierbij dus niet met anderen.
- Dan doe je de drie strookjes weer terug in de stapel en je trekt opnieuw drie strookjes. Je herhaalt dit tot je een lijstje met tien woorden hebt. Noteer de woorden op de volgende pagina in de linker kolom:
- Als je naar dit lijstje kijkt, valt het je misschien op welke eigenschappen van leerlingen jij het makkelijkst ziet. Wat zegt dit over jou?

- Naast elk van de tien woorden die je opgeschreven hebt, schrijf je nu de tegenovergestelde eigenschap op in de rechterkolom. Je hebt dan tien paren van constructen. Je markeert in elk paar welk woord positief klinkt en welk woord negatief. Naast “druk” zet je bijvoorbeeld “rustig”. Meestal bedoelen mensen met het woord “rustig” iets positiefs en met het woord “druk” iets negatiefs. Je markeert bijvoorbeeld de positieve woorden geel en de negatieve woorden groen.
- Vervolgens zou je bij elk “negatieve” woord ook nog op kunnen schrijven wat het positieve woord is dat daarbij hoort. In plaats van “druk” zou je bijvoorbeeld ook het woord “levendig” kunnen gebruiken. Schrijf die woorden in de middelste kolom.

<i>Construct:</i>	<i>positief equivalent:</i>	<i>tegenhanger:</i>
1. _____	_____	_____

2. _____	_____	_____

3. _____	_____	_____

4. _____	_____	_____

5. _____	_____	_____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

- Neem nu drie leerlingen uit de klas in gedachten, het liefst totaal verschillende leerlingen. Kijk eerst eens hoe dichtbij die leerlingen bij je staan. Probeer dat aan te geven met een kruisje op een lijn waarbij jouw naam aan één kant van de lijn staat. De lijnen staan op de volgende pagina weergegeven. Het kruisje geeft de gevoelsafstand van jou tot de leerling aan.

Leerling 1:

Jij _____

Leerling 2:

Jij _____

Leerling 3:

Jij _____

- Vervolgens ga je van deze drie leerlingen kijken hoe ze scoren op de constructen met een positieve lading (die met een gele markerings). Dit doe je op een schaal van 0 tot 4. Dit doe je op een los blaadje. Voor elk van de drie leerlingen zet je de positieve constructen op een rijtje en daarachter noteer je de score van 0-4, waarbij 0 betekent dat deze leerling bijvoorbeeld helemaal niet rustig is en een 4 betekent dat de leerling heel rustig is.
- Schrijf ten slotte een reflectie hierop. In die reflectie geef je een karakterbeschrijving van de leerlingen en beschrijf je ook hoe jij je voelt ten opzichte van deze leerlingen. Vervolgens kijk je naar je eigen constructen die iets over jou zeggen.
 Kun je met behulp hiervan verklaren dat je bij de ene leerling anders voelt dan bij de andere leerling?
 Als je per leerling kijkt naar de positieve constructen waarop ze laag gescoord hebben en dan eens kijkt naar de positief equivalenten die je geformuleerd hebben. Hoe scoren ze daar op? Verandert dat iets voor de manier waarop je naar ze kijkt en hoe je ten opzichte van ze voelt?

Bron: werkboek professional in de spiegel, Hanne Touw.

11. Sustainable development goals

Doel

Met deze oefening verken je je eigen rol als burger met betrekking tot de geformuleerde duurzaamheidsdoelen.

De Verenigde Naties hebben in 2015 zeventien duurzaamheidsdoelen opgesteld en op de agenda gezet voor 2030 om zorg te dragen voor vrede en welvaart voor mensen en de planeet. Deze doelen roepen op tot urgente acties door alle deelhebbende landen. In de figuur twee pagina's verderop zie je de namen en logo's van de verschillende doelen staan.

Lees de zeventien duurzaamheidsdoelen door. Kies er vervolgens ten minste twee uit waar je je verder in wilt verdiepen. Zoek daar meer informatie over op.

Welke twee doelen heb je gekozen?

1. _____

2. _____

Verken vervolgens met elkaar in tweetallen de onderstaande vragen. De luisterende persoon probeert de kern uit het verhaal te halen en vraagt bij de verteller na of dit klopt. Die samenvatting kan eventueel gevolgd worden door een verdiepende vraag.

1. Hoe sta jij tegenover de duurzaamheidsdoelen die geformuleerd zijn?

2. Welke rol heb jij als burger hierin?

Wat zou je willen en kunnen betekenen? En wat vind je dat je zou moeten betekenen?

"Be the change you want to see in the world," is een bekende uitspraak die aan Mahatma Gandhi toegeschreven wordt.

3. Welke verandering zou jij graag zien in de wereld? Hoe wil jij hieraan bijdragen?

In werkelijkheid heeft Mahatma Gandhi het anders geformuleerd en is de quote alleen maar een weergave van een langer en diepgaander stuk van een speech van Gandhi:

*"We but mirror the world. All the tendencies present in the outer world are to be found in the world of our body. If we could change ourselves, the tendencies in the world would also change. As a man changes his own nature, so does the attitude of the world change towards him. This is the divine mystery supreme. A wonderful thing it is and the source of our happiness. We need not wait to see what others do."*²

4. Wat begrijp jij uit deze tekst? Wat is voor jou de kern van wat hij zegt? Kun je dan in eigen woorden weergeven wat hij geprobeerd heeft te zeggen?

5. Hoe zie jij dat zelf? Ben je het ermee eens?

6. Wat betekent dat voor wie jij bent, wie je zou willen zijn, hoe je je opstelt tegenover jezelf en anderen en hoe je je in de wereld zou willen bewegen?

2 Published in Indian Opinion, August 9, 1913, and reprinted in: The Collected Works of Mahatma Gandhi, vol. 13, chapter 153, p. 241.

SUSTAINABLE DEVELOPMENT **GOALS**



1 NO
POVERTY



2 ZERO
HUNGER



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



4 QUALITY
EDUCATION



5 GENDER
EQUALITY



6 CLEAN WATER
AND SANITATION



7 AFFORDABLE AND
CLEAN ENERGY



8 DECENT WORK AND
ECONOMIC GROWTH



9 INDUSTRY, INNOVATION
AND INFRASTRUCTURE



10 REDUCED
INEQUALITIES



11 SUSTAINABLE CITIES
AND COMMUNITIES



12 RESPONSIBLE
CONSUMPTION
AND PRODUCTION



13 CLIMATE
ACTION



14 LIFE
BELOW WATER



15 LIFE
ON LAND



16 PEACE, JUSTICE
AND STRONG
INSTITUTIONS



17 PARTNERSHIPS
FOR THE GOALS



Bron: <https://sdgs.un.org/goals>

12. Buitenschools leren

Door deze oefening wordt aantoonbaar gevalideerd wat je allemaal buiten school geleerd hebt en hoe je dit zouden kunnen gebruiken, bijvoorbeeld bij een sollicitatie of aanmelding voor een studie.

Leren vindt niet alleen op school plaats, je leert je hele leven al. Bij onderdeel A heb je ook een persoonlijk ontwikkelingsverhaal gemaakt met leermomenten die buiten school hebben plaats gevonden, op de sportclub bijvoorbeeld (leren verliezen, leren balans te houden op de turnbalk, doorzettingsvermogen en een opbouw leren plannen op de atletiekbaan, je eigen grenzen leren kennen, voor jezelf op leren komen bij judo), maar ook gewoon tijdens het buiten spelen (samenwerken, zorgen dat het voor iedereen leuk blijft, creativiteit aanboren als je je verveelt of een fantasieverhaal speelde, de balans vinden tussen grenzen verleggen en grenzen kennen) of gamen (oplossingsstrategieën bedenken bijvoorbeeld en heel veel kinderen leren Engels niet op school, maar tijdens het gamen).

Kijk nog eens naar je eigen ontwikkelingsverhaal naar belangrijke leermomenten die buiten school hebben plaats gevonden en vul dat lijstje eventueel nog verder aan.

Noteer vijf van die belangrijke momenten onder elkaar. Beschrijf bij elk moment:

- wat je geleerd hebt.
- hoe je dat geleerd hebt.
- hoe je dat in nieuwe situaties inzet.
- hoe je zou kunnen laten zien dat je dat geleerd hebt.

Moment 1:

Moment 2:

Moment 3:

Moment 4:

Moment 5:

Verzamel vervolgens een soort bewijzenmap met daarin kleine bewijzen waarmee je kunt laten zien wat je kunt. Een bewijs kan van alles zijn, een foto bijvoorbeeld, maar ook een geschreven stukje bijvoorbeeld waarin je zelf schrijft over wat je kunt en hoe je dat inzet. Eventueel kun je deze bewijzenmap nog aanvullen met vaardigheden die je wel op school geleerd hebt.

13. Wat wil jij betekenen? Waar ligt je betrokkenheid?

Doel

Met deze oefening verken je hoe en waar je je het meest mee verbonden voelt en hoe je dat kunt gebruiken in jouw gedrag op elke dag.

Bij onderdeel A heb je in tweetallen aan de hand van een inspirerende ervaring gereflecteerd en gekeken waar jouw diepste betrokkenheid ligt. Dat nemen we bij deze oefening als vertrekpunt.

Welke kernkwaliteiten of betrokkenheid ben je op uitgekomen?

Welke omschrijving zou jij geven hiervan? Dus welke omschrijving zou je geven als ik je zou vragen wat “nieuwsgierigheid” voor jou betekent, gesteld dat nieuwsgierigheid de kwaliteit is waar je op uit gekomen bent.

Nu maken we eigenlijk de reis van binnen weer terug naar buiten. Je laat de inspirerende ervaring even los en start met de kwaliteit of betrokkenheid waar je op uitgekomen was. Van daaruit doorloop je weer de lagen van de uit, maar nu van binnen naar buiten.



Bron: Korthagen & Vasalos

Dit doe je opnieuw in tweetallen. De luisteraar stelt vragen die steeds bij een laagje verder naar buiten aansluiten. Je gaat onderzoeken wat deze betrokkenheid voor jou betekent, hoe die zichtbaar kan worden in jouw leven en hoe die invloed kan hebben op de keuzes die je maakt.

De luisteraar probeert tussendoor steeds samen te vatten wat de ander gezegd heeft en samen probeer je aan het eind een conclusie te trekken over wat je ontdekt hebt.

Schrijf dat hieronder op:

14. Grenzen

Als je gaat kijken naar jezelf in de wereld, kom je op verschillende manieren grenzen tegen:

- Hoe begrenst je jezelf?
- Welke grenzen vind je spannend om over te gaan?
- Tot waar laat je anderen toe?

Met deze oefening gaan we op twee manieren naar grenzen kijken: A) grenzen voelen en aangeven en B) grenzen voelen en juist overgaan. Het gaat om twee principes die beide belangrijk zijn.

Een streep

*Ik trok een streep;
tot hier,
nooit ga ik verder dan hier.*

*Toen ik verder ging
trok ik een nieuwe streep,
en nog een streep.*

*De zon scheen
en overal zag ik mensen,
haastig en ernstig,
en iedereen trok een streep
iedereen ging verder.*

Uit: Toon Tellegen – daar zijn woorden voor

A. Grenzen voelen en aangeven

1. Waar liggen jouw grenzen? In deze eerste oefening gaan we dat eerst eens kijken of je kunt voelen wat het met je doet als iemand dichterbij komt.

Twee leerlingen gaan tegenover elkaar staan op een meter of 5 afstand. Ze vertellen aan elkaar hoe het voelt, wat ze ervaren om zo tegenover elkaar te staan op deze afstand. Dan neemt één van twee een stapje in de richting van de ander. Probeer te voelen of er iets bij je gebeurt en wat dat is. Vervolgens neem je nog een stap en steeds voel je wat er gebeurt. Kom je een grens tegen? Tot waar mag iemand komen?

- a) Kun je kort opschrijven wat je merkte bij deze oefening:

- b) Kun je een situatie opschrijven waarin jij duidelijk jouw grenzen voelde en aangaf?

- c) Kun je een situatie beschrijven waarbij je je grenzen niet duidelijk aangaf, maar waarbij er wel overheen gegaan werd?

d) Kun je een situatie opschrijven waarbij je zelf ook nog niet precies wist waar je grens lag?

2. Grenzen aangeven. Hoe kun je nu bij jezelf blijven en aangeven wanneer een grens bereikt is zonder de ander te kwetsen en zonder te ontploffen? We gaan daarmee oefenen d.m.v. de methodiek van geweldloos communiceren (Rosenberg, 2011).³

a) Denk terug aan een situatie waarin een grens van jou geraakt werd of zelfs over heen gegaan werd. Wat voelde je toen dat gebeurde?

Geweldloze communicatie verloopt volgens de volgende stappen:

- 1) Je benoemt de feiten, dat wat je waarneemt. Je beschrijft alleen precies wat er echt gebeurd is, niet wat je dacht of wat je vond.
- 2) Je benoemt het gevoel dat dat jou geeft. Let hierbij op dat je echt een gevoel benoemt (*Ik raak geïrriteerd* of *ik voel me verdrietig*) en niet een interpretatie of beschuldiging (*Ik voel me niet serieus genomen*).
- 3) Je benoemt dat wat jij fijn zou vinden, nodig hebt of graag zou willen.
- 4) Je doet een concreet verzoek.
- 5) Verplaats je ook in de ander; vraag bijvoorbeeld hoe de situatie voor de ander is.

Deze manier van communiceren kan best een beetje gek overkomen, neutraal alsof je bijvoorbeeld helemaal niet geïrriteerd bent. Het is daarom goed wel echt contact te houden met het gevoel dat je in stap 2 benoemt. De ander kan dat ook in je stem horen. Als je luistert, probeer je je in de ander te verplaatsen en de kern (of het belangrijkste punt) te herhalen van wat de ander zegt voor je reageert.

Oefen dit met elkaar. Je kunt een eigen voorbeeld nemen of onderstaand voorbeeld:

Je moeder heeft nieuwe kleding voor je gekocht. Je vindt het echt niet mooi en vindt het ook heel vervelend dat ze kleding voor je koopt, want dat doe je veel liever zelf. Voor je gevoel ben je daar ook al heel duidelijk over geweest. Je moeder vraagt hoe je de kleding vindt. Hoe communiceer je je boodschap aan haar?

Stel nu dat ze na jouw boodschap alsnog teleurgesteld reageert en je zelfs een beetje ondankbaar vindt. Hoe zou je dan op haar kunnen reageren? Oefen dat ook met elkaar.

b) Kijk samen achteraf eens hoe de communicatie verliep. Hoe was het om op deze manier duidelijk je grens aan te geven? Hoe was het om op deze manier de boodschap te ontvangen?

Het is niet alleen goed om grenzen aan anderen aan te geven, soms heb je het zelf ook nodig om begrensd te worden. Dat kan zijn in ongezonde gewoontes (laat naar bed gaan, veel snoepen), of juist in het doorschieten naar de andere kant (tot heel laat 's avonds nog leren zodat je een goed cijfer haalt voor je toets, terwijl je al super lang bezig bent en je eigenlijk naar bed moet en hiermee je eigen grens over gaat) of in minder zichtbare dingen (piekeren bijvoorbeeld).

3 Rosenberg, M. B. & Rosenberg, M. (2011). *Geweldloze communicatie (8ste editie)*. Rotterdam, Lemniscaat.

c) Onderzoek eens voor jezelf waarin het jou zou helpen als je begrensd werd, juist omdat je dat zelf moeilijk vindt.

d) Hoe zou je jezelf hierin kunnen helpen?

B. Grenzen voelen, verkennen en verleggen

Bij A hebben we gekeken naar het belang van grenzen. Nu gaan we juist kijken naar het belang van het verleggen van grenzen. Daarmee bedoelen we dat je kijkt naar situaties die buiten je comfortzone (hiermee bedoelen we dat wat je gewend bent en makkelijk op een bepaalde manier doet; buiten je comfortzone gaan betekent dus dingen doen en bekijken die ongemakkelijker of spannend kunnen voelen) liggen, die je liever niet doet, bijvoorbeeld omdat je bang bent dat het mislukt. Nu heb je net gezien dat het belangrijk is niet over je eigen grenzen heen te gaan, dus het is dan ook niet de bedoeling dat je dat bij deze oefening in één keer wel doet. Veel fijner is het als het lukt beetje bij beetje de grens te verleggen dan wanneer je hem per se over moet. Het vraagt wel van je “de plek der moeite” op te zoeken en iets nieuws te proberen.

Bedenk drie dingen waarin jij een grens ervaart die je liever niet overgaat (dit kan gaan over iets dat heel dichtbij is, bijvoorbeeld je vriendje aan je ouders voorstellen, van de hoge duikplank gaan of rijles nemen, maar het kan ook om iets groters gaan, bijvoorbeeld contact leggen met mensen uit een heel andere omgeving, alleen op uitwisseling gaan). Bespreek die in tweetallen. Onderzoek waarom je het spannend vindt. Onderzoek ook wat het je zou kunnen brengen als je hem wel over gaat. Kijk ook eens wat er echt zou kunnen gebeuren en hoe erg dat is. Kun je hieronder kort opschrijven wat jullie besproken hebben?

Tot slot onderzoek je hoe je die grens dichterbij zou kunnen halen of zou kunnen verleggen. Kun je het bijvoorbeeld eerst eens in een veiligere omgeving oefenen? Durf je het beter als je het samen met iemand doet? Durf je dat wat je geformuleerd had nog niet, maar misschien wel al iets dat erop lijkt, maar kleiner is? Welke stap zou jij kunnen zetten? Wat heb je daarvoor nodig?

Denk ook eens terug aan een moment waarop je dat al gedaan hebt.
Hoe voelde je je toen? Wat leverde het je op? Wat kostte het?

15. Wat doe je met je vrijheid?

Nu we naar grenzen gekeken hebben, is het ook aardig om naar de tegenhanger te kijken: vrijheid.

*Vrijheid kent geen enkel misdrijf
Zoekt geen ruzie
Slaat geen wond
Pleegt geen echtbreuk
Zet geen val
Is nooit schuldig aan bedrog
Vrijheid heeft geen schuld
Geen schande
Maakt geen aanspraak op excuus
Kent noch schaamte noch berouw
Doet zich nooit als ander voor*

*Vrijheid is je stille adem
Is je almaar fluisterend bloed
Is je voet die bodem zoekt
Waar de grond is weggeslagen
Vrijheid is je stille adem
Is je almaar fluisterend bloed
Is je voet die bodem zoekt
Waar de grond is weggeslagen*

Uit: Herman van Veen – Vallen of springen

Vrijheid is in Nederland een belangrijke waarde. Berlin (1958) onderscheidt twee vormen van vrijheid:

- Negatieve vrijheid; dit gaat over het vrij zijn van... Denk hierbij aan het vrij zijn van dwang bijvoorbeeld.
- Positieve vrijheid; dit gaat over het vrij zijn om...

Beide vormen van vrijheid hangen nauw met elkaar samen.

1. Onderzoek nu bij jezelf wat de waarde vrijheid voor jou betekent. Hoe belangrijk is het voor je? Wat versta je eronder? Probeer zo concreet mogelijk te zijn in je antwoord.

2. Wanneer voel jij je vrij? Wat is daarvoor nodig?

3. Waarin voel je je wellicht gehinderd in je vrijheid?

4. Stel nu dat je volledig vrij zou zijn om te doen en laten wat je wilt en je je vrij zou voelen om jezelf optimaal te ontplooiën. Wat zou dat voor je leven betekenen?

5. Maak op een apart blaadje een tekening van jou op het moment dat je je volledig vrij voelt. In die tekening mag je ook metaforen gebruiken. Misschien stel je jezelf wel als een dier voor dat kan vliegen, een bloeiende bloem, een berg, een diamant of een golf in de zee. Probeer je in te leven in die metafoor. Wat is er allemaal te zien op de tekening? Wat hoort er nog allemaal bij?

6. Ga vervolgens in tweetallen met elkaar in gesprek en bevraag elkaar over de tekening. Wat zie je precies in de tekening? Waar bestaat die vrijheid uit? Wat weerhoudt je ervan zo te zijn? Wat heb je nodig om zo te zijn? Kun je hieronder kort opschrijven wat je op basis van de tekening ontdekt hebt?

7. Waarin zou je jezelf begrenzen als je volledige vrijheid had maar ook verantwoordelijkheid wilt nemen?

8. Heb je wel eens verantwoordelijkheid genomen, iets gedaan omdat je dat van jezelf verwachtte en dat je je toch helemaal vrij voelde? Kun je een voorbeeld beschrijven?

D. Oefeningen “ik en mijn keuzes” (Profiel-/studiekeuze)

1. Gewoon maar eens wat kletsen
2. Interview ouders
3. Oriënterende gespreksvoering
4. Motieven en criteria voor studie en beroep
5. Succesverhaal
6. Een dag uit het leven van een student
7. Een toekomstterugblik
8. Een studie/beroepenoefening
9. Testjes via 123test.nl
10. Breng je interesses in kaart
11. Eigenschappen en beroepen
12. Vragenlijst open dag
13. Superheld
14. Conclusie
15. Reflectie op loopbaancompetenties

1. Gewoon maar eens wat kletsen

De komende oefeningen richten zich op het maken van keuzes en in het bijzonder een studiekeuze of profielkeuze. De meeste oefeningen zijn vrij doelgericht, maar soms is het juist zinvol om eens te kijken naar wat er boven komt drijven als je wat minder doelgericht met elkaar praat.

Je vormt drietallen en gaat een gesprek voeren. Uitgangspunt van het gesprek kan wel de studiekeuze zijn, maar het onderwerp kunnen ook deze oefeningen zijn, bijbaantjes, hobby's, wat jullie op school wel en niet leuk vinden....

Het gesprek mag gewoon een kletsgesprek zijn en mag alle kanten op gaan, behalve dan dat jullie er wel alert op zijn wat je in het gesprek over de andere twee hoort ("ik hoor jou eigenlijk zeggen dat jij het leuk vindt om dingen te organiseren") en ook inbrengen hoe je zelf naar de andere twee kijkt op momenten dat dat relevant is ("ik zie jou juist eerder met mensen werken"). Dat laten jullie op je inwerken en daar reageer je vervolgens op.

Aan het einde van het gesprek kijk je wat voor jezelf de kern van het gesprek is die is komen bovendrijven. Noteer die hieronder.

2. Interview ouders

Je vader en moeder hebben ooit ook voor een studie en/of baan gekozen. Zij hebben toen moeten kiezen, net als jij nu moet kiezen. Door met je ouders in gesprek te gaan over hun keuze, kun jij ideeën opdoen voor jouw keuze en krijgen je ouders (meer) begrip voor jouw keuzeproces en als je dat wilt kunnen zij je misschien helpen.

Noteer de antwoorden op de vragen op een los blaadje en voeg het toe aan je portfolio.

A. Interview met Ouders

1. Heb je een opleiding gedaan of ben je meteen gaan werken?

Bij WEL een opleiding:

2. Welke opleidingen heb je gevolgd?
3. Hoe wist je wat je wilde gaan studeren?
4. Welke opties had je in gedachten?
5. Hoe ben je tot de uiteindelijke keuze gekomen?
6. Hoe wist je dat de studie bij je paste?
7. Was je achteraf tevreden met je keuze? Waarom wel/niet? Wat zou misschien beter bij je gepast hebben?
8. Zou je nu op andere dingen letten als je een studiekeuze moest maken?
9. Wie of wat heeft je bij de keuze geholpen?
10. Wat heb je gedaan/ welke acties heb je ondernomen om tot de keuze te komen?
11. Werk je in het beroep waarvoor je studeerde?

Bij GEEN opleiding:

- Hoe wist je welk beroep (of werk) je wilde doen?
Welke opties had je in gedachten?
Wat heb je gedaan om daar achter te komen?
Heb je er hulp bij gehad? Van wie of wat?
Zou je dat nu weer zo doen?

12. (of 7 !) Wat vonden je ouders van je keuze (opleiding of werk)?
13. Wie heb je gesproken over je keuze?
14. Heb je ooit advies gehad over wat bij jou zou passen?
15. Wat was het beste advies dat je hebt gekregen over je keuze?
16. Nu sta ik voor mijn studiekeuze. Heb je een advies voor mij hoe ik tot de keuze kan komen? Wat kan ik (nog) doen?
17. Wat vind je bij mij passen?
18. Welke taken zie je mij doen? Bijv.
 - a) Administratief
 - b) Regelen
 - c) Verzorgen
 - d) Leiding geven
 - e) Studeren
 - f) Onderzoeken
 - g) Analyseren
 - h) Ontwerpen/ ontwikkelen
 - i) Verkopen
 - j) Schrijven
 - k) Anders, namelijk...
19. In welke sector zie je mij werken? Bijv.
 - a) Kunst en cultuur
 - b) Zorg en welzijn
 - c) Onderwijs
 - d) Economie
 - e) Bouw
 - f) Logistiek
 - g) Internationale betrekkingen
 - h) Maatschappij en Recht
 - i) Communicatie
 - j) Journalistiek

- k) Medisch
- l) Wetenschappelijk
- m) Architectuur
- n) Handel
- o) Anders, namelijk...

20. Welke rollen / functies vind je bij mij passen?

- a) Onderzoeker
- b) Manager
- c) Docent
- d) Adviseur
- e) Ondernemer
- f) Ondersteuner
- g) Organisator
- h) Anders, namelijk...

21. Zijn er bepaalde beroepen of opleidingen die bij je opkomen als je aan mij denkt? Heb je tips voor mij?

Je kunt uiteraard ook zelf nog vragen toevoegen.

B. Opbrengst interview

Noteer voor jezelf:

- Welke ideeën heb je uit het gesprek gehaald?
- Wat heb je over jezelf geleerd?
- Met welke adviezen ga je aan de slag?
- Wat is je eerste vervolgstap?

3. Oriënterende gespreksvoering

Oriënterende gespreksvoering helpt bij studiekeuze

Studenten die succesvol hun studie hebben afgerond, spraken voordat ze die studie echt kozen, daar vaak met anderen over. Zij praatten met ervaren studenten of met een docent van de opleiding die ze misschien wilde doen, of ze spraken met een professional die werkt in dat vakgebied. Deze gesprekken hielpen hen om te kiezen! Waarom?

Vaak stoppen studenten met hun studie, omdat de inhoud of de toekomstige baan heel anders bleek te zijn dan ze vooraf dachten! Hoe meer je weet welke vakken en keuzerichtingen je precies krijgt of wat het beroep echt inhoudt, hoe meer kans dat je een keuze maakt voor een opleiding die bij je past en die je ook echt af maakt.

Oriënterende gesprekken helpen je dus om je eigen ideeën over een opleiding en beroep te checken met de praktijk.

Heb jij al met mensen gesproken over je studiekeuze? Misschien sprak je erover met je ouder(s), vriend(inn)en, broers en/of zussen. Zij kennen jou goed en kunnen je zeggen welke opleidingen of beroepen ze bij je vinden passen. Heb je nog niet over je studiekeuze gesproken, dan helpt deze oefening jou om daar een begin mee te maken

Uit onderzoek blijkt dat studenten **'het voeren van gesprekken'** het **meest waardevol** vinden in de oriëntatie naar studiekeuze!

Het gaat hierbij om gesprekken met ervaren studenten of docenten van de studie die je overweegt, of met professionals in/uit de functie of sector die jou interessant lijkt.

*"De broer van mijn vriendin studeert geneeskunde. Ik kon zijn boeken inzien. Daardoor kreeg ik gelijk een **beter beeld van het niveau** dat ik kon verwachten. Ook vertelde hij me meer over de **keuzerichtingen** na de opleiding tot basisarts. Ik denk dat ik het wel wil studeren, misschien kies ik dan voor neurologie".*

*"De open dag gaf me informatie, maar ik kreeg uiteindelijk pas echt een goed beeld van de studie en welke vakken ik zou krijgen, toen ik mijn buurmeisje sprak. Zij volgt zelf de opleiding tot facilitair manager en kon me precies vertellen **wat me in de studie en stage te wachten stond** als ik dat zou kiezen".*

*"Mijn oom werkt als psycholoog. Toen ik met hem gesproken had, was ik ineens veel wijzer. Ik merkte dat de patiëntengroep heel **anders was dan ik me had voorgesteld**. Ik vraag me nu af of ik eigenlijk nog wel therapeut wil worden. Mensen helpen kan ook op veel andere manieren".*

*"Ik vond het **heel waardevol om een ochtend te hebben meegelopen** op het advocatenkantoor. De sfeer was wel ongeveer zoals ik het me had voorgesteld. Ik denk dat ik me daar wel thuis ga voelen".*

Oefening: met wie wil ik praten?

Welke mensen/organisaties kun je bedenken die iets kunnen weten over een of meer van jouw vragen? Schrijf ten minste 3 (namen van) mensen/organisaties op.

1. _____

2. _____

3. _____

Enkele tips om je op weg te helpen...

- Noteer je doel met het gesprek. Wat wil je precies weten? Zorg dat je dit kort en concreet kunt vertellen. Oefen dit van tevoren hardop. Dat helpt je om de kern te vinden.
- Wie wil je benaderen? Student? Docent? Decaan? Studieadviseur? Welke professional wil je spreken? Maak een prioriteitenlijst. Wie spreek je wanneer?
- Zorg dat je er verzorgd uit ziet voor het gesprek.
- Kom op tijd en kom gemaakte afspraken na.
- Wat wil je precies vragen? Bereid dit goed voor.

- Vraag niets dat je makkelijk zelf kunt uitzoeken.
- Ga zorgvuldig om met je contacten. Zij maken tijd voor je vrij en/of zetten hun reputatie op het spel door jou in hun netwerk te introduceren (via-via).

Onderstaand vind je enkele voorbeeldvragen. Neem je eigen vragen en de antwoorden op in je portfolio.

Voorbeeldvragen voor een oriënterend gesprek

In gesprek met een student in het 3^e of 4^e studiejaar:

- Hoe is het niveau van de opleiding (in vergelijking met havo, vwo)?
- Hoe is de sfeer op deze opleiding? Voel je je thuis bij het type studenten dat er rondloopt? Hoe is de begeleiding? Hoe is het contact met de docenten?
- Welke vakken krijg ik precies? Wat houden die in? Kan ik studieboeken van je inkijken? (spreken deze aan?)
- Welke vakken van deze opleiding zijn pittig? Boeiend? Theoretisch? Praktisch?
- Hoeveel contact/lesuren zijn er? Hoeveel tijd studeer je zelfstandig/thuis of in (werk)groepen?
- Bij welke bedrijven vinden stages plaats? Hoe is de begeleiding? Welke werkzaamheden doe je als stagiair? Hoe kun je zelf je stage optimaal benutten/ invullen?
- Hoe heeft je gesprekspartner zijn/haar studie gekozen? Wat werkte wel/niet in de studiekeuze?
- Hoe heeft je gesprekspartner de studie/stage aangepakt? En het zoeken naar passend werk?
- Welke persoonlijke kwaliteiten en interesses zijn nodig om in deze opleiding te passen?

In gesprek met een professional:

- Hoe is (je gesprekspartner) aan deze baan gekomen? Werd dit beroep bewust gekozen?
- Hoe is de werkomgeving? (buiten/binnen, wisselende werkplek, werkstress, team/zelfstandig, reizen, e.d.)
- Wat zijn de hoofdtaken, kleine taken, detailtaken? Hoe verhouden de taken zich onderling?
- Hoe ziet een gemiddelde werkdag/-week eruit? Is er veel afwisseling? Structuur? Vrijheid? Duidelijkheid?
- Met welke collega's en/of afdelingen heeft men in deze functie te maken?
- Wat zijn de positieve, interessante en leuke kanten van het werk? (inhoudelijk)
- Wat zijn de voordelen van het werk (sfeer, vrijheid, zelfstandigheid, beloning, arbeidsvoorwaarden, enz.)
- Wat zijn de mindere kanten van het werk? (inhoud, omstandigheden, beloning, baanonzekerheid, sfeer)
- Welke kwaliteiten en interesses heb je idealiter om in deze functie te passen?
- Welke doorgroeimogelijkheden zijn er in deze functie? (verbreding, verdieping)
- Welke werktijden zijn van toepassing? Wisselend? Onregelmatige diensten?
- Welke werkcultuur heerst er in deze branche? (informeel, hiërarchisch, commercieel, e.d.) Past dit bij mij?

Informatie over de 'ideale professional':

- Welke kwaliteiten en persoonlijke eigenschappen zijn belangrijk om deze functie goed te kunnen uitvoeren?
- Welke opleidingen zijn vereist? Op welk niveau wordt er gewerkt? (vb: MBO, HBO, WO)
- Welke werkervaring is vereist voor dit werk?
- Zijn er specifieke fysieke of persoonlijkheidseisen van toepassing? (bv commercieel, dienstverlenend, stressbestendig, representatief).
- Wat zijn de verwachtingen en wensen over de arbeidshouding van medewerkers? Over het niveau?

Informatie over de arbeidsmarkt:

- Hoe groot is de kans dat ik een baan vind met een diploma in deze richting?
- Wat zijn mogelijke werkzaamheden/functies die ik kan doen met deze opleiding?
- Wat zijn mogelijke bedrijven/organisaties waar ik terecht zou kunnen komen?
- Wat is de werkcultuur in deze sector? (zakelijk, formeel, informeel, e.d.)
- Zijn mensen met (de betreffende) opleiding gewild bij werkgevers? Hoe is dat voor de toekomst?
- Wat zijn de doorgroeimogelijkheden binnen deze sector? (Vakinhoudelijk? Management? Beleid? e.d.)
- Wat ga ik ongeveer verdienen als ik deze opleiding kies (startsalaris)? Wat zijn evt. secundaire voorwaarden?

4. Motieven voor studie en beroep

In de vorige oefeningen heb je je interesses, kwaliteiten en persoonlijke eigenschappen in kaart gebracht. In deze oefening zet je op een rij wat jij belangrijk vindt in studie en beroep. Welke interesses wil je tenminste terugzien in je keuze? Wat zijn jouw wensen t.a.v. studeren en werken? Je zoekcriteria kun je als uitgangspunt gebruiken bij het vergelijken van opleidingen. Gebruik zowel je gevoel als je verstand.

A. Motieven: waarom wil je studeren? Noteer (meer dan één antwoord mogelijk):

- a) Ik wil een goede baan
- b) Ik wil nog niet werken
- c) Ik wil intellectueel uitgedaagd worden
- d) Ik wil het studentenleven ervaren
- e) Ik wil beroep X uitoefenen
- f) Ik wil (veel) geld verdienen
- g) Mijn ouders willen dat ik ga studeren
- h) Ik kan goed leren
- i) Mijn vrienden gaan studeren
- j) Ik wil weg bij mijn ouders
- k) Ik wil later zelfstandig zijn
- l) Ik wil graag ergens goed in zijn
- m) Ik wil graag een vak leren
- n) Ik vind een bepaald onderwerp erg leuk
- o) Ik wil iets met mensen/techniek/onderwijs/.... doen
- p) Anders, namelijk...

Criteria: wat vind je belangrijk in een studie? Noteer:

- a) Ik vind de stad waar ik ga studeren belangrijk
- b) Ik wil bij mijn ouders kunnen blijven wonen
- c) Ik wil in de buurt van mijn huidige woonplaats studeren
- d) Ik wil graag zelfstandig wonen, op kamers
- e) Ik heb voorkeur voor een kleine of juist grote(re) opleiding
- f) Ik wil een brede opleiding volgen
- g) Ik wil voor iets specifiek worden opgeleid
- h) Ik heb een maatschappelijke visie waar de opleiding op moet aansluiten
- i) Ik wil praktisch onderwijs
- j) Ik wil theoretisch onderwijs
- k) Ik houd ervan individueel te werken
- l) Ik werk graag samen
- m) Ik wil iets leren wat me interesseert
- n) Ik vind het belangrijk dat ik goed begeleid word
- o) Ik wil graag een mbo-opleiding doen
- p) Ik wil graag een hbo-opleiding doen
- q) Ik wil een universitaire opleiding doen
- r) Anders, namelijk...

Criteria: wat vind je belangrijk in een baan? Noteer.

Welke van jouw interesses moeten erin terugkomen?

Welke van de activiteiten die je graag doet, moeten erin terugkomen?

Welke werksfeer vind je belangrijk?

Vind je salaris belangrijk? Waar denk je aan?

Welke functie zou je uiteindelijk willen vervullen?

Wat vind je belangrijk in je baan?

Als je kijkt naar je normen en waarden, wat is dat het doel van je baan?

Waar wil je aan bijdragen?

In welke mate wil je samenwerken in je baan?

Welke kwaliteiten wil je in je baan kwijt kunnen?

B. Balans opmaken

Waar moet jouw opleiding aan voldoen. Maak je eigen top 5.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Heb je al een of meerdere opleidingen op het oog?

Check dan of jouw top 5 motieven en criteria voldoende terugkomen in de studie(s) die je op het oog op hebt.

Nog geen opleiding op het oog? **Doe dan de interesstettest**

Je hebt op een rij gezet wat je belangrijk vindt. Vind je het lastig om te bedenken welke opleidingen daarbij passen, doe dan de interesstettest <https://icares.com/search/smart>. Deze test is gratis. Maak een top vier van opleidingen die je belangstelling hebben én die aansluiten op jouw zoekcriteria.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Gesprek met mentor of ouders

Ga hierover in gesprek met je mentor of je ouders. Wat volgt er uit dit gesprek?

5. Een succesverhaal

We zijn al een aantal oefeningen in dit boek tegengekomen die opgebouwd zijn rondom een succesverhaal. Het zijn vaak leerzame ervaringen namelijk. Ook rondom je studiekeuze of profielkeuze kun je een succesverhaal gebruiken ter inspiratie. In feite lijkt deze oefening erg op een combinatie van de twee oefeningen met het ui-model, maar is net weer even anders.

Een studie of beroep vind je waarschijnlijk het leukst als je er interesse in hebt en als je er je kwaliteiten in kwijt kunt; dan doe je iets waar je goed in bent. Maar hoe weet je wat jouw unieke kwaliteiten, eigenschappen, talenten en/of vaardigheden zijn?

In het studiekeuzeproces is dat zelfinzicht wel belangrijk, zodat je je keuze voor een opleiding of beroep kunt 'matchen' met je kwaliteiten; past het bij jou? Om erachter te komen wat je kunt, vragen we je naar een of meerdere succesverhalen.

Denk terug aan iets wat je gedaan hebt waar je trots op bent. Dit mag iets bijzonders of groots zijn maar ook een alledaags voorbeeld volstaat prima! Het gaat immers om het herkennen van je natuurlijke kwaliteiten die je elke dag inzet; die komen vaak in de kleine dingen terug.

Bijvoorbeeld: je hebt een buurjongen geholpen met zijn huiswerk, waardoor hij zijn proefwerk heeft gehaald. Of je hebt geholpen een succesvol cadeau te bedenken voor een vriend(in), je hebt een feest(je) geïnitieerd en/of georganiseerd. Je hebt een (rij)examen in een keer gehaald, een vakantie geregeld, je zieke vader geholpen, in je bijbaan goed werk gedaan, je oma bezocht die daar heel blij mee was, e.d.

Ga als volgt te werk:

1. Wat was de situatie?

2. Omschrijf wat in deze situatie precies jouw rol was (verantwoordelijkheden, taken).

3. Omschrijf wat je concreet aan acties hebt moeten ondernemen om dat goede resultaat te bereiken.

4. Omschrijf vervolgens het resultaat én zet daarbij welk gevoel jou dit gaf (misschien herken je hier de stappen van de STARR methodiek in...).

Bedenk bij elk verhaal vervolgens:

5. *“Welke eigenschappen, kwaliteiten en talenten heb ik daarvoor gebruikt en ingezet?”*

Denk daarbij aan termen zoals: sociaal vaardig, verantwoordelijk, initiatiefrijk, doorzetten, organisatietalent, durf, behulpzaam, overzicht houden, aanpakken, organiseren, vriendelijk, overtuigend, analytisch vermogen, sportief, dapper, betrokken, handig, technisch inzicht, commercieel inzicht, creatief, e.d.

Het kan erg leuk zijn om deze oefening met anderen samen te doen; huisgenoten, familie, vrienden. Ga er even rustig voor zitten, leg eerst het doel van de oefening uit: je wilt dat ze met je mee denken welke kwaliteiten jij hebt. Vraag hen welke vaardigheden, talenten, en eigenschappen zij uit jouw verhaal/ verhalen kunnen opmaken; laat ze dit voor je opschrijven terwijl jij je verhaal vertelt. Het gaat dus *alleen* om *positieve* feedback. Vertel hun vervolgens je verhaal of verhalen. Na afloop van de verhalen geven zij jou hun aantekeningen. Lees ze door; is het herkenbaar? Verrassend?

Wat doe je daar vervolgens mee?

6. Het is fijn als je je kwaliteiten en talenten in je studie en baan kunt inzetten. Welke ‘rode draad’ kun je hierin ontdekken? Welke beroepen of taken, functierollen, sectoren e.d. kun je erbij bedenken? Vraag de (ook werkende!) mensen om je heen om daarin met je mee te denken. Dat hoeven niet de perfecte banen, functies, studies te zijn, brainstorm gewoon met elkaar. Kijk daarna welke rode draad (of draden) je ziet. Wat zegt dat over de richting(en) van je keuze?
-
-

Let op: als je goed bent in economie, vind je het niet vanzelfsprekend zo leuk dat je er je werk van wilt maken. Kijk bij opleidingen dus niet alleen welke kwaliteiten je daarin kwijt kunt, maar ook of het aansluit bij je interesses. De moraal van het verhaal is dan ook: zoek naar een studie en werkzaamheden die bij JOUW PERSOON passen.

6. Een dag uit het leven van een student

Hoe ziet jouw ideale dag eruit?

Een leuke manier om een blik in de toekomst te werpen is door te fantaseren hoe een dag uit jouw leven eruitziet als je met je opleiding begonnen bent. Verbeelding is een krachtige manier om te zien hoe je je leven graag ziet.

Hoe begint jouw dag? Waar ga je doen? Waar ga je naar toe? Wat gebeurt er allemaal? Hoe ervaar je de plek? Met wie ben je? Welke colleges volg je? Met wat voor opdrachten en lessen ben je bezig? Wat vind je leuk, waar zie je een beetje tegen op?

Schrijf een denkbeeldig dagboek, maak een vlog, een storyboard of een collage over een dag uit jouw leven als student. Voeg dat toe aan je portfolio.

Voorbeeld denkbeeldig dagboek:

Maandag [d.d.]

8.00 uur: Ik sta op, ruim een uur later dan een tijdje geleden toen ik nog thuis woonde en elke dag met de trein naar Utrecht moest. Sinds twee weken woon ik in het studentenhuus aan de rand van de binnenstad. Het is nu maar een kwartier fietsen naar de hogeschool. Ik ontbijt met twee huisgenoten. Het is nog een beetje wennen, maar ik denk dat we een leuke tijd met elkaar in dit huis gaan hebben.

9.00 uur: Ik heb rustig gefietst en ben nu op school. Nog even tijd om koffie te halen en af te spreken met wat studiegenoten om de presentatie die we zo hebben voor het Sales verder voor te bereiden.

11.00 uur: Pffff, presentatie over een denkbeeldig bedrijfsplan gehad. Best pittig. Een student had niets gedaan. Dat onderdeel moesten we bij elkaar improviseren. Baal, want ik had het juist erg goed voorbereid! De docent leek niet zo enthousiast over het geheel. Ik merk dat ik het ook wel een moeilijke opdracht vond, want ik begreep niet zo goed wat nou de bedoeling was. Soms heb ik het gevoel dat we het allemaal zelf uit moeten zoeken.

12.00 uur: Ff een uurtje niks. Lekker lunchen met wat studiegenoten.

14.30 uur Leuk hoorcollege over marketingcommunicatie gehad. Enthousiaste docent die met leuke voorbeelden liet zien hoe je jouw product goed in de markt kunt zetten. Ook duidelijk wat ik voor het tentamen moet leren. Dat gaat helemaal goed komen! Nu even koffie en dan verder....

16.00 uur: Pittig werkcollege over bedrijfsprocessen. Vooral de juridische context is zware kost. Het werd duidelijk uitgelegd, maar ik vind het *saaaaai*. Gelukkig stelde de docent voor om met een groepje samenvattingen van de leerstof te maken. In het volgende blok deze week gaan we verder met Personal Branding. Dan gaan we met een praktijkcasus aan de slag. Daar heb ik heel veel zin in.

19.00 uur: Koken voor mijn huisgenoten. Ik ga pasta maken. Bolognese is mijn specialiteit ☺...

21.00 uur: Eigenlijk moet ik nog wat huiswerk maken, maar denk dat ik toch een biertje ga drinken met m'n huisgenoot. Morgen heb ik toch een tussenuur. Dan kan ik leren voor het tentamen volgende week. En eigenlijk moet ik ook op mijn geld letten, want het gaat er wel heel snel doorheen zo. Snel op zoek naar een bijbaantje.

.... Etc.

Lees na een paar dagen jouw dagboek nog eens door en noteer:

Wat spreekt jou aan in jouw leven als student?

Waar spreekt jou minder aan? Wat lijkt jou lastig? Waar zie je tegenop?

Waar heb je nog vragen over? Wie kan jou helpen om die vragen te beantwoorden?

8. Beroepen/studie oefening

Je gaat strookjes of post-its maken met beroepen/studies en bedenkt er hierbij zoveel mogelijk in verschillende richtingen of je gebruikt een lijst van internet. Er zijn natuurlijk wel heel veel mogelijkheden, dus als er studies zijn die het sowieso niet worden, hoeven die er niet in meegenomen te worden.

Doe deze oefening in tweetallen. Eén van jullie trekt twee strookjes en kiest er één van, de studie of het beroep dat meer aanspreekt dan het andere strookje. Degene die je kiest, blijft en dan trek je een nieuw strookje en kies je op nieuw. Het gaat er bij deze oefening niet alleen om de perfecte opleiding/functie over te houden, maar ook om te kijken op basis waarvan je kiest. Terwijl de één steeds strookjes pakt en kiest, denkt die hardop. De ander luistert. De luisterpartner maakt notities van de criteria op basis waarvan je kiest. Kun je aan het eind iets zeggen over wat belangrijk voor je is bij het maken van een studiekeuze?

Welke drie studies bleven aan het eind over? Klopt dat ook een beetje met je gevoel? Zou het best wel eens één van deze studies kunnen worden of vind je het ergens jammer dat een andere studie buiten de eerste drie gevallen is?

Na deze oefening wisselen jullie van rol.

Heeft het luisteren naar de ander nog iets veranderd voor jouw keuzeproces?

9. Testjes via 123test.nl

Als je een studiekeuzetest of een beroepeninteresseset doet, gaat het niet alleen om het resultaat. Stel dat eruit rolt dat je docent Turks zou moeten worden, maar dat wil je echt helemaal niet... "Wat een slechte test!" denk je dan waarschijnlijk. Toch is het interessant om de uitkomst wel serieus te nemen. Welke elementen uit het beroep docent Turks zijn bijvoorbeeld wel belangrijk voor jou? Misschien wel dat het een sociaal beroep is, misschien wel dat het over taal en cultuur gaat, misschien wel dat het te maken heeft met de multiculturele samenleving...

Kijk eens op 123test.nl en maak een aantal testjes die daar staan en die voor jou nuttig lijken op dit moment. Doe in elk geval een beroepskeuzetest, studiekeuzetest of profielkeuzetest.

Vul naar aanleiding van de testjes '*Mijn studiekeuze top 3*' in:

Naam opleiding 1: _____

Geef aan op een schaal van 1-10:

- | | |
|---|----------------------|
| - Deze opleiding past bij mijn interesses | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| - Voor deze opleiding heb ik de juiste vaardigheden | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| - Deze opleiding sluit aan op mijn kwaliteiten | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| - Deze opleiding sluit aan bij mijn (kern)waarden | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |

Wat mij aanspreekt in deze opleiding is:

Wat mij minder aanspreekt is: ...

Naam opleiding 2: _____

Geef aan op schaal:

- | | |
|---|----------------------|
| - Deze opleiding past bij mijn interesses | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| - Voor deze opleiding heb ik de juiste vaardigheden | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| - Deze opleiding sluit aan op mijn kwaliteiten | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| - Deze opleiding sluit aan bij mijn (kern)waarden | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |

Wat mij aanspreekt in deze opleiding is: ...

Wat mij minder aanspreekt is: ...

10. Breng je interesses in kaart

Deze oefening helpt je om je interesses op een rij te krijgen. Want hoe meer je weet over je interesses, des te beter je kunt bepalen welke opleidingen en beroepen bij je passen.

Opdracht 1

Onderstaande vragen vul je individueel in.

1. Wat doe je het liefste in je vrije tijd?

2. Kijk je wel eens filmpjes op YouTube? Naar welk soort filmpjes kijk je dan?

3. Kijk je wel eens TV? Wat voor programma's dan?

4. Lees je wel eens? Wat lees je dan? (genres)

5. Lees je wel eens een krant? Over welke onderwerpen lees je het meest?

6. Wat voor berichten 'like' je op instagram of andere social media? Waar gaan die over?

7. Wie volg je op (social) media, denk aan bekende vloggers of artiesten? Wat boeit je aan hen?

8. Als je met je vrienden praat, waar heb je het dan over?

9. Als je een college zou moeten volgen. Welk college zou je interessant vinden om te volgen?

Resultaat van de oefening

Maak een mindmap met jouzelf in het midden en je interesses in velden of wolken eromheen. Eventueel kun je velden of wolken met elkaar verbinden als ze samenhangen.

Opdracht 2

Bespreek je antwoorden met je klasgenoten, vrienden, mentor en/of ouders:

a) Wat valt hen op?

b) Hebben zij aanvullingen?

c) Welke rode draad ontdekken jullie samen?

Opdracht 3

Welke van deze interesses wil je graag terugzien in je toekomstige studie of beroep?

Opdracht 4

Welke studie(richtingen) of beroep(en) passen bij jouw interesses?

Tip: Bespreek dit eens met anderen.

Weetje

Studenten die kwaliteiten hebben die passen bij de studie waar ze interesse in hebben, zijn succesvoller in het afronden van hun studie.

11. Persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en talenten

Het doel van deze opdracht is om inzicht te krijgen in de persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en talenten, zodat je een studie kunt kiezen die hier goed bij aansluit.

Laat een of meer andere personen uit jouw omgeving deze vragenlijst ook voor jou invullen.

Door jouw antwoorden en die van anderen te vergelijken ontstaat er een compleet beeld van jouw persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en talenten.

Onderdeel A

Geef van elke eigenschap, vaardigheid of talent aan of je deze in meer of mindere mate bezit:

	Persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en talenten	+ In sterke mate	+/- In redelijke mate	- In beperkte mate
1	Aanpassingsvermogen			
2	Ambitueus			
3	Analytisch & verbanden leggen			
4	Behulpzaam			
5	Bemiddelen			
6	Besluitvaardig			
7	Betrouwbaar			
8	Commercieel inzicht			
9	Competitief			
10	Concentratievermogen			
11	Contact maken			
12	Creatief			
13	Doelgericht			
14	Doorzetter			
15	Energiek			
16	Enthousiast			
17	Expressief			
18	Gedisciplineerd			
19	Geduldig			
20	Gevoelig			
21	Gevoel voor cijfers			
22	Gevoel voor taal			
23	Gevoel voor schoonheid			
24	Humor			
25	Ideeën verwoorden			
26	Initiatiefrijk			
27	Inleven in de ander			
28	Intelligent			
29	Kostenbewust			
30	Leergierig			
31	Leiding geven			
32	Kunnen luisteren			

33	Ben graag bij mensen			
34	Maatschappelijk en politiek bewust			
35	Mezelf en anderen motiveren			
36	Nadenkend			
37	Nieuwsgierig			
38	Observeren			
39	Onderzoekend			
40	Oog voor details			
41	Prettig om alleen te zijn			
42	Problemen oplossen			
43	Optimistisch			
44	Organiseren & regelen			
45	Overtuigingskracht			
46	Overzicht hebben			
47	Kunnen plannen			
48	Praktisch			
49	Precies			
50	Ruimtelijk inzicht			
51	Rustig			
52	Samenwerken			
53	Schrijven			
54	Technisch			
55	Uithoudingsvermogen			
56	Uitleggen of anderen instrueren			
57	Veelzijdig			
58	Met veranderingen of onverwachte situaties omgaan			
59	Verantwoordelijkheidsgevoel			
60	Vindingrijk			
61	Vriendelijk			
62	Vrolijk			
63	Wijs, nadenkend			
64	Zelfstandig			
65	Zorgzaam			
66	...			
67	...			
68	...			
69	...			
70	...			

Je kunt ook een eigenschap noemen die je niet in de vragenlijst bent tegengekomen.
Kijk ook eens welke eigenschappen je belangrijk vindt. Deze kun je arceren.

Onderdeel B

Maak nu een top 5 van eigenschappen die je belangrijk vindt (gearceerd hebt) én waarop je in sterke mate of in redelijke mate gescoord hebt.

Schrijf achter elke eigenschap op hoe je deze eigenschap, vaardigheid of talent gebruikt. Je kan bijvoorbeeld goed organiseren en regelen en dat weet je omdat je een klassenuitje op school succesvol hebt georganiseerd. Jij was verantwoordelijk voor het vervoer en de catering.

In welke studie of beroep kun je deze eigenschappen goed gebruiken? Denk hierbij breed, ook als je die studie of dat beroep helemaal niet overweegt.

Bijv. als communicatiemedewerker bij het organiseren van open dagen. Als hotel-medewerker voor het organiseren van evenementen. Als locatiemanager in de kinderopvang. Als galeriehouder in de kunstsector.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

12. Vragenlijst open dag

Op een open dag van een hogeschool kun je veel informatie vinden. Maar het is dan wel handig dat je weet waar je naar op zoek bent. Anders kun je snel verdwalen in alle verhalen en indrukken die je op zo'n dag opdoet.

Met deze opdracht maak je een eigen vragenlijst voor de open dag. Bepaal eerst wat je belangrijk vindt om van een opleiding te weten te komen en kijk vervolgens hoe of bij wie je die informatie kunt krijgen.

Welke vragen heb jij over de opleiding die jij gaat bezoeken? Aan de hand van onderstaande voorbeeldvragen kun je je eigen vragenlijst maken. Schrijf jouw vragen op een apart blaadje op.

Vragen over vorm en inhoud van de opleiding

Waar gaat de opleiding over?

Is de opleiding leuk/interessant/uitdagend om te doen?

Hoe is de verhouding theorie en praktijk op deze opleiding?

Welke werkvormen kent de opleiding? (in groepen werken, alleen, e.d.)

Hoe bevalt het werken in bijv. projectgroepjes of werkgroepen?

Welke vakken krijg je?

Over welke vakken ben je enthousiast en waarom? Over welke vakken minder?

Welke vakken vinden studenten moeilijk? Waarom is dat?

+ welke vragen wil je zelf nog stellen over de vorm en inhoud van de opleiding

Vragen over tijdsinvestering en zwaarte van de opleiding

Hoeveel uur per week heb je les?

Hoeveel contact/lesuren zijn er hoeveel tijd studeer je zelfstandig/thuis?

Kan ik studieboeken van het eerste jaar inzien? (Spreken de boeken/inhoud je aan?)

Kan ik wat tentamenvragen inzien?

Hoe is het niveau van de opleiding (in vergelijking met havo, vwo)?

Als studenten stoppen met de opleiding, wat is de meest voorkomende reden?

+ welke vragen wil je zelf nog stellen over de tijdsinvestering en zwaarte van de opleiding

Vragen over stage en beroep

Hoeveel stage loop je op deze opleiding? In welk jaar begint dit? Wat doe/leer je op een stage?

Waar lopen studenten doorgaans stage?

Welke afstudeerrichtingen (masters) en mogelijkheden voor specialisaties zijn er?

In welke beroepen kun je met deze opleiding terechtkomen?

+ welke vragen wil je zelf nog stellen over stage en beroep

Vragen over de organisatie van de opleiding

Wat zijn de toelatingseisen?

Hoe is de sfeer op deze opleiding?

Hoe is de begeleiding van studenten geregeld?

Hoe is het contact met de docenten?

Hoe zijn zaken georganiseerd op deze opleiding (bijv. inschrijving tentamens of informatie over roosters)?

Waarin onderscheidt deze onderwijsinstelling zich van andere onderwijsinstellingen?

Hoe hoog is het percentage afgestudeerden dat binnen een jaar een relevante baan vindt?

+ welke vragen wil je zelf nog stellen over de organisatie van de opleiding

Vragen over het studentenleven

Hoe bevalt de stad jou?

Is het gemakkelijk om een kamer te vinden?

Hoe ziet jouw leven als student eruit?

+ welke vragen wil je zelf nog stellen over het studentenleven

Nog meer vragen over opleiding/toekomstig beroep/onderwijsinstelling/studentenleven?

Vul aan.

Hoe vind je de antwoorden op jouw vragen?

Nu heb je je eigen vragenlijst samengesteld, maar hoe en waar vind je op de open dag de juiste antwoorden. Denk aan het bijwonen van algemene informatieronde en proefcollege(s), praten met een student, decaan, docent of ouderejaars of afgestudeerden, het lezen van brochures en studiegidsen etc.

Per vraag geef je aan hoe je aan de antwoorden wilt komen: keuzemenu bijwonen van algemene informatieronde en proefcollege(s), praten met een student, decaan, docent of ouderejaars of afgestudeerden, het lezen van brochures en studiegidsen etc. en vragenlijst uit kunnen printen

Na afloop kun je de antwoorden verwerken. Voeg het geheel toe aan je portfolio.

13. Superheld

In deze oefening brengen we alles bij elkaar. Je gaat kijken hoe je visie samenhangt met je kwaliteiten, ervaringen in het onderwijs, je toekomstbeeld. Hier bereid je een presentatie over voor.

- a) Denk eens na over het toekomstdoel, de toekomstwens of –droom die je hebt (met betrekking tot je werkende leven). Je hoeft hierbij geen rekening te houden met eventueel beperkende kaders die er zijn.

- b) Zoom in op dit scenario en probeer erachter te komen waarom je dit graag zou bereiken.

- c) Welke van jouw kwaliteiten zou je in kunnen zetten om je in deze richting te bewegen?

- d) Neem vervolgens een held of heldin in gedachten voor wie jij ontzag of bewondering koestert (dit mag ook een “slechterik” zijn met kwaliteiten die jij bewondert). Dit kan iemand zijn uit een film, boek, sprookje, een Bijbelse of historische figuur, maar ook iemand die echt bestaat uit je familie, kennissenkring, uit de politiek of de muziek.

- e) Roep deze held(in) in je gedachten tot leven. Hoe ziet hij/zij eruit, hoe beweegt hij/zij zich? Hoe voelt hij/zij zich? Welke eigenschappen heeft hij/zij?

f) Hoe zou jouw held(in) zich bewegen richting het toekomstbeeld dat je bij a en b geschetst hebt? Welke kwaliteiten zou die inzetten?

g) Kun je deze kwaliteiten vertalen naar tips voor jezelf?

h) Welke stappen zijn er nodig om je te bewegen richting jouw toekomstdroom (ook al is deze droom misschien in de praktijk niet te realiseren; hoe zou je toch stappen kunnen zetten die in de richting van deze droom gaan of die maken dat jij meer datgene bereikt dat je er zo aantrekkelijk aan vindt)?

i) Welke stappen kun je als eerste gaan zetten? Kun je ook al vervolgstappen benoemen?

j) Wanneer zou je tevreden zijn als je over vijf jaar terugkijkt?

Nu terug naar de realiteit met alle kaders die er zijn:

k) Kun je bovenstaande vertalen naar een actieplan voor jouw persoonlijke traject?

Neem in dit actieplan mee:

- Wat je drijfveren zijn;
- Welke kwaliteiten jij in gaat zetten;
- Welke competenties hierin terugkomen;
- Wat je al geleerd hebt gedurende je leven en hoe je dat in kunt zetten;
- Waar je naartoe wilt, welke leerwensen en -behoeften je hebt;
- Wat je grenzen zijn en waar de mogelijkheden liggen om die te verleggen;
- Welke stappen je gaat zetten.

l) Bereid hier een presentatie over voor van maximaal 5 minuten.

14. Conclusie

A.

Je hebt nu veel oefeningen gedaan, waarmee je veel over jezelf helder hebt gekregen en informatie hebt verzameld over studies en opleidingen. Als je alles verzamelt wat je bij deze oefeningen gedaan hebt, heb je eigenlijk een soort portfolio gemaakt waarin een heleboel informatie te vinden is over jou. Als je hier nu eens doorheen bladert, wat valt je dan op? Wat doet het met je als je dat doet? Wat kun je zeggen over wat je geleerd hebt? Wat kun je over jezelf zeggen?

B.

Als we nu ook eens terugkijken naar het doen van de oefeningen: Wat vond je daarvan? Vond je het leuk om te doen of vervelend? Wat vond je leuke oefeningen en wat vond je nuttige oefeningen en waarom? En wat vond je juist niet leuk of nuttig om te doen? Welke tips en tops zou je meegeven voor docenten die deze oefeningen volgend jaar met andere leerlingen willen doen?

15. Reflectie op loopbaancompetenties

Op de volgende pagina vind je competenties die geformuleerd zijn rondom het kiezen van je studie: loopbaancompetenties. Als je deze competenties goed ontwikkeld hebt, ben je beter in staat om tot een goede keuze te komen, een keuze die bij je past en waar je je waarschijnlijk ook achteraf nog tevreden over zal voelen.

- a) Kijk per competentie eens in hoeverre jij vindt dat je die goed ontwikkeld hebt. Geef dit aan met een cijfer op een schaal van 1-5.
- b) Kun je ook zien welke competenties je nu, na het maken van deze oefeningen meer ontwikkeld hebt dan ervoor? Waaraan kun je dat zien?

- c) Welke competenties zou je nog verder willen ontwikkelen? Wat heb je daarvoor nodig?

Tot slot vind je op nog een pagina verder een korte samenvatting van een stappenplan hoe je tot een studiekeuze komt. Veel succes en plezier hierbij!

Loopbaancompetenties	Indicatoren
Kwaliteitenreflectie	Ik weet waar ik goed en minder goed in ben. 1-2-3-4-5 Ik weet welke kwaliteiten ik kan inzetten voor het beroep wat ik wil gaan doen. 1-2-3-4-5 Ik kan de ontwikkeling van mijn beroepscompetenties en mijn talenten in verband brengen met eerdere ervaringen in mijn leven en met beelden/inzichten over mijn toekomstige studie- en arbeidsloopbaan, c.q. levensloop. 1-2-3-4-5
Motievenreflectie	Ik kan aangeven wat ik leuk en interessant vind aan mijn opleiding. 1-2-3-4-5 Ik weet wat mijn werkwaarden zijn. 1-2-3-4-5 Ik kan verband leggen tussen eerder ervaringen in mijn leven en mijn waarden. 1-2-3-4-5 Ik kan verband leggen tussen beroepsdilemma's en mijn waarden. 1-2-3-4-5
Werkexploratie	Ik heb een beeld van de inhoud van het werk waarvoor ik leer. 1-2-3-4-5 Ik weet welke beroepscompetenties nodig zijn in het werk waarvoor ik leer. 1-2-3-4-5 Ik weet welke leeractiviteiten ik moet ondernemen om die beroepscompetenties te kunnen ontwikkelen. 1-2-3-4-5 Ik kan de organisatiecultuur van een bedrijf onderzoeken. 1-2-3-4-5 Ik ben op de hoogte van de ontwikkelingen in het werkveld. 1-2-3-4-5 Ik kan ontwikkelingen en cultuur in verband brengen met mijn kwaliteiten en motieven. 1-2-3-4-5 Ik weet wat de actuele beroepsdilemma's zijn in het werk waarvoor ik leer. 1-2-3-4-5
Loopbaansturing	Ik kan doelen stellen voor mijn studieloopbaan. 1-2-3-4-5 Ik baseer keuzes in mijn leerproces op mijn kwaliteiten en waarden, en op mijn toekomstwensen. 1-2-3-4-5 Ik organiseer de begeleiding die ik nodig heb om mijn leerproces te sturen. 1-2-3-4-5 Ik stem mijn mogelijkheden en (ontwikkel)wensen af op de specifieke situatie van de stage/werkorganisatie en/of arbeidsmarkt. 1-2-3-4-5 Ik toon mijn kwaliteiten en motieven in werk, stage en op de arbeidsmarkt. 1-2-3-4-5
Netwerken	Ik beschik over een netwerk van mensen die mij kunnen helpen bij mijn (studie)loopbaan. 1-2-3-4-5 Ik onderhoud mijn netwerk en breid het uit. 1-2-3-4-5 Ik kan iets betekenen voor mensen in mijn netwerk. 1-2-3-4-5

Kiezen. Hoe doe je dat?

Je wilt een leuke studietijd en een veelbelovend toekomstperspectief. De juiste beslissing is van groot belang. Hoe kies je de studie die bij je past?

STAP 1: Ken jezelf

Waar loop je warm voor? Wat doe je graag? Wat kun je goed? Zet je sterke en zwakke punten op een rij. Maak ook een lijstje met jouw interesses, kwaliteiten, talenten en vaardigheden. Praat erover met mensen die jou goed kennen.

STAP 2: Jouw ideale studie

Welke eisen stel jij aan een studie? Wat verwacht je ervan? Stel een lijstje op met criteria. Denk aan zaken als inhoud, lesvormen, niveau, loopbaanmogelijkheden, sfeer en locatie.

STAP 3: Verkenning van de mogelijkheden

Verzamel alle informatie die je kunt vinden. Kijk op internet, lees brochures, ga naar voorlichtingsdagen of –bijeenkomsten en spreek met studieadviseurs. Ben je er nog niet aan toe om te gaan studeren? Kijk dan eens naar andere mogelijkheden.

STAP 4: Vergelijken van de opleidingen

Toets nu de opleidingen die passen bij jouw interesses, capaciteiten en wensen. Bekijk meerdere studies grondig; er zijn veel meer leuke opleidingen dan je misschien denkt.

STAP 5: Beslissen

Je weet wat je zoekt en je hebt ook al iets gevonden? Dan is het tijd voor een beslissing. Schakel je gevoel vooral niet uit: kies datgene wat je echt interesseert. Blijf je twijfelen? Geen paniek. Eerst een jaar werken of reizen levert vaak nieuwe inzichten op. Wat je ook doet, zorg dat het jouw keuze is.

Meer weten?

www.centrumstudiekeuze.nl helpt je met kijken, vergelijken en kiezen tijdens het studiekeuzeproces.

Bijlagen, belangrijk voor jouw docent en ook voor jou

1. Vaardighedenkaart
2. Handreiking bij het voeren van een dialoog en het geven van feedback
3. In gesprek met jezelf

COOLIST

CONCRETE OMGANGSKUNDIGE ONTWIKKELING VOOR LEERLINGEN

AANDACHT EN CONTACT

1. Ik groet de ander bij aankomst in of bij vertrek uit het lokaal.
2. Ik maak oogcontact en luister (houd mijn mond) als de ander spreekt.
3. Ik stel een vraag zodat de ander verder uit kan leggen wat hij denkt, voelt of bedoelt.
4. Ik adem rustig door en vertel eerlijk wat ik voel als ik gedrag van een ander wel/niet prettig vind en welk gevolg dit gedrag voor mij heeft.

SAMENWERKEN EN LEREN

5. Ik vertel mijn mentor, docenten en medeleerlingen wat ik graag zou willen leren op deze school.
6. Ik vraag om hulp als ik iets niet begrijp.
7. Ik geef hulp aan een ander als hij mij die vraagt.
8. Ik vat samen wat de ander zegt om te checken of ik het goed begrepen heb.
9. Ik geef mezelf een compliment als ik iets goed heb gedaan.
10. Ik geef een compliment aan de ander als hij iets goed heeft gedaan.
11. Ik zeg het als ik de ander niet vertrouw maar ik kies ervoor om de ander te (leren) vertrouwen.

MOTIVATIE EN REFLECTIE

12. Ik toon dat ik wil leren en dat ik bereid ben mijn best te doen (ook als ik niet "wil" onderzoek ik in mijzelf hoe dit komt).
13. Ik onderzoek waarom ik (ver)oordeel en streef naar acceptatie en respect van mijzelf en dus ook van de ander.

BEGRIIP EN RESPECT

14. Ik laat merken dat ik begrijp wat de ander voelt en waarom de ander zo reageert.
15. Ik laat merken dat ik feiten (dat wat ik zie en hoor) en eigen waarheid (interpretaties, dat wat ik denk en voel) kan scheiden.
16. Ik kies er elke keer weer voor mij te richten op de goede kanten van mijzelf en de ander.

VERANTWOORDELIJKHEID EN REGELS

17. Ik ga zorgvuldig om met materialen en spullen in mijn omgeving.
18. Ik heb alle materialen, agenda en huiswerk zoals afgesproken bij me.
19. Ik ben op tijd en houd me aan de regels (jas uit, pet af, tas op grond, geen eten & drinken en telefoon uit).

Bijlage 2. Handreiking voor het voeren van een dialoog en het geven van feedback

Wanneer een dialoog gevoerd moet worden, trappen we allemaal al snel in één van de volgende valkuilen:

- te gaan discussiëren door onze mening te geven of tegen de ander in te gaan;
- mee te gaan praten;
- van het hoofdonderwerp af te wijken naar zijpaden;
- een compliment of een advies te geven.

Dat staat het voeren van een goede dialoog in de weg. Je verkent dan niet verschillende standpunten met elkaar en er is geen ruimte om de positie van de ander echt te leren kennen en te verkennen. In plaats van een deur open te doen die uitnodigt tot verder praten, stop je dan eigenlijk de communicatie.

In een dialoog is er sprake van gelijkwaardige gesprekspartners, van respect voor elkaars perspectief en bereidheid tot luisteren, en van open communicatie in plaats van een communicatie die erop gericht is te overtuigen of te winnen of te beoordelen.

Het is daarom goed om een aantal basisregels in het achterhoofd te houden bij het voeren van de dialoog. Tijdens de bijeenkomsten wordt verder ingegaan op en geoefend met gesprekstechnieken die hierbij behulpzaam zijn, maar als geheugensteun, zetten we hieronder een aantal regels op een rij.



Vijf regels voor een goede dialoog

www.bartlensink.nl Bron: Dialogue Learning Centre (www.ckzlimburg.be/dlc.htm)

Neem, naast de regels volgens de hand hierboven, ook de volgende afkortingen in acht:

- Laat **OMA** thuis (**O**ordelen, **M**eningen, **A**dviezen), maar neem **ANNA** mee (**A**ltijd **N**avragen, **N**ooit **A**nnemen).
- Slik regelmatig **LSD** (**L**uisteren, **S**amenvatten, **D**oorvragen).
- Smeer regelmatig **NIVEA** (**N**iet Invullen **V**oor **E**en **A**nder).
- Maak je **DIK** (**D**enk **I**n **K**waliteiten).
- Wees een **OEN** (**O**pen, **E**erlijk, **N**ieuwsgierig).

Het geven van feedback

Ook het geven van feedback doen we vaak automatisch op een manier die niet helpend is voor het doel van het gesprek. We zeggen bijvoorbeeld al snel wat er goed en minder goed is, er zit dus vaak een oordeel in onze feedback terwijl terugkoppelen ook op een andere manier kan.

Ook dit wordt tijdens de bijeenkomsten geoefend, maar hier wordt een ruggensteuntje gegeven. We noemen twee vormen van feedback geven:

- a) feedback die erover gaat in hoeverre jij een leerdoel al gehaald hebt als je iets aan het leren bent op school.
- b) feedback als terugkoppeling in een gesprek.

Ad a) Wanneer je feedback geeft op het vorderen van het leren, is het belangrijk dat je bij de feedback zoveel mogelijk concrete voorbeelden noemt. Dan is het voor de ontvanger makkelijker te begrijpen wat je bedoelt. We gaan er namelijk even vanuit dat diegene het werk zelf al anders gedaan zou hebben als die zelf geweten zou hebben wat er nog beter kon. Het is dus belangrijk dat dat inzicht in het feedback gesprek bereikt wordt. Daarvoor kun je gebruik maken van het feed-up, feedback, feed forward principe (geen sandwich-methode dus).

Feed-up: Je maakt als eerste duidelijk waar naartoe gewerkt wordt, wat het te behalen leerdoel is, ook dit wordt zo specifiek mogelijk geformuleerd.

Feedback: Vervolgens wordt benoemd hoe het geleverde werk zich verhoudt tot dit leerdoel. Daarvoor benoem je eerst wat je concreet ziet in het werk van degene die je feedback geeft. Vervolgens vergelijk je dat met het wenselijke resultaat en benoem je wat al geleerd is en wat nog geleerd moet worden.

Feedforward: Tot slot kijk je samen hoe de feedback ontvanger verder kan werken in het zich bekwamen met betrekking tot het leerdoel.

Natuurlijk kan het hierbij ondersteunend zijn om ook een oordeel in de vorm van een compliment te geven aan degene die je feedback geeft. Geef dan bij voorkeur complimenten over het proces of de vooruitgang in plaats van over de prestatie. Dit bevordert de groei.

Als je een compliment geeft, zorg er dan voor dat het gemeend is en echt vanuit jezelf komt in plaats van dat je ernaar hebt gezocht. Maak ook dit compliment concreet, zodat de ontvanger ook weet waar je naar verwijst.

Ad b) In de gesprekken die bij de oefeningen gevoerd worden, wordt regelmatig aan de luisteraar gevraagd om feedback te geven. Het is hierbij niet de bedoeling een oordeel uit te spreken of een advies te geven (geen tips en tops dus en ook geen sandwich-methode). De ander heeft er veel meer aan wanneer je goed kunt waarnemen en dat kunt terugkoppelen. We gebruiken daarvoor zes stappen, waarbij er niet altijd sprake is van stap vijf en de derde stap ook niet in alle gevallen wenselijk is:

1. Stem met elkaar af of dit inderdaad het moment is voor feedback. Staat de ander ervoor open?
2. Benoem je waarneming van het feitelijke gedrag/ of koppel de essentie terug van wat je de ander hebt horen zeggen. Hier zit dus geen interpretatie of oordeel in.
3. Benoem eventueel wat het met jou doet. Spreek hierbij vanuit jezelf, dus in de ik-vorm.
4. Verifieer tussendoor of de ander je begrijpt en ook of jij de ander goed begrepen hebt als je bijvoorbeeld een samenvatting geeft van wat de ander jou verteld heeft.
5. Vertel eventueel wat je graag anders zou willen zien. Doe hierbij een concreet verzoek.
6. Vraag de ander hoe het voor haar is om dit te horen en geef ruimte om te reageren,
7. Vraag de ander wat nu zijn of haar conclusie is over zijn of haar handelen. Let goed op of de ander zowel gedragingen benoemt en ontwikkelingen waar hij of zij tevreden over is. Let ook op zaken waarin hij of zij zich nog verder kan bekwamen.
8. Consolideer nogmaals de ontwikkeling die de ander nu laat horen.

Bijlage 3. In gesprek met jezelf

In het handboek voor de leraar “Dialogisch valideren in de klas” wordt op pagina 24-28 het reflecteren met het vierstoelenmodel beschreven. De volgende oefening is stap 1 van de 5 stappen die op pagina 26 beschreven staan voor jouw docent. Deze eerste stap kun je in je eentje doen en toevoegen aan je portfolio. De overige stappen leer je met je docent en je medeleerlingen samen.

Stap 1

Noteer een situatie die jou bezighoudt. Doe dit als volgt:

- Beschrijf zo concreet en duidelijk mogelijk wat *de situatie* is, wat er aan de hand is.
- Beschrijf dan punt voor punt jouw *gedachten*: wat denk jij allemaal in en over die situatie.
- Beschrijf heel precies wat je *voelt* in die situatie, heb je verschillende *gevoelens*, noem ze dan allemaal apart.

Nu heb je dan je gevoelens en gedachten en de situatie beschreven.

Stap 2

Beantwoord dan voor jezelf de volgende vragen:

- a. Heb je jezelf ook vragen gesteld? Beschrijf eens heel concreet welke vragen jij aan jezelf stelde....
- b. Zijn je gedachten negatief of positief? Hoe bevalt je dat, dat je denkt zoals je denkt? Heb je bedacht dat jij ook zou kunnen oefenen om iets anders te denken?
- c. Zijn je gevoelens positief of meer negatief? Als je bijvoorbeeld verdrietig of boos bent in de situatie, voel je dan ook begrip voor die gevoelens in jezelf? Of zou je meer begrip voor jezelf willen hebben? Een betere vriend of vriendin voor jezelf willen zijn?
- d. Zou je deze situatie en gevoelens en gedachten met iemand in de klas of je docent willen bespreken?
- e. Zou je willen leren om op een hele fijne manier met jezelf te leren spreken en de allerbeste luisteraar voor jezelf te leren zijn?
- f. Zou je willen leren om als je je blij, bang, verdrietig, boos of gefrustreerd voelt daarover te kunnen praten met andere mensen zodat je met zijn allen situaties kunt bespreken en je gevoelens en gedachten kan uiten en herkennen bij elkaar?
- g. Vraag dan aan je docent om G (reflecteren met het vierstoelenmodel) uit zijn handboek voor de leraar met jullie te gaan oefenen en doen. Dan kan jouw gesprek met jezelf steeds positiever en blijer worden en jullie gevoel in de klas echt een gevoel van veiligheid en samen leren-zijn.

Dit is een werkboek over *dialogisch valideren in de klas*. Met *valideren* bedoelen we dat je onder woorden kunt brengen wie je bent, wat je kunt, wat je voelt en wat je leuk vindt. Het is een manier om te laten zien wat je in huis hebt. We vinden namelijk dat er in een persoon veel meer aanwezig is dan niet zichtbaar wordt door de toetsen die je op school moet maken.

Wanneer dat valideren in *dialog* gebeurt, wil dat zeggen dat een ander je helpt te verwoorden wat er in je om gaat bijvoorbeeld. Dan komt er vaak meer op tafel en dan geeft dat ook vaak een sterker gevoel bij jezelf van al die eigenschappen die jij hebt. Je kunt dat doen door middel van reflectie-oefeningen, die opgenomen zijn in dit werkboek. Door te reflecteren kijk je met nieuwsgierigheid naar jezelf, bijvoorbeeld naar iets dat je meegemaakt hebt of iets dat je voelt. Je onderzoekt wat daarin belangrijk voor je is bijvoorbeeld. Goed kunnen reflecteren is een handige vaardigheid en een goed zelfbeeld hebben een fijne eigenschap, ook in de rest van je leven. Het kan je bijvoorbeeld helpen bij het maken van keuzes in je leven, bij het leven dat bij jou past. Er is in deze tijd veel te kiezen en er is vaak weinig sturing en dus veel vrijheid daarin. Dat is fijn, maar maakt het niet makkelijk om te kiezen. Een belangrijke keuze is bijvoorbeeld je studiekeuze die je aan het einde van de middelbare school moet maken.

We hebben in dit boek oefeningen opgenomen die we opgedeeld hebben in vier categorieën: oefeningen over jezelf, oefeningen over jou op school, oefeningen over jou in de wereld en oefeningen over jou en je keuzes.

De oefeningen over jezelf geven je een beter beeld van jouw kwaliteiten en talenten, jouw unieke eigenschappen, de waarden die je belangrijk vindt en waar je van droomt.

De oefeningen over jou op school geven je een beter beeld over de mate waarin jij de vaardigheden die nu belangrijk zijn op school, al beheerst, maar ook over de manier waarop jij het liefste leert bijvoorbeeld of de rol die jij het beste in een groep kunt vervullen.

De oefeningen over jou in de wereld leren je om te kijken naar kwesties die in de wereld spelen en naar verschillen tussen mensen. Je leert om je eigen eerste oordeel te bekijken en even uit te stellen zodat je ook open staat voor andere perspectieven, zodat je ten slotte wel weer zelf een standpunt in kunt nemen dat bij jou past.

De oefeningen over jou en je keuzes richten zich vooral op het maken van een studiekeuze of profielkeuze. Daar neem je eigenlijk alles wat je in de eerdere oefeningen geleerd hebt, in mee: namelijk over wie jij bent, wat je kwaliteiten zijn, wat je verlangens zijn; over dat waar je goed in bent als je naar jouw leren op school kijkt; en over dat wat jij belangrijk vindt in de wereld en waar je graag iets aan bij zou willen dragen.

Hopelijk helpen de oefeningen je bij het maken van goede keuzes, maar misschien merk je ook wel dat het ook heel leuk is om ze te doen en iets over jezelf met elkaar te delen. Je leert elkaar ook beter kennen door de oefeningen.

De resultaten van alle oefeningen bundel je bij elkaar. Je maakt als het ware een portfolio over jezelf. Als iemand dat portfolio leest, kan die jou goed leren kennen, en kan die niet alleen zien wat je leuk vindt, wat je kwaliteiten zijn en wat je belangrijk vindt, maar ook wat je allemaal buiten school geleerd hebt en op school, maar wat niet over de inhoud van de vakken gaat. Je leert door alles wat je meemaakt in je leven, maar veel daarvan wordt nooit getoetst en wordt dus ook niet zo snel zichtbaar. Het kan echt van meerwaarde zijn als je ook die dingen die je op een andere manier geleerd hebt, kunt laten zien, want ze maken je tot wie jij bent, wat jij kunt en hoe je in de wereld staat. Je kunt dit portfolio dus gebruiken als instrument om te laten zien wie jij bent en wat jij in huis hebt.

Er staan heel veel oefeningen in dit werkboek, waarschijnlijk te veel om te doen. Sommige zullen beter bij je passen, andere minder. Sommige zullen op dit moment relevant zijn, andere minder. En je zult zien dat er ook overlap tussen verschillende oefeningen is. Er zijn bijvoorbeeld verschillende oefeningen waarmee je gaat kijken naar wat je echt leuk vindt. We hebben veel verschillende oefeningen opgenomen in het werkboek zodat er voor iedereen en voor verschillende situaties geschikte oefeningen zijn.

Samen met je docent bepaal jij welke oefeningen jij gaat doen.