# 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 |
| A picture containing text, device, scale, gauge  Description automatically generatedBeschrijf van de laatste 3 dagen 3 dingen per dag waar jij blij van werd.Geef bij elk onderwerp een toelichting. | Dag 1;1.2.3.Dag 2;1.2.3.Dag 3;1.2.3. |

|  |  |
| --- | --- |
| Geef per leefgebied 3 wensen aan.Wat zijn jouw wensen op het gebied van:Lichamelijke gezondheidPsychische gezondheidSociale relatiesWonenWerken en hobby’sFinanciënZingeving |  |
| Geef aan al jouw wensen een cijfer voor de mate waarop je dit nu al hebt in je leven. |  |
| Kies hiervan 3 onderwerpen waar je een onvoldoende hebt gegeven of waarin je een hoger cijfer wilt behalen.Geef tevens aan wat je wilt bereiken. Een 10? Of is een 8 voldoende? Bespreek dit met een klasgenoot hoe je dit kan behalen. | Voorbeeld; op het leefgebied lichamelijke gezondheid geef ik mezelf een 6-. Ik wil hiervoor een 9 behalen. Ik wil dagelijks gezonder eten. |

|  |  |
| --- | --- |
| Geef elkaar tips op gedrag, activiteiten, contacten en misschien karakter. Beschrijf de tips die je hebt ontvangen. | 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. |
| Maak 3 afspraken met jezelf over bovengenoemde wensen die je wilt vervullen/doelen die je wilt bereiken. Bespreek dit wederom met je klasgenoot en vraag feedback. (geef feedback met de SMART methode) |  |
|  Welke ondersteuning heb je hierbij nodig?Wanneer heb je dat nodig? |  |
| Wie zou voor jou een voorbeeld zijn op de gebieden die jezelf wilt verbeteren?Licht toe! |  |

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

**Schoolopdracht 1 Mijn Thermometer Wensen en Behoeften**

Eisen aan het product

De student vult de thermometer in,

De student beschrijft per leefgebied 3 wensen/behoeften

De student selecteert 3 te vervullen wensen/behoefte,

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

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/behoeften aangegeven |  |  |
| Er is een keuze gemaakt voor 3 te vervullen wensen/behoeften |  |  |
| De geselecteerde wensen/behoeften zijn SMART geformuleerd,  |  |  |
| De feedback van klasgenoot is verwerkt |  |  |
| Benoemd wordt welke 4 stappen worden gezet om de wensen/behoeften te vervullen |  |  |
| Cesuur: 5 van de 6 criteria zijn voldoende |
| Resultaat 1e kans |  |  |
| Resultaat 2e kans |  |  |

Naam docent:

Handtekening docent:

Datum: