

Schoolopdracht 1

Mijn thermometer voor 'inventariseren van behoeften'

Om aan te kunnen geven waar je je verder in wil ontwikkelen en ontplooien, is het zinvol om helder te krijgen op welke leefgebieden je bepaalde behoeften en wensen hebt. We onderscheiden de volgende leefgebieden (dit zijn dezelfde leefgebieden die ook beschreven moeten worden in de beginsituatie van een client):

Lichamelijke gezondheid

Psychische gezondheid

Sociale relaties

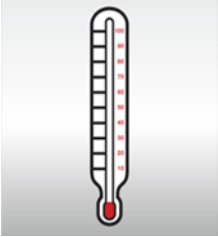
Wonen

Werken en hobby's

Financiën

Zingeving

Je gaat dit voor jezelf in kaart brengen door de volgende thermometer in te vullen:

Vragen	Antwoord met voorbeelden
 <p data-bbox="204 1310 454 1444">Beschrijf van de laatste 3 dagen 3 dingen per dag waar jij blij van werd.</p> <p data-bbox="204 1467 391 1568">Geef bij elk onderwerp een toelichting.</p>	<p data-bbox="502 1003 582 1037">Dag 1;</p> <ol data-bbox="502 1108 526 1444" style="list-style-type: none"><li data-bbox="502 1108 526 1142">1.<li data-bbox="502 1254 526 1288">2.<li data-bbox="502 1411 526 1444">3. <p data-bbox="502 1556 582 1590">Dag 2;</p> <ol data-bbox="502 1668 526 2004" style="list-style-type: none"><li data-bbox="502 1668 526 1702">1.<li data-bbox="502 1814 526 1848">2.<li data-bbox="502 1971 526 2004">3.

	<p>Dag 3;</p>
--	---------------

1.

2.

3.

<p>Geef per leefgebied 3 wensen aan.</p> <p>Wat zijn jouw wensen op het gebied van:</p> <p>Lichamelijke gezondheid</p> <p>Psychische gezondheid</p> <p>Sociale relaties</p> <p>Wonen</p> <p>Werken en hobby's</p> <p>Financiën</p> <p>Zingeving</p>	
<p>Geef aan al jouw wensen een cijfer voor de mate waarop je dit nu al hebt in je leven.</p>	
<p>Kies hiervan 3 onderwerpen waar je een onvoldoende hebt gegeven of waarin je een hoger cijfer wilt behalen.</p> <p>Geef tevens aan wat je wilt bereiken. Een 10? Of is een 8 voldoende?</p> <p>Bespreek dit met een klasgenoot hoe je dit kan behalen.</p>	<p>Voorbeeld; op het leefgebied lichamelijke gezondheid geef ik mezelf een 6-. Ik wil hiervoor een 9 behalen. Ik wil dagelijks gezonder eten.</p>

<p>Geef elkaar tips op gedrag, activiteiten, contacten en misschien karakter.</p> <p>Beschrijf de tips die je hebt ontvangen.</p>	<p>Voorbeeld; je wilt gezonder eten, misschien kun je zelf een lunch meenemen en niet met..X naar McDonalds gaan. Misschien moet je iets strenger voor jezelf zijn.</p>
<p>Maak 3 afspraken met jezelf over bovengenoemde wensen die je wilt vervullen/doelen die je wilt bereiken.</p> <p>Bespreek dit wederom met je klasgenoot en vraag feedback. (geef feedback met de SMART methode)</p>	
<p>Welke ondersteuning heb je hierbij nodig?</p> <p>Wanneer heb je dat nodig?</p>	
<p>Wie zou voor jou een voorbeeld zijn op de gebieden die jezelf wilt verbeteren?</p> <p>Licht toe!</p>	

<p>Vraag aan die persoon of aan een andere klasgenoot het volgende;</p> <p>Waarmee moet ik stoppen?</p> <p>Waarmee moet ik doorgaan?</p> <p>Waarmee moet ik beginnen?</p>	
<p>Wat heeft deze thermometer je opgeleverd?</p> <p>Welk cijfer geef je hieraan?</p>	
<p>Wat betekent dit voor jouw volgende stappen die je gaat zetten?</p>	

Schoolopdracht 1 Mijn Thermometer Wensen en Behoeften

Eisen aan het product

De student vult de thermometer in,

De student beschrijft per leefgebied 3 wensen/behoefte

De student selecteert 3 te vervullen wensen/behoefte,

De student benoemt 3 SMART doelen m.b.t wensen/behoefte,

De student trekt conclusies uit de verworven informatie.

Eisen aan het proces

De student toont inzet,

De student bespreekt zijn/haar bevindingen met een klasgenoot,

De student verwerkt feedback van een klasgenoot.

Beoordelingsformulier

Prestatie-indicatoren	O	V
De student heeft de thermometer volledig ingevuld		
Per leefgebied zijn 3 wensen/behoefte aangegeven		
Er is een keuze gemaakt voor 3 te vervullen wensen/behoefte		
De geselecteerde wensen/behoefte zijn SMART geformuleerd,		
De feedback van klasgenoot is verwerkt		
Benoemd wordt welke 4 stappen worden gezet om de wensen/behoefte te vervullen		
Cesuur: 5 van de 6 criteria zijn voldoende		
Resultaat 1e kans		
Resultaat 2e kans		

Naam docent:

Handtekening docent:

Datum:

