

ONTDEK JE PASSIE

Loopbaanmagazijn



Loopbaan Oriëntatie Begeleiding
Landelijk Stimuleringsproject LOB in het mbo



Inleiding

‘Ontdek je Passie’ maakt deel uit van een reeks digitale boekjes met oefeningen die je flexibel in je loopbaanbegeleiding kunt inzetten om je studenten te ondersteunen bij het ontwikkelen van hun loopbaancompetenties. In dit deel staat de loopbaancompetentie ‘Ontdek je passie’ (motievenreflectie) centraal. Ontdek je passie betekent: nadenken over wensen en waarden die van belang zijn voor je eigen loopbaan. De studenten worden zich bewust van wat ze belangrijk vinden in hun leven, opleiding en werk. Zij ontdekken wat hen voldoening geeft en wat zij (nog) nodig hebben om zinvol en prettig te kunnen werken.

Blader door en kies uit

Aangezien LOB (Loopbaanoriëntatie en -Begeleiding) in alle fasen van de opleiding een rol speelt, zijn er voor elke fase – de oriënterende fase, de ontwikkelingsfase en de afrondings- en vervolgfase – oefeningen ontwikkeld. Je hoeft niet bij de allereerste oefening te beginnen: je scrollt door het boekje heen en kiest een oefening die past bij je studenten en de fase waarin zij zich bevinden.

Bij elke oefening staat aangegeven in welke fase je de oefening kunt uitvoeren. Soms komt een oefening ook in een andere fase terug. Dit is steeds in de linkerkolom van de oefening aangegeven. Door deze oefening in verschillende fases uit te voeren, kun je in de oefeningen andere accenten leggen. Voer je ze meerdere keren uit, dan wordt de ontwikkeling van je studenten ook meer zichtbaar. Je zou de oefeningen kunnen zien als een soort weegschaal: door ze vaker toe te passen ‘wegen’ de studenten zichzelf in hun ontwikkeling.

Daarnaast is bij iedere oefening met sterretjes aangegeven wat de moeilijkheidsgraad van de oefening is, de mate van voorbereiding voor begeleider en studenten en de veiligheid die in de groep nodig is om de oefening goed te kunnen uitvoeren.



Prints voor je studenten

Sommige oefeningen bevatten instrumenten, zoals vragenlijsten, interviewvragen, stellingen, formats en hulpmiddelen die je voor de studenten kunt uitprinten en die zij voor het uitvoeren van de oefening kunnen gebruiken. Deze teksten hebben een grijs lettertype en zijn voorzien van een printericoontje.

De diepte in

Bij diverse oefeningen kun je een verdiepingsslag maken. Dit kan op twee manieren: soms staat er onderaan een oefening het kopje ‘Verdieping’, met daarbij een manier om de oefening inhoudelijk verder uit te werken of vast te leggen. Verder biedt het afzonderlijke boekje ‘Vertel me: wie ben je?’ verdieping. ‘Vertel me’ bestaat uit 43 thema’s. Bij elk thema staan extra vragen die de loopbaandialoog op gang kunnen brengen of kunnen ondersteunen. Daarnaast bevat ieder thema interessante theorieën/uitspraken en (links naar) inspirerende

beelden, verhalen, teksten, liedjes en gedichten. Er is bij iedere oefening aangegeven welke thema's uit 'Vertel me: wie ben je?' bij de betreffende oefening passen.

Meer over het gebruik van Loopbaanmagazijn lees je in het boekje Loopbaanmagazijn: Doelstelling en gebruik.

Colofon

Ontwikkeld door: Claudine Hogenboom, Landelijk Stimuleringsproject LOB in het mbo
In samenwerking met: Leo van Ast, ROC Mondriaan Den Haag
Peter Berkers, Summa College Eindhoven
Ingrid Mollen, MOL training en coaching
Redactie: Ravestein & Zwart
Vormgeving: Atelier Chênevert
www.atelierchenevert.nl
Uitgebracht door: Landelijk Stimuleringsproject LOB in het mbo
www.lob4mbo.nl

Februari 2017

Dit magazijn is voor iedereen vrij te gebruiken, met bronvermelding.

Fases

Oriëntatiefase

In deze fase gaat het erom dat de student een beeld van zichzelf, het beroep en de opleiding ontwikkelt. Aan het eind van deze fase is de student in staat een voor dat moment beargumenteerd antwoord te geven op de vragen: Zit ik op de goede plek? Heb ik de goede keuze gemaakt? Wil ik hier verder?

Ontwikkelingsfase

In deze fase gaat het erom dat de student zijn (loopbaan)ervaringen binnen de opleiding en binnen de beroepspraktijk gaat verdiepen. Hij doet tijdens deze fase ervaringen op die als basis gebruikt worden voor de loopbaanbegeleiding. In dialoog met zijn begeleider geeft de student betekenis aan en reflectie op zijn ervaringen. Door te generaliseren en te benoemen in welke andere situaties deze ervaringen meer naar voren komen, kan de student vervolgens woorden geven aan zijn kwaliteiten en motieven. Door deze hierna bewust in te zetten in het werk(veld), doet de student weer nieuwe ervaringen op die hem steeds meer in staat stellen om de betekenis van het werk(veld) – en de opleiding – voor hemzelf te ontdekken.

Afrondings- en vervolgfase

In deze fase heeft de student al het grootste gedeelte van zijn opleiding achter de rug. Als het goed is heeft hij voldoende praktijkervaringen opgedaan om te gaan kiezen wat hij wil: verder studeren of de stap naar de arbeidsmarkt maken. De vragen die de student aan het einde van deze fase kan beantwoorden zijn: Wil ik verder gaan studeren of wil ik de arbeidsmarkt op? Wat kan ik doen om erachter te komen welke studie ik wil gaan doen of welke baan ik zou willen? Zijn er nog andere mogelijkheden die ik wil onderzoeken, behalve verder studeren of werken?



Inhoudsopgave

Inleiding

Colofon

Fases

Oriëntatiefase

- Mijn levensmotto!!!
- Rode en groene momenten
- Volg je hart, dat klopt
- Waarden en normen: alleen is maar alleen
- Wat vind ik belangrijk in mijn werk?
- Alsof ik het allemaal zo goed weet!
- Waar ligt je passie?
- Wat is mijn ideale baan?

Ontwikkelingsfase

- Rode en groene momenten
- Waar ben je trots op/waar heb je spijt van?
- Schatgraven naar gouden momentjes
- Maak er een strip van
- Het talenteninterview
- Volg je hart, dat klopt
- De kracht van de mandala
- Mijn masker: binnen- en buitenkant
- Waar ligt je passie?
- Energie uit het werk
- Mijn levensmotto!!!
- Levensmissie deel 1: Ontdek je passie en je levensmissie
- Levensmissie deel 2: Formuleer een levensmissie

Afrondings- En Vervolgfase

- Dromen!
- Jouw 'passieverhaal'
- Volg je hart, dat klopt
- Mijn masker: binnen- en buitenkant
- Energie uit het werk en je vervolgstudie
- De kracht van de mandala
- Levensmissie deel 1: Ontdek je passie en je levensmissie
- Levensmissie deel 2: Formuleer een levensmissie
- Je eigen heilige cirkel

Inhoudsopgave oriëntatiefase

In deze periode gaat het erom dat de student een beeld van zichzelf, het beroep en de opleiding ontwikkelt. Aan het eind van deze periode is de student in staat een voor dat moment beargumenteerd antwoord te geven op de volgende vragen: Zit ik op de goede plek? Heb ik de goede keuze gemaakt? Wil ik hier verder?

- Mijn levensmotto!!!
- Rode en groene momenten
- Volg je hart, dat klopt
- Waarden en normen: alleen is maar alleen
- Wat vind ik belangrijk in mijn werk?
- Alsof ik het allemaal zo goed weet!
- Waar ligt je passie?
- Wat is mijn ideale baan?

ONTDEK JE PASSIE



Mijn levensmotto



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening



60 minuten



Uitgeprint leeg schema voor iedere student
Uitgeprint ingevuld schema met doen en voelen voor
iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Energie'



Mijn levensmotto

Doel

Studenten beschrijven waar hun passie ligt en waar ze soms aan hun eigen passie voorbij gegaan zijn. Studenten ervaren dat passie uit je hart komt, maar dat je je hoofd nodig hebt om je passie richting te geven en uiteindelijk te realiseren.

Voorbereiding

Werk voor jezelf ook een keer het 'passieschema' door, zodat je vragen van studenten goed kunt beantwoorden.

Uitleg

'Passie is de kern van je zijn: ze is wie jij bent. Passie zit in iedereen. Ze is er altijd. Alleen heeft ze misschien jarenlang geen ruimte gekregen en is ze op de achtergrond geraakt. Maar het is mogelijk om lang vergeten verlangens en krachten nieuw leven in te blazen! Sommigen vinden het woord "passie" niet zo'n fijn woord; zij hebben meer met het de woorden "bezieling", "energie", datgene waar je "blij" van wordt. Ergens talent voor hebben en er goed in zijn, wil niet zeggen dat je het ook graag doet. Neem in ieder geval jouw sterke kanten – waar je ook nog plezier in hebt – als uitgangspunt voor je verdere ontwikkeling, want dan ontwikkel je je sneller én met meer plezier.'

Doen

1. Vraag de studenten welk woord het best bij hen past: 'passie', (dat waar ik) 'blij' (van word), 'bezieling', 'energie' of een ander woord.
2. Geef iedere student een exemplaar van het schema. Vraag de studenten dit schema in te vullen met de volgende vragen:



- Wanneer was er echt sprake van passie bij jou? Wanneer kwamen je hoofd en je hart echt samen? Schrijf dit linksboven in het vierkant. Je deed iets wat echt bij je past en waar je waarschijnlijk ook goed in bent.
- Wanneer heb jij iets met je hoofd gedaan, maar helemaal niet met je hart? Wanneer heb je bijvoorbeeld iets gedaan omdat je het moest doen? Schrijf dit rechtsboven in het vierkant.
- Wanneer heb je iets gedaan waar je spijt van hebt, iets waarbij je wist dat het eigenlijk niet goed voor je was, maar waarbij je ook niet echt een goed gevoel had? Schrijf dat rechts onderin het vierkant.





- Wanneer heb je iets alleen met je hart gedaan? Iets waar je eigenlijk niet over nagedacht had, maar wat je vanuit een impuls gedaan hebt, zonder vooraf na te denken over mogelijke (negatieve) consequenties? Schrijf dit links onderaan het kwadrant.

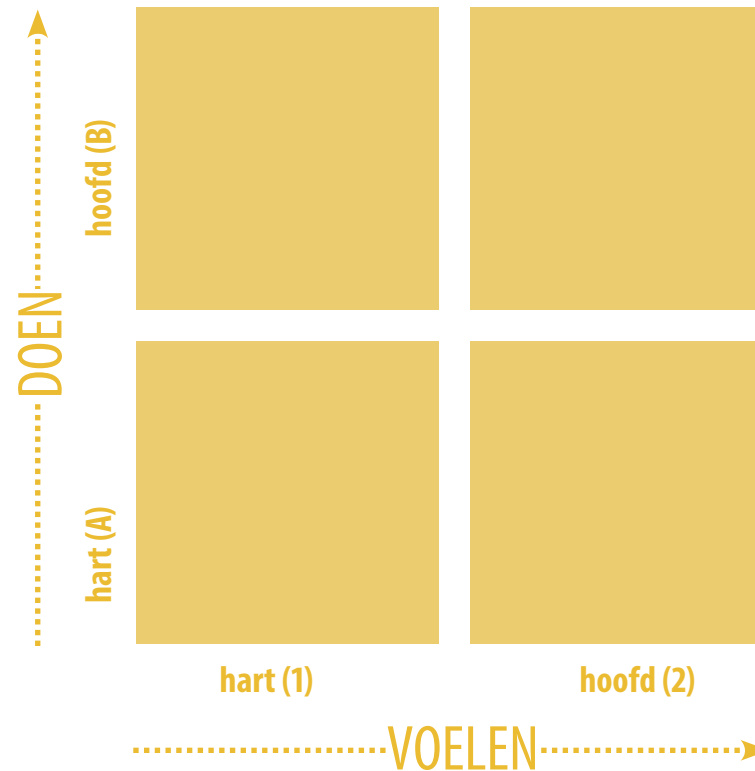
3. Vraag studenten om naar hun schema te kijken en dan de volgende vragen te beantwoorden op papier:



- Waar verlang je naar?
- Waar zou jij morgen mee geholpen zijn?
- Wat wil je graag minder of liever meer? Wat moet er weg of mag erbij?
- Jouw wens kan een ultieme droom zijn om iets gaafs te gaan doen. Het kan ook een wens zijn om je beter in balans te voelen in het dagelijkse leven, in het hier en nu zijn.
- Jouw wens kan een onderzoeksvraag zijn: 'Ik wil onderzoeken hoe/wat/waarom ik....'

4. Laat studenten opnieuw naar hun antwoorden kijken en dan een motto voor zichzelf bedenken. Een levensmotto is een korte boodschap, kreet, quote of uitspraak, waar iemand in het leven belang aan hecht.

Passieschema





Tips En Trucs

Bedenk dat studenten niet gewend zijn op deze manier naar zichzelf te kijken. Gun ze de tijd om met deze oefening te stoeien. Besef ook dat deze oefening niets hoeft op te lossen, maar dat zij een onderdeel is van het proces dat studenten doormaken in hun ontwikkeling. Bedenk zelf ook een levensmotto, zodat je de studenten als voorbeeld kan dienen.

Aanbeveling

Benadruk bij studenten dat passie niet iets is wat je alleen met je hart doet. Sterker nog: als je alleen vanuit je hart leeft, loop je een groot risico op gevaarlijke situaties. Denk aan te veel drinken, onbesuisd in een liefdesrelatie stappen, op vakantie gaan zonder goed na te denken wat je allemaal moet inpakken, et cetera. Daarbij is spijt een goede raadgever voor het feit dat je iets te veel met je hoofd gedaan hebt en niet met je hart.

Nabespreking

Vraag de studenten hun motto te benoemen. Vraag hen hoe zij het vonden om op deze manier naar hun passie te kijken en te realiseren dat er een relatie is tussen hart en hoofd als we het over passies hebben.

Vrij naar: Nelleke Griffioen (www.passiewijzer.nl)

ONTDEK JE PASSIE



Rode en groene momenten



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening



5 minuten per dag, gedurende een week



Dagboek dat je een week kunt invullen, digitaal of op papier

Mooi boekje of logboek (te openen op smartphone)

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Energie'



Rode en groene momenten

Doel

Door het invullen van een logboek krijgen studenten inzicht in energie gevende en energie vretende momenten gedurende het tijdsbestek van een week.

Vorbereiding

Vraag studenten een mooi boekje/schrift mee te nemen of om een logboek te openen op hun smartphone (bijvoorbeeld Evernote).

Uitleg

'Om erachter te komen wat voor jullie energie gevende en energie vretende momenten zijn in je opleiding, gaan jullie een week lang een logboek bijhouden waarin jullie die momenten beschrijven die energie kosten en die momenten die jullie energie geven. Het is de bedoeling om daar iedere dag een minuut of 5 aan te besteden. Volgende week bespreken we wat jullie hebben genoteerd. Door dit bij te houden, kun je erachter komen waar je talent en je passie ligt.'

Doen

1. Vraag de studenten een week lang iedere dag een logboek bij te houden op schrift of in hun smartphone (bijvoorbeeld met Evernote). Daarin beschrijven ze hun groene en rode momenten van die dag. Groene momenten zijn momenten waarop je geniet, je de tijd vergeet, je niet echt hoeft na te denken bij wat je doet. Je kijkt er naar uit, je vindt het zelf niet zo bijzonder wat je doet, maar anderen vertellen je dat je het goed kan. Rode momenten zijn momenten waarop de tijd niet opschiet, de momenten waarnaar je niet uitkijkt, waarvan je moe wordt. Momenten ook die je uitstelt, waarin je ongeduldig wordt.
2. Vraag de studenten om iedere dag in ieder geval 5 minuten de tijd te nemen om dit bij te houden.
3. Laat de studenten een selfie maken van een 'groen' moment en een selfie van een 'rood' moment.

Tips En Trucs

Maak een mailinglijst of groepsapp aan van waaruit je de studenten iedere dag een mailtje of app stuurt met de vraag: 'Heb jij je energie vandaag al gemeten?', of iets dergelijks. Houd ook zelf een week lang een logboek bij met groene en rode momenten. Dit kun je gebruiken om de studenten straks te laten zien hoe de energie bij jou over de week verdeeld is.





Nabespreking

Verdeel de groep in tweetallen. Laat studenten met elkaar bespreken wat ze hebben genoteerd:

- Hoe was het om iedere dag bij die momenten stil te staan?
- Zijn er dingen duidelijk geworden/opgevallen?
- Wat zijn de verschillen/overeenkomsten met de andere studenten?
- Hebben studenten al bepaald gedrag veranderd op basis van de oefening?

Verdieping

Wanneer je wat meer verbeelding in deze oefening aan wil bieden, kun je er bijvoorbeeld aan denken om de studenten een fotocollage te laten maken van hun momenten op hun smartphone.

Vrij naar: Djoerd Hiemstra © 2011 Talenten toolbox

ONTDEK JE PASSIE



Volg je hart, dat klopt



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase en in de afrondingsfase)



Individuele en groepsoefening



15 minuten



A4-papier en stiften voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Energie' en 'Vrijheid'



Volg je hart, dat klopt

Doel

Studenten ervaren hoe ze keuzes kunnen maken met hun hart en hoe ze dit kunnen verbinden met hun doelen. Zij formuleren in hun eigen woorden wat belangrijk voor hen is in hun keuzes en overwegingen.

Voorbereiding

Zorg ervoor dat de studenten de ruimte hebben om naar voren en naar achteren te bewegen. Bedenk van tevoren enkele dilemma's als voorbeeld voor deze oefening. Dit hoeven niet altijd hele grote dilemma's te zijn. Een voorbeeld is: ga je naar een feest, terwijl je weet dat het waarschijnlijk laat zal worden en je de volgende dag moet werken? Of: je hebt een toets, maar je bent de dag daarvoor jarig en weet dat je niet zult leren. Wat doe je?

Uitleg

'Niet alleen het kiezen van de juiste opleiding, stageplek, et cetera, is belangrijk. Het is ook belangrijk dat je kunt kiezen met je hart. Want als je jouw passie volgt, zorg je ervoor dat je plezierig en zinvol in je loopbaan staat. Iets wat je met liefde en enthousiasme doet, kun je namelijk veel langer volhouden als iets waarvan je alleen maar denkt dat het nodig is om geld te verdienen of omdat je nu eenmaal niets anders hebt.'





Doen (Individueel)

1. Iedere student krijgt twee A4'tjes.
2. Laat de studenten een dilemma beschrijven. Waar zitten ze mee? Waar twijfelen ze tussen?
3. Vraag de studenten op ieder A4'tje 1 keuze te schijven.
4. Laat ze het papier dichtvouwen, zodat ze niet meer zien wat erop staat.
5. Vraag ze te gaan staan en wat ruimte te nemen; gewicht op twee voeten op heupbreedte.
6. Laat ze een van de briefjes in een hand voor hun hart houden en voelen of hun lichaam naar voren beweegt of naar achteren. Naar voren = je hart zegt ja. Naar achteren = je hart zegt nee. Stilstaan betekent: maakt voor het hart niet uit.
7. Laat ze ook het andere briefje nemen en kijken wat het lichaam doet.
8. Laat ze daarna op de briefjes kijken welke keuze erop staat!

Tips En Trucs

Doe deze oefening samen met de studenten of bereid deze oefening thuis al voor. Op deze manier kun je als rolmodel fungeren en laten zien hoe jij je hart volgt. Hier kunnen studenten ook weer van leren.

Nabespreking (In Groepjes Van 3 En Plenair)

De studenten vertellen elkaar in drietallen welke keuzes ze gemaakt hebben en waarom ze dat zo gedaan hebben.

Vervolgens bespreken ze verschillen en overeenkomsten met elkaar. Daarna wordt nog even plenair nabesproken hoe het was om deze oefening te doen.

Verdieping

Deze oefening kun je met allerlei loopbaanonderwerpen doen en tal van andere levenskwesties. Belangrijk is wel dat je je hart alleen inschakelt als het echt belangrijk is en 'het je aan het hart gaat'.

ONTDEK JE PASSIE



Waarden en normen: alleen is maar alleen



Oriëntatiefase



Individuele en groepsoefening



45 minuten



Aantal flappen om groepsregels op te schrijven
Stellingen waarover studenten met elkaar in gesprek kunnen gaan

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Samen', 'Vriendschap' en 'Vrijheid'



Waarden en normen: alleen is maar alleen

Doel

Studenten bespreken met elkaar wat zij belangrijke zaken vinden in samenwerking in een groep. Zij stellen een aantal regels op die zij binnen de groep belangrijk vinden en willen naleven.

Vorbereiding

Zet de stoelen in de ruimte in een kring, zonder tafels. Bereid de stellingen voor die de studenten met elkaar gaan bespreken. Bedenk eventueel eigen stellingen voor de groep. Bereid het gesprek voor in die zin dat je van tevoren bedenkt op welke manier jij het gesprek wil begeleiden: wat verwacht je van de studenten tijdens dit gesprek? Zeg dat ook tegen de studenten.

Uitleg

'Wij mensen kunnen niet zonder andere mensen: we hebben vrienden om dingen mee te delen, we hebben collega's om ons werk goed te kunnen doen, we hebben familie en we hebben medestudenten van wie we kunnen leren. We leggen veel nadruk op samenwerking. Maar wat bedoelen we eigenlijk als we zeggen dat we samen werken? Wat is belangrijk om goed samen te werken? En hoe verloopt de samenwerking in jullie loopbaangroep? Door deze oefening proberen we daar achter te komen.'

Doen

De studenten bespreken (een aantal van de) onderstaande stellingen met elkaar. Jij bent, als procesbegeleider, degene die het gesprek begeleidt.



- Als mensen te weinig uitvoeren in de loopbaangroep, moeten de leden dit tegen de loopbaanbegeleider zeggen.
- Als mensen te weinig uitvoeren in de loopbaangroep, moeten de leden dit tegen die personen zeggen.
- Als anderen vinden dat ik te weinig zeg, mogen ze dat gerust tegen mij zeggen.
- Als anderen vinden dat ik een grote mond heb, mogen ze dat gerust tegen mij zeggen.
- Mensen die weinig zeggen in een groep, moet je met rust laten.
- Problemen in de groep moeten we altijd bespreken.
- Ik heb een bepaalde manier van werken, dat is nu eenmaal zo.
- Mensen moeten mij maar nemen zoals ik ben.
- Ik wil graag van mijn medestudenten leren.
- Ik kan met al mijn medestudenten samenwerken.
- Ik vind samenwerken met mijn medestudenten erg belangrijk.





- Ik kan alleen maar samenwerken met mensen die ik aardig vind.
- Mensen met wie ik goed kan samenwerken, zijn ook vaak mijn vrienden.
- Ik heb een hekel aan mensen die goede cijfers halen.
- Ik vind samenwerken helemaal niet leuk. Ik werk liever alleen.

Als de stellingen besproken zijn, geef de studenten dan de oefening om in twee subgroepen maximaal 10 regels op te stellen voor samenwerking. Deze 10 regels voldoen aan de volgende spelregels:

- het woord 'NIET' mag niet gebruikt worden. Er wordt alleen gezegd wat WEL de bedoeling is.
- een regel bestaat uit één zin.
- alle studenten willen zich aan die regel houden.

Tips En Trucs

Let erop dat de studenten de elementaire gespreksregels in acht nemen. Het bespreken van stellingen is niet hetzelfde als door elkaar roepen en dan kijken wie gelijk krijgt. Zorg ervoor dat iedereen minstens één keer iets inbrengt in de groep. Daar gaat het namelijk precies om tijdens deze oefening.

Nabespreking

Bevraag de studenten over wat zij ervaren hebben tijdens deze oefening. Zijn er in het gesprek dingen genoemd die ze van tevoren nog niet wisten van anderen of die ze zelf nog niet zo bekeken hadden?

Verdieping

- Bedenk zelf stellingen naar aanleiding van concrete situaties die zich in de klas voorgedaan hebben.
- Geef studenten de oefening een rap te maken met de volgende titel: 'Als ik het voor het zeggen had...'

ONTDEK JE PASSIE



Wat vind ik belangrijk in mijn werk?



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Individuele oefening



45 minuten



Uitgeprinte kaartjes voor ieder groepslid, eventueel geplastificeerd

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Ambitie' en 'Professionaliteit'



Wat vind ik belangrijk in mijn werk?

Doel

Studenten benoemen op basis van een aantal loopbaanwaarden wat zij zelf belangrijk vinden als zij over hun werk nadenken. Zij formuleren in hun eigen woorden wat ze met de door hen gekozen loopbaanwaarden bedoelen.

Vorbereiding

Zet de tafels zo in de ruimte dat studenten de kaartjes die ze uitknippen goed kunnen uitspreiden en ze geen last hebben van de kaartjes van andere studenten.

Uitleg

'Niet alleen het hebben van werk is belangrijk, maar ook het hebben van werk dat voor jou van waarde is. Je houdt het dan waarschijnlijk langer vol dan met werk dat wel oké is, maar waarvan je niet echt veel energie krijgt. Daarom is het belangrijk dat je leert te onderzoeken wat voor jou belangrijk (van waarde) is als het om werk gaat.'

Doen (Individueel)

Geef de studenten de volgende instructie:



1. Knip de kaartjes op de volgende pagina uit. Leg ze voor je op tafel.
2. Kies 8 loopbaanwaarden uit die jij belangrijk vindt als het over werk gaat.
3. Leg de kaartjes die je gekozen hebt in volgorde van belangrijkheid. Eerst het meest belangrijke kaartje, vervolgens een ietwat minder belangrijk kaartje, et cetera.
4. Schrijf ernaast in je eigen woorden wat jij met die loopbaanwaarde bedoelt.
5. Maak een foto van deze oefening met je smartphone.

Tips En Trucs

Doe deze oefening samen met de studenten of bereid deze oefening thuis al voor. Op deze manier kun je als rolmodel fungeren en laten zien hoe jij in je werk staat. Hier kunnen je studenten ook weer van leren.

Nabespreking (In Groepjes Van 3 En Plenair)

De studenten vertellen elkaar in drietallen welke volgorde ze gemaakt hebben en waarom ze dat zo gedaan hebben. Vervolgens bespreken ze verschillen en overeenkomsten met elkaar. Daarna wordt nog even plenair nabesproken hoe het was om deze oefening te doen.





Verdieping

- Als de studenten een volgorde van loopbaanwaarden gemaakt hebben, vraag ze dan deze te gebruiken voor het schrijven van een aanbiedingsbrief bij een bedrijf dat ze zelf kiezen of verzinnen. Daarmee gaan zij zichzelf presenteren bij dit (fictieve) bedrijf en reageren ze niet op een advertentie. Eigenlijk is de opzet: als jullie een dergelijk bedrijf zijn, wil ik graag bij jullie werken! De brief begint met de volgende zin: 'Geachte directie van dit bedrijf. Als ik bij jullie zou komen werken, zou ik het heel prettig vinden als de volgende dingen in mijn werk voorkomen.' Vervolgens schrijven de studenten in de brief precies wat ze nodig hebben als het bedrijf aan hun verwachtingen zou voldoen.
- Door deze oefening een aantal keren gedurende de opleiding te doen, kunnen studenten ook onderzoeken of hun loopbaanwaarden veranderen. Op die manier leren zij zichzelf steeds beter kennen.



	Omgaan met mensen op je werk met veel mensen in contact komen	Samenwerken samen met anderen aan hetzelfde doel werken	Geld een goed inkomen nu en straks
Zekerheid een vaste baan waar je van op aan kunt	Creativiteit kunstzinnig bezig zijn of nieuwe dingen bedenken	Zelfstandigheid je werk naar eigen inzicht kunnen indelen	Balans werk-privé werk dat ik kan combineren met de zorg voor kinderen
Competitie kunnen bewijzen dat je beter bent dan een ander	Tijdvrijheid geen vaste werktijden maar zelf kunnen bepalen wanneer je werkt	Vriendschap veel vrienden op je werk	Buitenlucht veel buiten in de frisse lucht kunnen werken
Variatie afwisseling in je werk	Rust een lage werkdruk en verder geen gezeur	Plaats werken in een bepaald gebied	Risico spannend werk doen waarvan de uitkomst onzeker is
Tastbaar resultaat concrete dingen maken	Regelmaat op vaste tijden aan dezelfde zaken kunnen werken	Maatschappelijk nut jezelf inzetten voor een betere wereld	Anderen helpen jezelf inzetten voor andere mensen
Duidelijkheid werken met goed omschreven regels en duidelijke doelen	Reizen veel onderweg zijn tijdens je werk	Uitdaging werk doen dat het uiterste vraagt van je inzet en capaciteiten	Waardering merken dat mensen dat wat je doet in je werk op prijs stellen
Fysieke inspanning lichamelijk zwaar werk verrichten	Gezelligheid leuke collega's en een prettige sfeer	Status een positie hebben die respect afdwingt	



Leg (en plak) de kaartjes die je gekozen hebt in volgorde van belangrijkheid.
Schrijf ernaast in je eigen woorden wat jij ermee bedoelt.



	Belangrijk in mijn werk:	Hiermee bedoel ik:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Mijn conclusies over wat ik wil:

ONTDEK JE PASSIE



Alsof ik het allemaal zo goed weet!



Oriëntatiefase



Individuele en groepsoefening



15 minuten



Jouw loopbaanverhaal als begeleider

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Inspiratie'



Alsof ik het allemaal zo goed weet!

Doel

De studenten ervaren hun (loopbaan)begeleider als rolmodel. Studenten ervaren dat er wat betreft loopbaanvragen niet veel verschil hoeft te zitten tussen die van de begeleider en die van henzelf. Studenten gaan een eerste oriëntatie op hun loopbaan bespreken.

Vorbereiding

Bereid deze oefening voor door te bedenken hoe je jouw loopbaanverhaal aan de studenten wil vertellen. Over welke belangrijke momenten wil je ze vertellen? Welke keuzes heb je gemaakt? Vertel bijvoorbeeld ook hoe jouw ouders over jouw loopbaan dachten en wat zij graag wilden. Laat hierdoor zien dat jij ook een loopbaan achter de rug hebt en hoe die verlopen is.

Uitleg

'De meeste mensen zijn bewust of onbewust al vroeg bezig met loopbaanoriëntatie. Zeker in Nederland moeten leerlingen (op het vmbo) al op een hele jonge leeftijd kiezen. Vaak wordt er aan kleine kinderen al gevraagd wat ze later willen worden en vaak geven kleine kinderen daar ook al antwoord op. Ik wilde vroeger bijvoorbeeld <.....> worden. Ik zal jullie eerst vertellen hoe mijn loopbaan verlopen is, wat ik allemaal tegengekomen ben in keuzes die ik heb gemaakt en hoe ik er nu in sta.'

Doen

1. Vertel je eigen loopbaanverhaal. Geef studenten de gelegenheid tot het stellen van vragen.
2. Stel studenten de vraag wat zij wilden worden toen ze 7, 8 jaar oud waren. Kunnen ze toelichten waarom zij dit toen wilden?
3. Bespreek met de studenten dat je vaak wilt worden wat je leuk vindt en waar je ook wel goed in bent. Laat ze nadenken over datgene wat ze vroeger wilden worden als kind en wat dat zegt over waar ze nu waarschijnlijk ook nog goed in zijn.

Nabespreking

Vraag de studenten hoe zij jouw verhaal ervaren hebben. Wat is hen opgevallen in jouw verhaal? Zijn er nog dingen die ze willen vragen? Zijn er elementen in jouw verhaal die als voorbeeld kunnen dienen? Hoe was het voor jou om dit loopbaanverhaal te vertellen?



ONTDEK JE PASSIE



Waar ligt je passie?



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele en groepsoefening



60 minuten



Schema van de 4 elementen voor iedere student
A3-vellen voor iedere student, voldoende tijdschriften,
scharen en plakstiften voor de studenten

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Creativiteit', 'Nieuwsgierigheid' en 'Verwondering'



Waar ligt je passie?

Doel

Studenten kijken naar hun passie en geven die weer in de vier elementen. Zij onderzoeken wat ze van de andere elementen kunnen leren.

Vorbereiding

Zet de tafels in de ruimte klaar, zodat studenten in groepjes van vier kunnen werken.

Uitleg

'Waar ligt je passie? En hoe vind je deze? Een manier om hier naar te kijken is gebaseerd op de elementen vuur, water lucht en aarde. Ook de sterrenbeelden worden vaak als onderdeel van een van de elementen genoemd. Zo hoort de stier bijvoorbeeld bij het element aarde en de boogschutter bij het element vuur. Dit zijn metaforen voor een indeling van mensen aan de hand van clusters van eigenschappen. Jezelf herkennen in een van de elementen kan helder maken waar je passies én je uitdagingen liggen.'

Doen (20 Minuten; Individueel)

1. Laat de studenten aan de tafel in groepjes van 4 zitten.
2. Laat ze het schema van de vier elementen voor zich nemen.
3. Laat ze een kwadrant maken op een A3-vel en laat ze hierin de elementen schrijven.
4. Laat ze in de tijdschriften naar plaatjes zoeken die bij deze elementen horen.
5. Vraag ze plaatjes e.d. uit te knippen en deze bij de elementen te plakken, waarbij ze meer plakken in het kwadrant dat het beste bij ze past.
6. Wanneer de studenten klaar zijn, worden de vellen opgehangen.
7. De studenten bekijken elkaars vellen en zoeken een medestudent op die een ander element heeft dan zichzelf.

Doen (Tweetallen)

1. De studenten gaan in tweetallen bij elkaar zitten en bespreken de verschillen en overeenkomsten van hun elementen. Wat zouden ze van elkaar kunnen leren en wat zien zij bij elkaar van zaken waar hun passie ligt?
2. Laat de studenten een foto van elkaar maken bij hun eigen 'elementenvel'.

Tips En Trucs

Doe deze oefening samen met de studenten of bereid deze oefening thuis al voor. Op deze manier kun je als rolmodel fungeren en laten zien hoe jij je hart volgt. Hier kunnen studenten ook weer van leren.





Nabespreking (Plenair)

Hoe vonden studenten het om vanuit de 4 elementen naar zichzelf te kijken? Zijn er dingen opgevallen bij henzelf of bij anderen? Wat kunnen ze leren van andere elementen?

Verdieping

Laat de studenten naar aanleiding van deze oefening een tekening of een verhaal maken van een situatie waarin duidelijk was dat er 1 bepaald element de overhand had in die situatie.

Maak een afspraak met de studenten wanneer deze tekeningen en verhalen besproken worden.



Vuurtekens: ram, leeuw, boogschutter

Aardetekens: stier, maagd, steenbok

Luchttekens: tweelingen, weegschaal, waterman

Watertekens: kreeft, schorpioen, vissen

Vuur

Staat voor warmte, energie, beweging en hartstocht. Vuurtypes zijn opgewekt, vol zelfvertrouwen en oprecht. Zij blinken uit in wilskracht en scheppingskracht en brengen leven in de brouwerij.

Maar vuurtypes zijn ook ongeduldig, roekeloos, naïef en onvoorspelbaar en niet praktisch.

Water

Symboliseert leven, verfrissing en stroming. Watertypes hechten veel waarde aan immateriële zaken, ze zijn gevoelig en kunnen dingen waarnemen die niet door anderen worden opgemerkt. Ze zijn flexibel en zorgzaam, maar komen moeilijk voor zichzelf op.

Lucht

Staat voor ruimte en vrijheid. Het luchttype leeft voor ideeën en gedachten. Zij kunnen zich losmaken van de beleving en zaken objectief, verstandelijk en logisch benaderen. Ze kunnen zich echter ook bedreigd voelen wanneer hun mening over het hoofd wordt gezien. Ook kunnen ze afstandelijk overkomen.

Aarde

Het element aarde geeft houvast. Een aardetype staat met beide benen op de grond, is concreet, praktisch, gericht op stoffelijke zaken en op het hier en nu. Een aardetype is geneigd tot zekerheid, taak- en resultaatgericht, heeft behoefte aan duidelijkheid neigt tot controleren en beheersen, waardoor er weinig ruimte is voor nieuwe dingen.

ONTDEK JE PASSIE



Wat is mijn ideale baan?



Oriëntatiefase



Individuele en groepsoefening



60 minuten



Uitgeprinte schema's met vragen voor de ideale baan
Tijdschriften, vellen papier of computer, lijm, scharen, stif-
ten, kleurpotloden, foto's die door de student gemaakt zijn
Mogelijkheid om de papieren beelden op te hangen
Computers voor iedere student als er digitale beelden ge-
maakt worden, beamer om de digitale beelden te laten zien

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Ambitie' en 'Doorzettingsvermogen'



Wat is mijn ideale baan?

Doel

Studenten verbeelden hun ideale baan op papier of digitaal.

Voorbereiding

Stel de tafels in de ruimte zo op dat studenten goed kunnen werken om beeldmateriaal te verzamelen en te ordenen; zet eventueel vier tafeltjes aan elkaar (basischoolopstelling). Als begeleider is het handig deze oefening van tevoren zelf ook uit te voeren, zodat je als rolmodel kunt fungeren voor je studenten en eventuele vragen beter kunt beantwoorden. Zo zien studenten ook dat hun begeleider wellicht niet alle facetten van zijn beroep even prettig of relevant vindt.

Uitleg

'Om ervoor te zorgen dat je kunt blijven nadenken over datgene wat je hier in de opleiding doet en waar je voor opgeleid bent, is het handig als je af en toe nadenkt over wat je ideale baan zou zijn. Je ideale baan heeft namelijk altijd iets te maken met je hart. Als je je hart te weinig laat spreken in je werk, loop je het risico dat je of ziek of zuur wordt. We moeten onze situatie op dit moment dus af en toe vergelijken met een ideale situatie, om te onderzoeken of we nog op de goede weg zitten voor onszelf. Dat gaan we in deze oefening doen.'

Doen (Individueel)

1. Laat de studenten hun ideale baan eerst omschrijven op basis van de vragen hieronder in het schema. Stimuleer ze om echt van een ideale situatie uit te gaan, dus niet te veel censureren vooraf. Wegstrepen kan altijd nog.
2. Op basis hiervan vraag je de studenten plaatjes en/of foto's te verzamelen die daarbij passen. Of laat studenten een tekening maken van hun ideale baan.
3. Laat de studenten een collage maken van datgene wat ze verzameld hebben.
4. Hang de collages op of laat ze zien op een beamer.
5. Laat de studenten een foto van hun collage/tekening/beeld maken op hun smartphone.





Op welke plek wil je werken?

- Buiten of binnen?
- Steeds op dezelfde plaats of steeds op een andere plaats?
- Bij mensen thuis of juist niet?
- Wil je reizen of wil je zoveel mogelijk in de buurt van je woonplaats werken?
- In een stille/rustige omgeving of met veel mensen/geluid om je heen?
- Hoe ziet jouw ideale omgeving eruit?
- Bij een groot bedrijf of juist een klein bedrijf?

Met welk 'gereedschap' werk je?

- Werk je met 'mensen'?
- Werk je met dieren of planten?
- Heb je gereedschap/instrumenten nodig voor je werk?
- Werk je vooral op computers of met machines?
- Heb je een auto van het bedrijf of een ov-jaarkaart van het bedrijf?

Met wie werk je?

- Alleen of samen met anderen?
- Altijd of soms?
- Hoeveel collega's heb je?
- Werk je voor een leidinggevende, heb je een eigen bedrijf of ben je zelf leidinggevende van anderen?
- Heb je klanten of spreek je alleen je collega's?
- Ben je bereikbaar per telefoon/per mail of alleen in gesprekken?
- Hoe oud zijn de collega's met wie je werkt?

Hoe werk je?

- Doe je iedere dag hetzelfde of is iedere dag weer anders?
- Zit je veel of moet je veel staan en/of lopen?
- Zit je veel in de auto of reis je met het openbaar vervoer?

Wat doe je?

- Welke activiteiten voer je uit?
- Werk je vooral met je handen?
- Werk je achter een computer?
- Praat je met mensen/klanten/cliënten/patiënten?
- Schrijf je veel?



Wanneer werk je?

- Overdag, 's avonds, 's nachts, doordeweeks of in het weekend?
- Heb je regelmatige of onregelmatige werktijden?
- Mag je zelf je werktijden indelen?
- Moet je met collega's afstemmen of je met kerst en oud en nieuw kan werken?
- Werk je ook tijdens de feestdagen?
- Hoeveel dagen per week en hoeveel uren per dag werk je?
- Hoeveel vakantiedagen heb je in een jaar?
- Als je kinderen zou hebben, zou je dan samen met hen vakantie kunnen nemen?

Wat voor arbeidsvoorwaarden/extraatjes heb je allemaal?

- Hoe hoog is je salaris?
- Wat ga je met dat salaris allemaal doen?
- Zijn er kerstpakketten in jouw bedrijf?
- Worden er weekendjes georganiseerd voor de medewerkers?
- Zijn er personeelsuitjes?
- Is er een ideeënbus voor medewerkers?
- Mogen medewerkers sporten op kosten van het bedrijf?
- Mogen medewerkers leuke cursussen volgen op kosten van het bedrijf?
- Is er een jaarlijkse barbecue of etentje met alle medewerkers?

Tips En Trucs

Een ideale situatie is per definitie dus nooit een haalbare situatie, tenminste niet voor de meeste mensen. Stimuleer de studenten dan ook om zoveel mogelijk de ideale baan te beschrijven; het gaat niet om haalbaarheid of realiteit. Ook als de dingen die zij benoemen niet haalbaar of reëel zijn, is het blijkbaar toch iets waar hun hart naar uit gaat. Dat is er dan toch. Beter dus om zaken expliciet te benoemen en te bekijken wat er vervolgens gedaan kan worden.

Nabespreking

Besprek de verschillende collages/tekeningen/beelden van de studenten met elkaar. Vragen die je daarbij kunt stellen zijn:

- Wat zijn de verschillen?
- Wat zijn de overeenkomsten?
- Wat hebben studenten eventueel ontdekt door het uitvoeren van deze oefening?
- Zijn ze ergens achtergekomen waar ze zich nog niet zo bewust van waren?
- Hoe hebben ze het ervaren om op deze manier naar een ideale baan te kijken?
- Zijn er nog vragen die ze hebben naar aanleiding van deze oefening?

Inhoudsopgave ontwikkelingsfase

In deze fase gaat het erom dat de student zijn (loopbaan)ervaringen binnen de opleiding en binnen de beroepspraktijk gaat verdiepen. Hij doet tijdens deze fase ervaringen op die als basis gebruikt worden voor de loopbaanbegeleiding. In dialoog met zijn begeleider geeft de student betekenis aan en reflectie op zijn ervaringen. Door te generaliseren en te benoemen in welke andere situaties deze ervaringen meer naar voren komen, kan de student vervolgens woorden geven aan zijn kwaliteiten en motieven. Door deze hierna bewust in te zetten in het werk(veld), doet de student weer nieuwe ervaringen op die hem steeds meer in staat stellen om de betekenis van het werk(veld) – en de opleiding – voor zichzelf te ontdekken.

- Rode en groene momenten
- Waar ben je trots op/waar heb je spijt van?
- Schatgraven naar gouden momentjes
- Maak er een strip van
- Het talenteninterview
- Volg je hart, dat klopt
- De kracht van de mandala
- Mijn masker: binnen- en buitenkant
- Waar ligt je passie?
- Energie uit het werk
- Mijn levensmotto!!!
- Levensmissie deel 1: Ontdek je passie en je levensmissie
- Levensmissie deel 2: Formuleer een levensmissie

ONTDEK JE PASSIE



Rode en groene momenten



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Individuele oefening



5 minuten per dag, gedurende een week



Dagboek dat je een week kunt invullen, digitaal of op papier

Mooi boekje of logboek (te openen op smartphone)

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Energie'



Rode en groene momenten

Doel

Door het invullen van een logboek krijgen studenten inzicht in energie gevende en energie vretende momenten gedurende het tijdsbestek van een week.

Vorbereiding

Vraag studenten een mooi boekje/schrift mee te nemen of om een logboek te openen op hun smartphone (bijvoorbeeld Evernote).

Uitleg

'Om erachter te komen wat voor jullie energie gevende en energie vretende momenten zijn in je opleiding, gaan jullie een week lang een logboek bijhouden waarin jullie die momenten beschrijven die energie kosten en die momenten die jullie energie geven. Het is de bedoeling om daar iedere dag een minuut of 5 aan te besteden. Volgende week bespreken we wat jullie hebben genoteerd. Door dit bij te houden, kun je erachter komen waar je talent en je passie ligt.'

Doen

1. Vraag de studenten een week lang iedere dag een logboek bij te houden op schrift of in hun smartphone (bijvoorbeeld met Evernote). Daarin beschrijven ze hun groene en rode momenten van die dag. Groene momenten zijn momenten waarop je geniet, je de tijd vergeet, je niet echt hoeft na te denken bij wat je doet. Je kijkt er naar uit, je vindt het zelf niet zo bijzonder wat je doet, maar anderen vertellen je dat je het goed kan. Rode momenten zijn momenten waarop de tijd niet opschiet, de momenten waarnaar je niet uitkijkt, waarvan je moe wordt. Momenten ook die je uitstelt, waarin je ongeduldig wordt.
2. Vraag de studenten om iedere dag in ieder geval 5 minuten de tijd te nemen om dit bij te houden.
3. Laat de studenten een selfie maken van een 'groen' moment en een selfie van een 'rood' moment.

Tips En Trucs

Maak een mailinglijst of groepsapp aan van waaruit je de studenten iedere dag een mailtje of app stuurt met de vraag: 'Heb jij je energie vandaag al gemeten?', of iets dergelijks. Houd ook zelf een week lang een logboek bij met groene en rode momenten. Dit kun je gebruiken om de studenten straks te laten zien hoe de energie bij jou over de week verdeeld is.





Nabespreking

Verdeel de groep in tweetallen. Laat studenten met elkaar bespreken wat ze hebben genoteerd:

- Hoe was het om iedere dag bij die momenten stil te staan?
- Zijn er dingen duidelijk geworden/opgevallen?
- Wat zijn de verschillen/overeenkomsten met de andere studenten?
- Hebben studenten al bepaald gedrag veranderd op basis van de oefening?

Verdieping

Wanneer je wat meer verbeelding in deze oefening aan wil bieden, kun je er bijvoorbeeld aan denken om de studenten een fotocollage te laten maken van hun momenten op hun smartphone.

Vrij naar: Djoerd Hiemstra © 2011 Talenten toolbox

ONTDEK JE PASSIE



Waar ben je trots op/waar heb je spijt van?



Ontwikkelingsfase



Individuele oefening, ter bespreking met de begeleider



30 minuten



Geen

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Trots' en 'Talent'



Waar ben je trots op/waar heb je spijt van?

Doel

Studenten ervaren hoe ze hun prestaties kunnen koppelen aan hun vaardigheden en eigenschappen. Zij ervaren dat datgene waar ze trots op zijn een relatie heeft met datgene waar hun kwaliteit ligt.

Vorbereiding

Zet stoelen in een kring, zonder tafels.

Uitleg

'In deze oefening gaat het over de vraag waar je trots op bent of spijt van hebt. Je kijkt terug naar je ervaringen. Van je ervaringen kun je leren, zeker ook als je er van een afstand op terugkijkt. Het gaat over positieve of negatieve gebeurtenissen waarin je zelf een actieve rol hebt gespeeld. Over iets wat je gedaan hebt en niet over iets wat je bent. Jouw prestaties zeggen iets over je vaardigheden en je eigenschappen.'

Doen

1. Vraag de studenten een situatie te bedenken waar ze trots op zijn. Stel hen de volgende vragen:



- Wat deed jij precies in die situatie?
- Wat zegt dat over jouw eigenschappen en vaardigheden?
- Wat heb je precies gedaan waarom je nu zegt: 'Ja, daar ben ik trots op!'

2. Vraag de studenten een situatie te bedenken waarvan ze spijt hebben. Stel hen de volgende vragen:



- Wat gebeurde er?
- Wat deed jij?
- Wat maakt dat je spijt hebt van iets in deze situatie?
- Wat had je graag anders gedaan?
- Welke kwaliteit van jezelf had je in die situatie beter kunnen inzetten?

Tips En Trucs

Het is bij deze oefening belangrijk dat studenten zich realiseren dat dingen die zij ervaren altijd in een (groter) proces geplaatst kunnen worden. Het is niet nodig om in deze oefening dingen 'op te lossen'. Het is vooral de bedoeling om in deze oefening dingen bespreekbaar te maken en te ervaren dat reflectie tot oplossingen kan leiden. En dat als je ergens spijt van hebt, het een mogelijkheid biedt om de kwaliteiten die je hebt een volgende keer beter in te zetten.





Nabespreking

Hoe is het voor de student om op deze manier naar bepaalde situaties te kijken? Wat helpt het de student om een volgende keer (anders) te handelen? Zijn er dingen die de student morgen of de komende week al concreet anders kan doen? Zo ja, maak een afspraak om er een volgende keer op terug te komen.

Verdieping

Deze oefening kan in een veilige loopbaangroep ook in een groepsoefening uitgevoerd worden. In plaats van in een gesprek met de loopbaanbegeleider, kan dit gesprek dan tussen medestudenten plaatsvinden.

ONTDEK JE PASSIE



Schatgraven naar gouden momentjes



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening (viertallen)



60 minuten



Schatkaartjes (kaartjes met vragen), geplastificeerd
Flap of digibord/beamer en smartphones
Evt. programma www.answer garden.ch (woorden die studenten vaker benoemen worden dan zichtbaar)

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Geluk', 'Geschenk', 'Liefde' en 'Religie'

★ ★ ★

Schatgraven naar gouden momentjes

Doel

Studenten ervaren gouden momenten in hun leven die ze bij hun passie kunnen brengen en benoemen wat echt belangrijk voor ze is.

Vorbereiding

Zet de tafels in de ruimte klaar zodat studenten in groepjes van vier kunnen werken

Uitleg

'Momenten uit het verleden waarin je geraakt werd, brengen je bij je passie, je flow en daar waar jij blij van wordt. De mooiste herinneringen heb je ervaren met al je zintuigen: horen, zien, ruiken, proeven en voelen. Beschrijf ze ook op die manier, alsof het nu gebeurt. Dus: "Ik loop door het bos en ruik de natuur. Ik zie een vlinder vlak voor me op een bloem landen".'

Doen

1. Laat de studenten aan tafel zitten in groepjes van vier.
2. Ieder viertal heeft een setje kaartjes met de vragen naar de onderkant.
3. De studenten pakken om beurten een kaartje en lezen de teksten op het kaartje. Vraag of en welke herinnering dit bij ze oproept. De student leest de vraag voor en kiest of hij deze vraag zelf wil beantwoorden of dat hij hem doorspeelt. De student mag ook altijd passen.
4. De student schrijft in een paar steekwoorden op wat er voor antwoord bij hem opkomt.
5. Laat de studenten zo een aantal rondes spelen.
6. Na deze rondes bekijken de studenten wat zij hebben opgeschreven. Laat ze de kernwoorden eruit halen – woorden dus die vaker terugkomen of die voor hen nadruk hebben.

Tips En Trucs

Doe deze oefening samen met de studenten of bereid de oefening thuis al voor. Op deze manier kun je als rolmodel fungeren en laten zien hoe jij je hart volgt. Hier kunnen studenten ook weer van leren.

Nabespreking (Plenair)

De studenten delen hoe het ging in de groepjes en wat er voor hen uitgekomen is. Daarbij kunnen ze in steekwoorden op een flap zetten wat de kernwoorden zijn. Dit kan ook met een digitale tool (www.answer garden.ch): dan komen de woorden die vaker voorkomen op het scherm te staan!





Verdieping

- Je kunt zelf de vragen bepalen en daarmee de diepte in duiken.
- Vraag je dagelijks af: 'Hoe kan ik van dit moment een prachtige herinnering maken?' Vraag je af: 'Wat zal ik doen met dit kostbare moment?'. Volg je creatieve en vrolijke impulsen. Draag die verse bloem in je haar, zing dat lied en verstuur die liefdesbrief. Geef die zoen en geef die knipoog terug. Zeg 'ja' tegen je uitbundige invallen en volg je hart.
- Laat studenten 2 weken lang iedere dag een foto maken van een moment waarop ze blij/enthousiast/gemotiveerd werden door een gebeurtenis. Bekijk deze foto's na twee weken met elkaar en bespreek wat studenten hierin allemaal ervaren hebben.

Bron: Saskia de Bruin (www.uitgeverijdezaak.nl)

Wat heeft je diep geraakt in het verleden?	Heb je een herinnering waarvan je niet zeker weet of hij klopt, terwijl je hem wel koestert?	Wat is je zachtste/kleinste/liefste/meest knusse herinnering?	Kun je je een moment herinneren waarop je voelde dat je op het goede spoor zat?
Wat is het liefste wat iemand voor je heeft gedaan?	Denk aan een geliefd voorwerp/kledingstuk/huis/plek/beeld en het verhaal dat daar bij hoort.	Ben je een keer precies op het goede moment geholpen?	Denk terug aan een moment waarop je deelde in het geluk van de ander.
Denk terug aan een zeer romantische ervaring.	Wat is het lekkerste dat je ooit geproefd, geroken of gevoeld hebt?	Kun je je een mooi gesprek herinneren?	Welke angst heb jij glorieus overwonnen?
Wat is je mooiste of fijnste reis- of vakantieherinnering?	Denk terug aan een moment waarop je een besluit nam dat heel belangrijk is gebleken.	Wat was het mooiste moment van vandaag?	Heb je een geheim dat alleen jij kent?
Laat een herinnering aan een wonder of een prachtig toeval bovenkomen.	Wat heeft jou intens blij gemaakt?	Kun je je een moment herinneren waarop je besepte dat je macht of kracht had?	Kun je je een moment herinneren waarop je overweldigd werd door de natuur of waarop je je één voelde met de natuur?





Heb je een verlangen dat helemaal niemand kent?	Wat was een verhelderend en helend inzicht of een belangrijke ontdekking voor jou?	Laat mooie herinneringen bovenkomen terwijl je in gedachten door je dagboeken of fotoboeken bladert.	Welke herinnering wil je nooit kwijtraken?
Wat is je mooiste herinnering aan iemand iets geven of iets voor iemand doen?	Bedenk welke toekomstige herinnering je nu kunt creëren.	Denk terug aan een fijn moment van verlangen.	Wat is het mooiste dat je ooit hebt gezien?
Noem een enorme meevaller die je hebt gehad.	Fantaseer een herinnering die je graag had willen hebben of koesteren.	Is jou in het verleden een heerlijk geluk toegevallen?	Heb je wel eens een geweldige vondst gedaan?
Denk terug aan een intense beleving van schoonheid.	Laat een herinnering van liefde, intimiteit of vrede boven komen.	Denk terug aan een mooi moment van vergeving.	Denk aan een heimelijk genoeg dat je bijna vergeten was.
Laat een mooie herinnering boven komen die je nog met niemand hebt gedeeld.	Heb je een litteken waar je trots op bent en dat ook mooie herinneringen naar boven brengt?	Heb je een mooie herinnering die een gevoel van zalige nostalgie bij je oproept?	Aan wie heb je een mooie herinnering?
Denk aan iets wat je hebt overwonnen in jezelf en dat alleen jij weet.	Laat een herinnering boven komen van een moment waarop je volledig opging in wat je deed en enorm genoot.	Denk terug aan een moment waarop je straalde, waarop je schitterde en waarop je helemaal tot je recht kwam.	Welke geuren roepen heerlijke herinneringen bij je op?
Kun je je momenten herinneren waarop je heel trots was op jezelf?	Denk aan een dierbaar gemis.	Op welk moment werd je voor het eerst hevig verliefd?	Wat was je heerlijkste nachtelijke droom?



ONTDEK JE PASSIE



Maak er een strip van!



Ontwikkelingsfase



Individuele oefening, presentatie aan de groep



30-45 minuten (maken van de strip 15 -20 minuten)



Potloden, gummen, liniaal en wit papier voor ieder
Event. computer & beamer voor presenteren digitale strips

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Energie', 'Inspiratie' en 'Motivatie'



Maak er een strip van!

Doel

Studenten ervaren hoe het is om een talent of ambitie concreet en kort te verwoorden in een (digitale) strip.

Voorbereiding

Bedenk als begeleider goed van tevoren welke vraag beantwoord moet worden en met welk doel. Maak eventueel een selectie van vragen waaruit de studenten kunnen kiezen. Mogelijke vragen*:

- Waar kom jij je bed voor uit?
- Voor welk probleem ben jij de oplossing?
- Waar ben je trots op?
- Wat zouden andere mensen van jou kunnen leren?
- Hoe wil je door andere mensen gezien worden?
- Wat wil je ooit nog een keer gedaan hebben?
- Met wie wil je ooit een keer samenwerken?
- Neem een aantal strips mee van bijvoorbeeld Fokke en Sukke of Sigmund. Bepaal of studenten ook een digitale strip kunnen maken.

Uitleg

'In deze oefening gaan we ons talent of onze ambitie "verwoorden" in een strip. We gaan een antwoord op een vraag over ons talent niet in woorden vertellen, maar in een strip weergeven. Het antwoord op de vraag moet in de strip in 1 keer duidelijk worden.'

Doen

1. Kies één van de vragen. Laat de studenten deze vraag beantwoorden in stripvorm.
2. Spelregels zijn: het antwoord op de vraag moet voor de lezer in één keer duidelijk zijn. De strip mag maximaal uit vijf tekeningen bestaan.
3. Vraag de studenten hun strip te laten zien aan een medestudent. Zorg dat de studenten elkaar feedback geven, zodat ze hun strip kunnen verbeteren.





Tips En Trucs

Dit zal geen eenvoudige oefening zijn voor studenten, zeker als zij niet gewend zijn om strips te lezen of te begrijpen. Maak de studenten duidelijk dat het geen mooie strip hoeft te zijn: het gaat er in eerste instantie om dat ze op een andere manier naar zichzelf kunnen kijken.

Nabespreking (Plenair)

Laat de studenten zelf hun strip toelichten. Stel vragen over wat er op de strip te zien is. Wat heeft de student willen laten zien? Welke feedback heeft hij van andere studenten gekregen? Vraag aan de andere studenten of ze nog iets toe te voegen hebben. Let erop dat de studenten geen oordelen geven, maar vooral vragen stellen.

** Deze werkvorm is gebaseerd op een idee van I. Steiner, docent omgangskunde in het voortgezet speciaal onderwijs.*

ONTDEK JE PASSIE



Het talenteninterview



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening (twee- of drietallen, nabespreking (plenair))



2 x 10 minuten (interview), 40 minuten (nabespreking)



Uitgeprint schema voor het invullen van het interview voor iedere student.

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Verwondering'

★ ★ ★

Het talenteninterview

Doel

Studenten bevragen elkaar op elkaars talenten. Ze ervaren wat het is om elkaar te vertellen waar ze talent voor hebben.

Vorbereiding

Vul het schema ter voorbereiding ook zelf in, zodat je eventuele vragen van studenten over de structuur goed kunt beantwoorden. Zet tafels en stoelen in de ruimte in groepjes van 2 of 3 (niet in rijen achter elkaar).

Uitleg

'We gaan elkaar vandaag bevragen op elkaars talenten. Dit doen we door elkaar te interviewen met behulp van een interviewschema. Belangrijk daarbij is dat je goed luistert naar wat iemand zegt en dit vervolgens opschrijft, zonder je eigen oordeel of mening. Daarna vertel jij aan de hand van je ingevulde schema wat de talenten van de ander zijn.'

Doen (In 2- Of 3-Tallen)

1. Verdeel de groep in 2- of 3-tallen.
2. Deel het schema voor het talenteninterview uit.
3. Vraag de studenten elkaar te bevragen en de antwoorden te noteren in het schema (zie volgende pagina).
4. Nadat de interviews gedaan zijn, bespreken de studenten even kort met elkaar hoe ze deze manier van interviewen ervaren hebben. Was het leuk? Was het spannend? Wat hebben zij geleerd van de ander wat ze nog niet wisten? Herkennen ze zichzelf in de geïnterviewde?

Tips En Trucs

Maak de studenten duidelijk dat de kunst van interviewen is dat je vooral luistert en geen oordeel geeft over datgene wat de ander zegt. Het is juist belangrijk om de ander de ruimte te geven zijn verhaal te doen en daar dan eventueel zelf iets van te leren.

Nabespreking (Plenair)

Na het interview presenteren de studenten elkaars talent aan de rest van de groep.

Verdieping

Laat de studenten dit interview ook eens bij hun ouders uitvoeren of op hun BPV-plek. Op deze manier krijgen ze ook inzicht in de talenten van anderen.





Beschrijf een situatie waar je trots op bent,
een situatie waarbij je vanwege je gedrag
complimenten kreeg van anderen.

Beschrijf de situatie kort.
Wat gebeurde er precies?
Wanneer was dat?
Wie was erbij aanwezig?
Wat deed je?

Welke kwaliteiten zorgen ervoor dat je op dat
ogenblik zo'n stap
hebt kunnen zetten, dat het zo goed gelukt is?

Hoe zien die kwaliteiten er in gedrag uit?
Wat deed je? Over welk punt was je
het meest tevreden?

Waar kreeg je een trots gevoel van?
Welke waarden horen daar voor jou bij?

ONTDEK JE PASSIE



Volg je hart, dat klopt



Ontwikkelfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase en in de afrondingsfase)



Individuele en groepsoefening



15 minuten



A4-papier en stiften voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Energie' en 'Vrijheid'



Volg je hart, dat klopt

Doel

Studenten ervaren hoe ze keuzes kunnen maken met hun hart en hoe ze dit kunnen verbinden met hun doelen. Zij formuleren in hun eigen woorden wat belangrijk voor hen is in hun keuzes en overwegingen.

Vorbereiding

Zorg ervoor dat de studenten de ruimte hebben om naar voren en naar achteren te bewegen. Bedenk van tevoren enkele dilemma's als voorbeeld voor deze oefening. Dit hoeven niet altijd hele grote dilemma's te zijn. Een voorbeeld is: ga je naar een feest, terwijl je weet dat het waarschijnlijk laat zal worden en je de volgende dag moet werken? Of: je hebt een toets, maar je bent de dag daarvoor jarig en weet dat je niet zult leren. Wat doe je?

Uitleg

'Niet alleen het kiezen van de juiste opleiding, stageplek, et cetera, is belangrijk. Het is ook belangrijk dat je kunt kiezen met je hart. Want als je jouw passie volgt, zorg je ervoor dat je plezierig en zinvol in je loopbaan staat. Iets wat je met liefde en enthousiasme doet, kun je namelijk veel langer volhouden als iets waarvan je alleen maar denkt dat het nodig is om geld te verdienen of omdat je nu eenmaal niets anders hebt.'





Doen (Individueel)

1. Iedere student krijgt twee A4'tjes.
2. Laat de studenten een dilemma beschrijven. Waar zitten ze mee? Waar twijfelen ze tussen?
3. Vraag de studenten op ieder A4'tje 1 keuze te schijven.
4. Laat ze het papier dichtvouwen, zodat ze niet meer zien wat erop staat.
5. Vraag ze te gaan staan en wat ruimte te nemen; gewicht op twee voeten op heupbreedte.
6. Laat ze een van de briefjes in een hand voor hun hart houden en voelen of hun lichaam naar voren beweegt of naar achteren. Naar voren = je hart zegt ja. Naar achteren = je hart zegt nee. Stilstaan betekent: maakt voor het hart niet uit.
7. Laat ze ook het andere briefje nemen en kijken wat het lichaam doet.
8. Laat ze daarna op de briefjes kijken welke keuze erop staat!

Tips En Trucs

Doe deze oefening samen met de studenten of bereid deze oefening thuis al voor. Op deze manier kun je als rolmodel fungeren en laten zien hoe jij je hart volgt. Hier kunnen studenten ook weer van leren.

Nabespreking (In Groepjes Van 3 En Plenair)

De studenten vertellen elkaar in drietallen welke keuzes ze gemaakt hebben en waarom ze dat zo gedaan hebben.

Vervolgens bespreken ze verschillen en overeenkomsten met elkaar. Daarna wordt nog even plenair nabesproken hoe het was om deze oefening te doen.

Verdieping

Deze oefening kun je met allerlei loopbaanonderwerpen doen en tal van andere levenskwesties. Belangrijk is wel dat je je hart alleen inschakelt als het echt belangrijk is en 'het je aan het hart gaat'.

ONTDEK JE PASSIE



De kracht van de mandala



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Individuele oefening (tweetallen)



50 minuten



A3-vellen voor iedere student met een grote cirkel erin gemaakt (als basis voor een mandala)

Voorbeelden van mandala's

Stiften, potloden, krijt

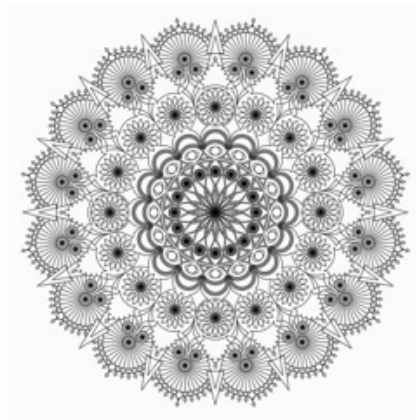
Pen en papier

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Talent' en 'Geschenk'

★ ★ ★

De kracht van de mandala



Doel

Studenten hebben een beeld van het nu, hun krachten, talenten en ontwikkeling en ook van wat voor hen mist op dit moment, het verlangen naar iets anders, iets nieuws.



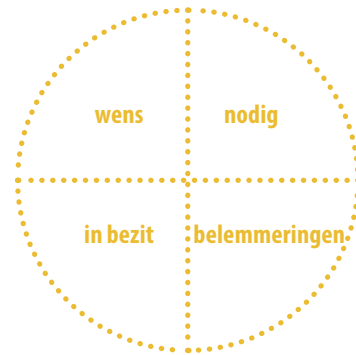
Vorbereiding

Richt de ruimte zodanig in dat studenten goed met A3-vellen kunnen werken en dat ze in tweetallen kunnen werken.

Uitleg

'Het lijkt een moderne luxe: nadenken over wat je in het leven wilt bereiken en wat belangrijk voor je is. Maar de mensheid is, in alle culturen, al eeuwenlang met deze thema's bezig. Een telkens terugkerende vorm waarin mensen laten zien wat hun dromen en hun verlangens zijn, is de





mandala. Mandala's zijn magische cirkels die op een bepaalde manier worden ingetekend of ingekleurd. Ze zijn terug te vinden bij de Aborigines in Australië die hun dromen in het zand tekenden, maar ook in de rozetvensters in de christelijke kerken en kathedralen. Mandala's worden altijd getekend als een cirkel. De symbolische waarde van de cirkel is dat er een spanning is tussen de "buitenruimte" (de beperkingen van de omgeving) en de "binnenruimte" (de innerlijke mogelijkheden). Bewust omgaan met dit spanningsveld helpt om tot rust en zelfinzicht te komen. In deze oefening gaan we zelf een mandala maken.'

Doen (Individueel)

1. Laat de studenten op een A3-vel een wensmandala tekenen en kleuren.
OF:
2. Laat de studenten een cirkel tekenen en deze verdelen in vier vlakken. Vervolgens tekenen ze een mandala die uit vier gedeelten bestaat, zoals hieronder beschreven.



Plaatje

- A. Vlak van de toekomst; de wens
Breng je wens onder woorden. Dat onder woorden brengen kan soms al toegespitst zijn op een beroep of opleiding, maar ga daarin niet te snel. Het kan zijn dat er andere wensen zijn die nu op de voorgrond staan.
- B. Wat nodig is om je wens te vervullen
Kijk binnen en buiten jezelf; wat komt er in je op?
- C. Wat je al hebt om je wens te vervullen
Kijk binnen en buiten jezelf; wat komt er in je op?
- D. Wat je ervan weerhoudt om je wens in vervulling te laten gaan.
Kijk binnen en buiten jezelf; wat komt er in je op?



Tips En Trucs

Doe deze oefening zelf thuis als voorbereiding, zodat je de studenten je eigen mandala kan laten zien. Maak samen met de studenten in de bijeenkomst opnieuw een mandala, zodat je ook kunt laten zien dat mandala's kunnen verschillen van dag tot dag, van moment tot moment. Zet een rustig muziekje aan op de achtergrond. Vraag studenten om zichzelf toe te staan geen oordeel te geven over dat wat ze tekenen of schrijven: alles is in orde! Het gaat om het verbeelden van gedachten en gevoelens, niet over het oordelen daarover.

Nabespreking

Bespreek de mandala's in groepen van 4. Hoe vonden studenten het om op deze manier hun wens in beeld te brengen? Laat ze met elkaar delen wat er op hun papier staat en wat dit voor hen betekent. Is nu in beeld wat er mist? Zijn ze tijdens het uitvoeren van de oefening nog ergens achter gekomen?

Verdieping

Je zou er ook voor kunnen kiezen om een zandmandala te maken. Kenmerk van een zandmandala is dat het meerdere weken duurt om deze te maken en dat deze ook weer verwijderd wordt, als hij af is. Dit omdat in het boeddhistische gedachtegoed alles van voorbijgaande aard is. Op internet zijn meerdere instructies te vinden voor het maken van een zandmandala. Gekleurd zand is gemakkelijk te maken van vogelzaad en gekleurde ecoline.

ONTDEK JE PASSIE



Mijn masker: binnen- en buitenkant



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Groepsoefening (tweetallen)



90 minuten



Gipsverband om masker of hand mee te maken voor alle studenten, in smalle reepjes geknipt

Voorbeelden van maskers ter inspiratie

Bakjes water, huishoudfolie of vaseline, scharen (event. verbandscharen), A4'tjes voor iedere student

Werkwijze maken masker of handafdruk uitgeprint voor alle studenten, verf/decoratiemateriaal om de maskers en handafdrukken te decoreren

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Creativiteit' en 'Humor'

★ ★ ★

Mijn masker: binnen- en buitenkant

Doel

Door middel van het maken van een masker of handafdruk laten studenten zien hoe de relatie is tussen hun 'binnen- en buitenkant'.

Vorbereiding

Richt de ruimte zo in dat studenten gemakkelijk met gipsverband kunnen werken. Wanneer je nog nooit met gipsverband gewerkt hebt, is het wellicht verstandig deze oefening van tevoren zelf uit te voeren om te kijken wat er allemaal nodig is.

Uitleg

'Als mens laten we ons natuurlijk niet altijd helemaal zien zoals we "echt" zijn. We hebben allerlei rollen, zoals dochter/zoon, zus/broer, vriend/vriendin, student/werknemer. In ieder van die rollen gedragen we ons op een andere manier. Zo gedragen we ons als vriendin als het goed is heel anders dan als we aan het werk zijn. Maar dat niet alleen: we laten ook niet aan iedereen zien wie we werkelijk zijn. Soms omdat we dat niet willen, maar ook omdat dat niet altijd wenselijk is. In deze oefening ga je met de twee kanten van jezelf werken. Wat laat je van jezelf zien en wat laat je liever aan de binnenkant van jezelf? Dit ga je niet letterlijk doen: je maakt een masker of een handafdruk van jezelf.'

Doen (Tweetallen)

1. Ter inspiratie laat je dit [filmpje](#) zien van een kunstenaar die op een gegeven moment geen 'vaste hand' meer had en dit ging omarmen.
2. Verdeel de groep vervolgens in tweetallen en geef iedere student de werkwijze voor het maken van de gipsafdruk.
3. Laat de studenten een masker maken van het eigen gezicht of een afdruk van hun hand.
4. Vraag ze vervolgens een binnenkant en een buitenkant van hun masker of handafdruk te maken volgens de werkwijze hieronder.
5. Laat de studenten een foto maken van het uiteindelijke resultaat.



Werkwijze Maken Gipsafdruk:

- Je legt een laag huishoudfolie op het gezicht. Hou neus en mond vrij!
- Je haalt een strookje gipsverband door het water en legt het dakpansgewijs op het gezicht of ander lichaamsdeel. Totdat alles is bedekt met minimaal 2 lagen.
- Na ongeveer een kwartier is het gips hard en droog genoeg om voorzichtig te





- worden verwijderd. Pas op: het gips kan gemakkelijk breken.
- Leg het masker weg met de bolle kant naar beneden.
- Haal het plasticfolie eruit en plak eventueel de neus of mond nog dicht aan de binnenkant.
- Schrijf je naam op een stukje tape. Plak dit aan de binnenkant.
- Werk het masker af met verf, veren, papier-maché en andere materialen.



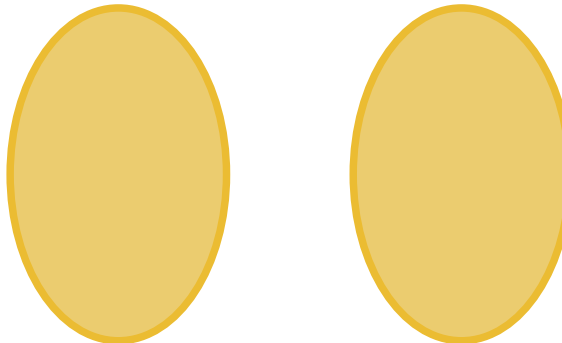
Werkwijze Maken Binnen- En Buitenkant:

Je masker (of hand) heeft twee kanten:

Een buitenkant, je ideale kant. Zo wil je dat de wereld/andere mensen jou zien. Dit mag ook symbolisch zijn, gebruik je fantasie.

Een binnenkant. Zo voel je je zelf, zo zie jij jezelf. Ook hier mag je symbolen gebruiken of bijvoorbeeld kleuren die ergens voor staan.

- Neem een A4'tje en teken daarop twee ovaal.
- Het ene ovaal is de binnenkant, het andere ovaal is de buitenkant.
- Noteer op je papier woorden die bij je opkomen als je kijkt naar je buitenkant en als je kijkt naar je binnenkant.
- Ga vervolgens de woorden die je hebt opgeschreven verbeelden op je masker of op je handafdruk. Doe dit met behulp van de aanwezige materialen. Zo decoreer je de buitenkant én de binnenkant van je masker of handafdruk.





Tips En Trucs

Richt een expositie in van de resultaten van deze oefening. Op deze manier kunnen de maskers en handafdrukken ook zichtbaar blijven voor anderen.

Nabespreking

Laat de studenten vertellen waarom het masker of de handafdruk eruit ziet zoals deze eruit ziet. Waarom hebben ze gekozen voor deze vorm? Hoe hebben de studenten deze oefening ervaren? Hoe was het om in beeldende vorm hun buiten- en binnenkant uit te drukken? Hebben ze nog dingen over zichzelf ontdekt tijdens deze oefening?

Verdieping

Laat de studenten een verhaal schrijven met als titel: 'Als ik mijn masker afzet dan...' of 'Als je de binnenkant van mijn hand bekijkt dan...'

ONTDEK JE PASSIE



Waar ligt je passie?



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Individuele en groepsoefening



60 minuten



Schema van de 4 elementen voor iedere student
A3-vellen voor iedere student, voldoende tijdschriften,
scharen en plakstiften voor de studenten

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Creativiteit', 'Nieuwsgierigheid' en 'Verwondering'



Waar ligt je passie?

Doel

Studenten kijken naar hun passie en geven die weer in de vier elementen. Zij onderzoeken wat ze van de andere elementen kunnen leren.

Vorbereiding

Zet de tafels in de ruimte klaar, zodat studenten in groepjes van vier kunnen werken.

Uitleg

'Waar ligt je passie? En hoe vind je deze? Een manier om hier naar te kijken is gebaseerd op de elementen vuur, water lucht en aarde. Ook de sterrenbeelden worden vaak als onderdeel van een van de elementen genoemd. Zo hoort de stier bijvoorbeeld bij het element aarde en de boogschutter bij het element vuur. Dit zijn metaforen voor een indeling van mensen aan de hand van clusters van eigenschappen. Jezelf herkennen in een van de elementen kan helder maken waar je passies én je uitdagingen liggen.'

Doen (20 Minuten; Individueel)

1. Laat de studenten aan de tafel in groepjes van 4 zitten.
2. Laat ze het schema van de vier elementen voor zich nemen.
3. Laat ze een kwadrant maken op een A3-vel en laat ze hierin de elementen schrijven.
4. Laat ze in de tijdschriften naar plaatjes zoeken die bij deze elementen horen.
5. Vraag ze plaatjes e.d. uit te knippen en deze bij de elementen te plakken, waarbij ze meer plakken in het kwadrant dat het beste bij ze past.
6. Wanneer de studenten klaar zijn, worden de vellen opgehangen.
7. De studenten bekijken elkaars vellen en zoeken een medestudent op die een ander element heeft dan zichzelf.

Doen (Tweertallen)

1. De studenten gaan in tweetallen bij elkaar zitten en bespreken de verschillen en overeenkomsten van hun elementen. Wat zouden ze van elkaar kunnen leren en wat zien zij bij elkaar van zaken waar hun passie ligt?
2. Laat de studenten een foto van elkaar maken bij hun eigen 'elementenvel'.

Tips En Trucs

Doe deze oefening samen met de studenten of bereid deze oefening thuis al voor. Op deze manier kun je als rolmodel fungeren en laten zien hoe jij je hart volgt. Hier kunnen studenten ook weer van leren.





Nabespreking (Plenair)

Hoe vonden studenten het om vanuit de 4 elementen naar zichzelf te kijken? Zijn er dingen opgevallen bij henzelf of bij anderen? Wat kunnen ze leren van andere elementen?

Verdieping

Laat de studenten naar aanleiding van deze oefening een tekening of een verhaal maken van een situatie waarin duidelijk was dat er 1 bepaald element de overhand had in die situatie.

Maak een afspraak met de studenten wanneer deze tekeningen en verhalen besproken worden.



Vuurtekens: ram, leeuw, boogschutter

Aardetekens: stier, maagd, steenbok

Luchttekens: tweelingen, weegschaal, waterman

Watertekens: kreeft, schorpioen, vissen

Vuur

Staat voor warmte, energie, beweging en hartstocht. Vuurtypes zijn opgewekt, vol zelfvertrouwen en oprecht. Zij blinken uit in wilskracht en scheppingskracht en brengen leven in de brouwerij.

Maar vuurtypes zijn ook ongeduldig, roekeloos, naïef en onvoorspelbaar en niet praktisch.

Water

Symboliseert leven, verfrissing en stroming. Watertypes hechten veel waarde aan immateriële zaken, ze zijn gevoelig en kunnen dingen waarnemen die niet door anderen worden opgemerkt. Ze zijn flexibel en zorgzaam, maar komen moeilijk voor zichzelf op.

Lucht

Staat voor ruimte en vrijheid. Het luchttype leeft voor ideeën en gedachten. Zij kunnen zich losmaken van de beleving en zaken objectief, verstandelijk en logisch benaderen. Ze kunnen zich echter ook bedreigd voelen wanneer hun mening over het hoofd wordt gezien. Ook kunnen ze afstandelijk overkomen.

Aarde

Het element aarde geeft houvast. Een aardetype staat met beide benen op de grond, is concreet, praktisch, gericht op stoffelijke zaken en op het hier en nu. Een aardetype is geneigd tot zekerheid, taak- en resultaatgericht, heeft behoefte aan duidelijkheid neigt tot controleren en beheersen, waardoor er weinig ruimte is voor nieuwe dingen.

ONTDEK JE PASSIE



Energie uit het werk



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Individuele en groepsoefening



60 minuten



Schema van de 4 kwadranten voor iedere student (met voorbeelden al ingevuld)
A3-vellen voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Doen', 'Doorzettingsvermogen' en 'Excellentie'



Energie uit het werk

Doel

Studenten ervaren dat er binnen werk/taken verschil zit en hoe dit invloed kan hebben op hun energie en passie.

Vorbereiding

Zet de stoelen en tafels zo in de ruimte neer dat de studenten individueel en in tweetallen kunnen werken. Bereid deze oefening zelf ook een keer voor, zodat je als model kunt fungeren voor de studenten.

Uitleg

'Als perspectief, vooruitzichten en passie samengaan in je werk, ben je hoogstwaarschijnlijk ook enthousiast over je werk. Perspectief betekent dat het werk zinnig moet zijn, dus een duidelijk en betekenisvol doel moet hebben. Als je geen doel ziet in je werk, zal er ook geen resultaat zijn waarover je tevreden bent. Je ziet bijvoorbeeld dat mensen die op vakantie zijn toch ook nog vaak dingen willen DOEN. Niet de hele dag alleen maar lui aan het zwembad liggen of de hele dag voor de caravan zitten. Het moet allemaal een beetje ZIN hebben... Echt trots op je werk word je als je werk ook raakt aan je passie, aan je diepere drijfveren, aan dingen waarover je enthousiast kunt worden.

Hoe zit het met jullie? Ervaren jullie je werk als een klus, corvee, een hobby of een uitdaging waar je energie van krijgt? Dan is er nog een derde element dat bijdraagt aan het enthousiasme over je werk. Namelijk dat je voldoende wordt aangesproken op je ervaring, je capaciteiten, je kwaliteiten en je kennis. Van gemakkelijk werk word je niet trots; van te moeilijk werk word je onzeker.'

Doen (20 Minuten; Individueel)

1. Laat de studenten nagaan welke werkzaamheden horen bij het beroep dat ze gaan uitoefenen of de stage die ze doen. Wat hierbij kan helpen is nagaan wat een beroepsbeoefenaar van hun gekozen beroep zoal doet op een dag. Hoe ziet een werkdag eruit?
2. Laat de studenten de klussen/taken invullen op het uitgeprinte schema.

Doen (Tweetallen)

1. Laat de studenten bij elkaar in tweetallen kijken en aanvullen.
2. Wanneer de studenten klaar zijn, worden de schema's opgehangen.
3. De studenten bekijken elkaars schema en stellen vragen aan elkaar.
4. Wat zien ze van elkaar en zichzelf als het om passie gaat? Waarvan worden zij enthousiast?





Tips En Trucs

Doe deze oefening zelf eens over de onderdelen van je eigen werk. En kijk eens of het klopt met jouw eigen energie. Hier kunnen studenten ook weer van leren.

Nabespreking (Plenair)

Welke onderdelen van hun stage/beroep hebben de studenten ingevuld en bekeken? Waar is het makkelijk en waar is het moeilijk voor hen? Hebben studenten tips voor elkaar? Hoe kunnen ze sommige dingen minder uitdagend maken of als minder moeilijk ervaren?

Verdieping

Laat de studenten met de beroepsbeoefenaar van hun toekomstige stage of werk in gesprek gaan en kijken hoe die tegen 'energie uit het werk' aan kijkt. Hoe kunnen studenten zelf invloed krijgen op hun werk of stage? Kan dit bijvoorbeeld door te vragen naar het doel van bepaalde activiteiten, of door variatie in werk te bedenken?

Deze oefening kun je prima een aantal keren per jaar inzetten. Hoewel de taken en werkzaamheden niet veranderen, kunnen studenten door hun ontwikkeling erachter komen dat ze bepaalde werkzaamheden op een gegeven moment helemaal geen uitdaging meer vinden. Zo ervaren ze op welke manier ze zich ontwikkelen en dat ze zichzelf ontwikkelen.



Duidelijk doel of perspectief

Klus

Uitdaging

Mijzelf voorstellen aan een nieuwe collega
Mijzelf voorstellen aan een klant
Bij een nieuwe klant een praatje beginnen over het weer
.....
.....

Een telefoontje met een lastige klant voeren
Een verkoopgesprek voeren met iemand die ik niet goed kan verstaan
.....
.....
.....

Onduidelijk doel of perspectief

Corvee

Hobby

Mappen sorteren/opruimen
Koffiekopjes na een vergadering opruimen
.....

Kletsen met collega's
Kassahandelingen uitvoeren
Producten mooi inpakken
Een werktekening maken

Weinig passie

Veel passie

ONTDEK JE PASSIE



Mijn levensmotto



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Individuele oefening



60 minuten



Uitgeprint leeg schema voor iedere student
Uitgeprint ingevuld schema met doen en voelen voor
iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Energie'



Mijn levensmotto

Doel

Studenten beschrijven waar hun passie ligt en waar ze soms aan hun eigen passie voorbij gegaan zijn. Studenten ervaren dat passie uit je hart komt, maar dat je je hoofd nodig hebt om je passie richting te geven en uiteindelijk te realiseren.

Voorbereiding

Werk voor jezelf ook een keer het 'passieschema' door, zodat je vragen van studenten goed kunt beantwoorden.

Uitleg

'Passie is de kern van je zijn: ze is wie jij bent. Passie zit in iedereen. Ze is er altijd. Alleen heeft ze misschien jarenlang geen ruimte gekregen en is ze op de achtergrond geraakt. Maar het is mogelijk om lang vergeten verlangens en krachten nieuw leven in te blazen! Sommigen vinden het woord "passie" niet zo'n fijn woord; zij hebben meer met het de woorden "bezieling", "energie", datgene waar je "blij" van wordt. Ergens talent voor hebben en er goed in zijn, wil niet zeggen dat je het ook graag doet. Neem in ieder geval jouw sterke kanten – waar je ook nog plezier in hebt – als uitgangspunt voor je verdere ontwikkeling, want dan ontwikkel je je sneller én met meer plezier.'

Doen

1. Vraag de studenten welk woord het best bij hen past: 'passie', (dat waar ik) 'blij' (van word), 'bezieling', 'energie' of een ander woord.
2. Geef iedere student een exemplaar van het schema. Vraag de studenten dit schema in te vullen met de volgende vragen:



- Wanneer was er echt sprake van passie bij jou? Wanneer kwamen je hoofd en je hart echt samen? Schrijf dit linksboven in het vierkant. Je deed iets wat echt bij je past en waar je waarschijnlijk ook goed in bent.
- Wanneer heb jij iets met je hoofd gedaan, maar helemaal niet met je hart? Wanneer heb je bijvoorbeeld iets gedaan omdat je het moest doen? Schrijf dit rechtsboven in het vierkant.
- Wanneer heb je iets gedaan waar je spijt van hebt, iets waarbij je wist dat het eigenlijk niet goed voor je was, maar waarbij je ook niet echt een goed gevoel had? Schrijf dat rechts onderin het vierkant.





- Wanneer heb je iets alleen met je hart gedaan? Iets waar je eigenlijk niet over nagedacht had, maar wat je vanuit een impuls gedaan hebt, zonder vooraf na te denken over mogelijke (negatieve) consequenties? Schrijf dit links onderaan het kwadrant.

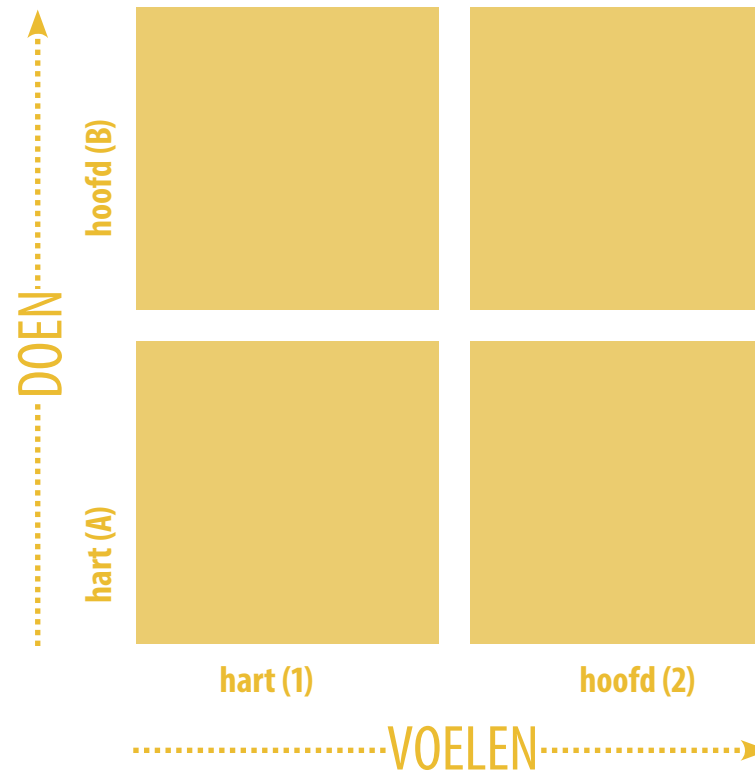
3. Vraag studenten om naar hun schema te kijken en dan de volgende vragen te beantwoorden op papier:



- Waar verlang je naar?
- Waar zou jij morgen mee geholpen zijn?
- Wat wil je graag minder of liever meer? Wat moet er weg of mag erbij?
- Jouw wens kan een ultieme droom zijn om iets gaafs te gaan doen. Het kan ook een wens zijn om je beter in balans te voelen in het dagelijkse leven, in het hier en nu zijn.
- Jouw wens kan een onderzoeksvraag zijn: 'Ik wil onderzoeken hoe/wat/waarom ik....'

4. Laat studenten opnieuw naar hun antwoorden kijken en dan een motto voor zichzelf bedenken. Een levensmotto is een korte boodschap, kreet, quote of uitspraak, waar iemand in het leven belang aan hecht.

Passieschema





Tips En Trucs

Bedenk dat studenten niet gewend zijn op deze manier naar zichzelf te kijken. Gun ze de tijd om met deze oefening te stoeien. Besef ook dat deze oefening niets hoeft op te lossen, maar dat zij een onderdeel is van het proces dat studenten doormaken in hun ontwikkeling. Bedenk zelf ook een levensmotto, zodat je de studenten als voorbeeld kan dienen.

Aanbeveling

Benadruk bij studenten dat passie niet iets is wat je alleen met je hart doet. Sterker nog: als je alleen vanuit je hart leeft, loop je een groot risico op gevaarlijke situaties. Denk aan te veel drinken, onbesuisd in een liefdesrelatie stappen, op vakantie gaan zonder goed na te denken wat je allemaal moet inpakken, et cetera. Daarbij is spijt een goede raadgever voor het feit dat je iets te veel met je hoofd gedaan hebt en niet met je hart.

Nabespreking

Vraag de studenten hun motto te benoemen. Vraag hen hoe zij het vonden om op deze manier naar hun passie te kijken en te realiseren dat er een relatie is tussen hart en hoofd als we het over passies hebben.

Vrij naar: Nelleke Griffioen (www.passiewijzer.nl)

ONTDEK JE PASSIE



Levensmissie deel 1: Ontdek je passie en je levensmissie



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Individuele en groepsoefening



50 minuten



Visualisatie-oefening om voor te lezen
A3-vellen voor iedere student
Oliepastel, vetkrijt voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Inspiratie'



Levensmissie deel 1: Ontdek je passie en je levensmissie

Doel

Studenten kijken naar hun passie en levensmissie en brengen deze in beeld. Zij onderzoeken zo wat ze nog niet van zichzelf weten.

Vorbereiding

Zet de stoelen in een kring zonder tafels ervoor. Zorg dat je zelf ontspannen en rustig bent, voordat je de visualisatie ingaat.

Uitleg

'Om je passie te vinden moet je in jezelf kijken. In je onderbewustzijn ligt je innerlijk weten. Daar vind je wat je hart je ingeeft en hoe jij je levensmissie kunt vinden en volgen. Een levensmissie herken je aan het feit dat...

- ... dit geen vanzelfsprekend gebaand pad aangeeft zoals de buitenwereld van je verwacht;
- ... deze een zekere en vanzelfsprekende moeiteloosheid heeft;
- ... deze je een gevoel van vreugde en enthousiasme geeft;
- ... je, misschien tot je eigen verbazing, alle talenten in huis blijkt te hebben om je missie te realiseren;
- ... op het moment dat je voor die missie gaat, anderen laten blijken dat je hen inspireert;
- ... ze graag van je willen leren en vragen hoe jij het voor elkaar hebt gekregen;
- ... ze alle steun krijgt, ook op onverwachte en wonderlijke manieren. Toeval bestaat niet en als jij je focust op je eigen doel, ontmoet je mensen en gebeuren er dingen die je verder helpen.'

Doen (20 Minuten; Individueel)

1. Laat de studenten op hun stoel zitten met beide voeten op de grond.
2. Laat ze wat dieper in- en uitademen en hun ogen sluiten. Studenten die het lastig vinden hun ogen te sluiten in de groep kunnen ook naar een vast punt op de grond voor zich kijken. Vertel dat je ze meeneemt in een verhaal en dat ze op hun eigen manier volgen en dat het altijd goed is wat er komt.
3. Lees rustig en ontspannen de volgende visualisatie voor:





‘Ga ontspannen zitten met je ogen gesloten. Neem de tijd om goed te voelen hoe je op je stoel zit, waar je zitvlak de stoel raakt en hoe je voeten contact maken met de grond. Adem dan twee keer diep in. Stel je voor dat je je bij een meer bevindt. Het is een mooie plek waar jij je erg thuis en op je gemak voelt. Je loopt langs de oever. Je kijkt naar alle vormen en kleuren. Je luistert naar de geluiden, dieren, water, voetstappen van jezelf. Je voelt: de wind, de zon op je gezicht, je eigen bui. Je geeft je helemaal over aan die plek en komt heerlijk tot rust en geniet.

Dan zie je een huis staan. Als je ernaar kijkt gaat de deur vanzelf open. Je vat het op als een uitnodiging. Je gaat naar binnen. In de hal zie je deuren. Iedere deur heeft een andere kleur. Je kiest er drie en gaat er achtereenvolgens naar binnen. De ruimte die je betreedt is ook helemaal in die kleur ingericht. Je kunt in die kamer ook iets doen of zijn. Je geeft je over aan de uitnodiging om datgene te doen of te zijn wat in die kamer mogelijk is.

Dan zie je een dier in die kamer. Je vraagt het dier: “Wat zegt dit over mij?”. Het dier vertelt je waarom jij in deze kamer bent en wat jouw missie is. Je bedankt het dier en gaat verder naar de volgende kamer. Daar gebeurt hetzelfde, alleen kom je hier een wijs figuur tegen. Dit kan een Boeddha zijn of een indiaan of een wijze oude vrouw. Ook deze figuur vertelt je wat je levensmissie is of laat jou er stukken van zien. In de derde kamer kom je iemand tegen die je bewondert. Ook deze persoon vraag je hetzelfde.

Als je alle drie de kamers hebt bezocht, verlaat je het huis. Je bedankt het dier en de figuren. Je neemt hun antwoorden mee in je gedachten en zegt ze allemaal gedag. Je staat weer buiten bij het meer... Langzaam open je je ogen, je knippert even, rekt je even uit en weet dat je hier altijd kunt terugkeren.’

Doen (Tweetallen)

De studenten gaan zonder te praten, met het A3-vel en de krijtjes aan een tafel zitten. Ze zetten in maximaal 5 minuten op hun papier neer wat ze hebben gezien, in beeld, in woorden, in kleuren met of zonder vorm. Laat ze hun naam op het papier zetten. Het gaat niet om tekenkunst, maar om de expressie van binnenuit in beeld te brengen. Nodig hen uit het krijt en het A3-vel volledig te gebruiken.



Tips En Trucs

Doe deze oefening zelf thuis om te kijken wat het jou oplevert. Laat iemand de visualisatietekst voorlezen. Druk jezelf uit met krijt.

Nabespreking

Dit kan plenair. Maar als de groep erg groot is, kun je om de aandacht vast te houden ook in subgroepen nabespreken en de opbrengsten dan plenair laten delen. Centrale vraag bij de nabespreking is: 'Hoe vond je het om op deze manier in en naar jezelf te kijken?'. Laat de studenten met elkaar delen wat er op hun papier staat en wat dit voor hen betekent.

Verdieping

Als vervolg op deze oefening kun je de oefening 'Formuleer je levensmissie' doen.

ONTDEK JE PASSIE



Levensmissie deel 2: Formuleer een levensmissie
(vervolg op 'Ontdek je passie en je levensmissie')



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Individuele oefening (tweetallen)



50 minuten



A3-vellen voor iedere student
Het verhaal van je eigen levensmissie uit de visualisatie-
oefening 'Ontdek je passie en levensvisie'
Pen en papier

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Fotografie/beelden'



Levensmissie deel 2: Formuleer een levensmissie

Doel

Studenten formuleren hun levensvisie.

Vorbereiding

Bereid de ruimte zodanig voor dat de studenten goed met A3-vellen kunnen werken.

Uitleg

'Een organisatie formuleert eerst een missie voordat concrete doelen worden geformuleerd. Als individu is het ook goed om eerst een missie te formuleren: je levensmissie. Een levensmissie is een opdracht aan jezelf die je leven zin en betekenis geeft. Spiritueel ingestelde mensen stellen dat ieder mens een levensmissie gekregen heeft en dat het een opdracht in het leven is om die missie te ontdekken. Wanneer je je authentieke plaats inneemt, krijg je onvoorwaardelijk steun van de kosmos. Mensen en middelen komen op het juiste moment naar je toe. Je ben in "flow". Je kunt je overgeven aan een hogere regie en hoeft je geen zorgen meer te maken. Je voelt dat je datgene doet waarvoor je hier wezenlijk kwam. Duidelijk is wel dat voor mensen die hun levensmissie kennen, iedere beweging of verandering meer glans en richting krijgt. Het brengt ook rust, omdat de bewegingen en veranderingen betekenis hebben als onderdeel van de missie. Een levensmissie is dus breder dan het werk dat je doet of wilt doen. Een levensmissie heeft alles te maken met worden wie je bent en loskomen van wat anderen als vanzelfsprekend van je verwachten. Vaak is het lastig om een direct antwoord te vinden op de vraag wat je levensmissie is. Je hebt daar de visualisatie-oefening met de drie kamers voor gedaan. Wat je ook kunt doen, is starten vanuit het nu.'

Doen (20 Minuten; Individueel)

Geef je studenten de volgende oefening:



Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat bezielt me om mijn leven nu op deze manier in te vullen?
- Wat leer ik hieruit?
- Vanuit de antwoorden hierop kun je weer een stapje verder:
- Wat voelt goed?
- Wat wil je anders doen?

Tegenslagen leren je inzien welke kant je opmoet.





Doen (2x 10 Minuten; In Tweetallen)

1. Verdeel de groep in tweetallen en laat de studenten de vragen en antwoorden bespreken.
2. Zet je levensmissie op papier, in de vorm van een mindmap, een verhaal of een nieuwe tekening, vanuit het nu!

Tips En Trucs

Doe deze oefening ook zelf thuis, zodat je de studenten over je eigen levensmissie kunt vertellen en die kunt verbeelden.

Nabespreking

Dit kan plenair. Maar als de groep erg groot is, kun je om de aandacht vast te houden ook in subgroepen nabespreken en de opbrengsten dan plenair laten delen. Centrale vraag bij de nabespreking is: 'Hoe vond je het om op deze manier in en naar jezelf te kijken?'. Laat de studenten met elkaar delen wat er op hun papier staat en wat dit voor hen betekent. Betrek er ook de antwoorden van de nabespreking van de visualisatie bij. Dan komen de studenten tot een completer beeld.

Inhoudsopgave afrondings- / vervolgfase

In deze fase heeft de student al het grootste gedeelte van zijn opleiding achter de rug. Als het goed is heeft hij voldoende praktijkervaringen opgedaan om te gaan kiezen wat hij wil: verder studeren of de stap naar de arbeidsmarkt maken. De vragen die de student aan het einde van deze fase kan beantwoorden zijn: Wil ik verder gaan studeren of wil ik de arbeidsmarkt op? Wat kan ik doen om erachter te komen welke studie ik wil gaan doen of welke baan ik zou willen? Zijn er nog andere mogelijkheden die ik wil onderzoeken, behalve verder studeren of werken?

- Dromen!
- Jouw 'passieverhaal'
- Volg je hart, dat klopt
- Mijn masker: binnen- en buitenkant
- Energie uit het werk en je vervolgstudie
- De kracht van de mandala
- Levensmissie deel 1: Ontdek je passie en je levensmissie
- Levensmissie deel 2: Formuleer een levensmissie
- Je eigen heilige cirkel

Afrondings- / Vervolgfase

ONTDEK JE PASSIE



Dromen!



Afrondings- / Vervolgfase



Individuele oefening, daarna bespreking in de groep



60 minuten



Geen

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Ambitie' en 'Eerlijkheid'



Dromen!

Doel

Studenten ervaren wat de relatie is tussen hun talenten en de dromen die ze hebben over hun toekomst. Zij ervaren hoe het is om dit expliciet te maken. Ze ervaren verder hoe ze kunnen verbeelden wat hun dromen zijn. De studenten verbeelden hun toekomst met het oog op hun aspiraties, hoop en dromen.

Vorbereiding

Zet stoelen een kring, zonder tafels, zodat studenten elkaar allemaal kunnen zien.

Uitleg

'Als je goed weet wat je kwaliteiten zijn en waar je goed in bent, is het aardig om eens te dromen wat je daar allemaal mee zou kunnen. Dat gaan we in deze oefening onderzoeken.'

Doen

Leg de studenten de volgende vragen voor:

'Stel je voor dat je tien jaar ouder bent. Stel dat alles mogelijk zou zijn en dat geld geen enkel probleem is. Je mag ergens in de wereld een feest geven, omdat je ontzettend tevreden bent over de afgelopen tien jaar. Vertel wat je ziet. Waar ben je? Met wie ben je? Waar ben je trots op? Wat heb je gerealiseerd? Welke muziek is er? Wat wordt er gegeten? Wie treden er op voor jou? Wie mag jouw kleding maken voor dit feest?'

Tips En Trucs

Geef de studenten de gelegenheid zoveel mogelijk te dromen; zeg hen dat echt niets te gek is, omdat geld geen enkel probleem is.

Probeer in datgene wat studenten vertellen te ontdekken wat ze nu werkelijk belangrijk vinden. Geef dit als feedback aan hen terug. Wat 'hoor' je tussen de regels door? Wat geven studenten ongemerkt aan als hun waarden?

Verdieping

Deze oefening kan uitgebreid worden met de vraag of studenten een moodboard van hun droom willen maken of een fotocollage op hun smartphone. Deze oefening zou ook gebruikt kunnen worden om de opleiding van de studenten op de een of andere manier feestelijk af te sluiten. Eventueel kunnen de resultaten van deze oefening gebruikt worden als input bij de diploma-uitreiking van de studenten.

Inbrenger: Irene Terlouw. Bron: David Cooperrider © 2011 Talententoolbox



ONTDEK JE PASSIE



Jouw 'passieverhaal'



Afrondings- en vervolgfase



Individuele oefening, daarna bespreking in de groep



30 minuten voorbereiden van het passieverhaal
3 minuten de tijd om te presenteren per student



n.v.t.

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Excellentie'



Jouw 'passieverhaal'

Doel

Studenten beschrijven hun belangrijkste ervaringen van het afgelopen jaar in een 'passieverhaal'. Op deze manier evalueren zij een belangrijke periode in hun opleiding.

Vorbereiding

Plaats de stoelen in de ruimte in een kring, zonder tafels. Plaats de tafels zodanig dat studenten individueel kunnen schrijven om hun passieverhaal voor te bereiden.

Uitleg

'Inzicht zonder handelen brengt geen verandering. Nu je aan het eind van je opleiding bent gekomen, is het tijd om terug te blikken en vooruit te kijken. Je hebt een hele reis gemaakt en op die reis heb je allerlei ervaringen opgedaan. Sommige leuk, sommige minder leuk, sommige heel inspirerend, andere gewoonweg saai. Een heleboel ervaringen ben je waarschijnlijk ook vergeten, omdat ze niet de moeite waard waren om herinnerd te worden. En je hebt misschien ervaringen gehad die je jouw hele leven niet meer vergeet... Met deze oefening gaan we proberen de belangrijkste ervaringen die je de afgelopen jaren hebt opgedaan in een passieverhaal samen te brengen. Het verhaal hoeft niet mooi te zijn of helemaal af, maar het is wel de bedoeling dat het jouw verhaal is, waar wij naar mogen luisteren. Want je kunt heel veel ervaringen opgedaan hebben en inzicht, maar als je dat niet tot ander handelen brengt, heb je eigenlijk niks geleerd!'

Doen (Individueel; 30 Minuten)

1. Vraag de studenten een passieverhaal voor te bereiden. Met passieverhaal bedoelen we letterlijk: een verhaal waaruit de passie van de student blijkt en waarin die passie ook te voelen en te beluisteren is. Het mag maximaal 3 minuten duren om het verhaal voor te dragen, op schrift of uit het hoofd. Benadruk dat het erom gaat dat het verhaal klopt voor de student zelf. Het moet ook bij de student passen; het verhaal raakt aan zijn kracht, zijn passie. Anderen moeten merken dat de student er echt zelf achter staat. Het verhaal hoeft niet per se een echt verhaal te zijn; het mag ook uitgebeeld worden via een dans, een symbool, een schilderij, een tekening.
2. De inhoud van het verhaal kan bestaan uit de volgende elementen:
 - Wat is het doel van de student na de opleiding? Wat wil hij bereiken?
 - Wat heeft hij tot nu toe al gedaan om dichter bij dit doel te komen?
 - Welke successen heeft hij al geboekt?
 - Hoe heeft hij dit ervaren?





- Welke concrete stappen gaat de student nog zetten?
- Welke positieve overtuigingen over wat hij kan heeft de student?
- Hoe ziet het eruit als de student zijn doel heeft bereikt? Hoe voelt hij zich dan? Hoe merkt de omgeving dat dan?

Doen (Plenair)

1. Geef iedere student maximaal 3 minuten om zijn passieverhaal te vertellen of te verbeelden.
2. Laat de studenten op elkaars smartphone filmpjes maken van hun eigen verhalen.

Nabespreking

Hoe hebben de studenten het ervaren om op deze manier terug te kijken op hun opleiding en op hun ontwikkeling? Waar zijn ze het meest trots op? Waar denken ze het meest van geleerd te hebben? Met welk gevoel zullen ze de opleiding verlaten?

ONTDEK JE PASSIE



Volg je hart, dat klopt



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase en in de ontwikkelingsfase)



Individuele en groepsoefening



15 minuten



A4-papier en stiften voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Energie' en 'Vrijheid'



Volg je hart, dat klopt

Doel

Studenten ervaren hoe ze keuzes kunnen maken met hun hart en hoe ze dit kunnen verbinden met hun doelen. Zij formuleren in hun eigen woorden wat belangrijk voor hen is in hun keuzes en overwegingen.

Voorbereiding

Zorg ervoor dat de studenten de ruimte hebben om naar voren en naar achteren te bewegen. Bedenk van tevoren enkele dilemma's als voorbeeld voor deze oefening. Dit hoeven niet altijd hele grote dilemma's te zijn. Een voorbeeld is: ga je naar een feest, terwijl je weet dat het waarschijnlijk laat zal worden en je de volgende dag moet werken? Of: je hebt een toets, maar je bent de dag daarvoor jarig en weet dat je niet zult leren. Wat doe je?

Uitleg

'Niet alleen het kiezen van de juiste opleiding, stageplek, et cetera, is belangrijk. Het is ook belangrijk dat je kunt kiezen met je hart. Want als je jouw passie volgt, zorg je ervoor dat je plezierig en zinvol in je loopbaan staat. Iets wat je met liefde en enthousiasme doet, kun je namelijk veel langer volhouden als iets waarvan je alleen maar denkt dat het nodig is om geld te verdienen of omdat je nu eenmaal niets anders hebt.'





Doen (Individueel)

1. Iedere student krijgt twee A4'tjes.
2. Laat de studenten een dilemma beschrijven. Waar zitten ze mee? Waar twijfelen ze tussen?
3. Vraag de studenten op ieder A4'tje 1 keuze te schijven.
4. Laat ze het papier dichtvouwen, zodat ze niet meer zien wat erop staat.
5. Vraag ze te gaan staan en wat ruimte te nemen; gewicht op twee voeten op heupbreedte.
6. Laat ze een van de briefjes in een hand voor hun hart houden en voelen of hun lichaam naar voren beweegt of naar achteren. Naar voren = je hart zegt ja. Naar achteren = je hart zegt nee. Stilstaan betekent: maakt voor het hart niet uit.
7. Laat ze ook het andere briefje nemen en kijken wat het lichaam doet.
8. Laat ze daarna op de briefjes kijken welke keuze erop staat!

Tips En Trucs

Doe deze oefening samen met de studenten of bereid deze oefening thuis al voor. Op deze manier kun je als rolmodel fungeren en laten zien hoe jij je hart volgt. Hier kunnen studenten ook weer van leren.

Nabespreking (In Groepjes Van 3 En Plenair)

De studenten vertellen elkaar in drietallen welke keuzes ze gemaakt hebben en waarom ze dat zo gedaan hebben.

Vervolgens bespreken ze verschillen en overeenkomsten met elkaar. Daarna wordt nog even plenair nabesproken hoe het was om deze oefening te doen.

Verdieping

Deze oefening kun je met allerlei loopbaanonderwerpen doen en tal van andere levenskwesties. Belangrijk is wel dat je je hart alleen inschakelt als het echt belangrijk is en 'het je aan het hart gaat'.

ONTDEK JE PASSIE



Mijn masker: binnen- en buitenkant



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening (tweetallen)



90 minuten



Gipsverband om masker of hand mee te maken voor alle studenten, in smalle reepjes geknipt
Voorbeelden van maskers ter inspiratie
Bakjes water, huishoudfolie of vaseline, scharen (event. verbandscharen), A4'tjes voor iedere student
Werkwijze maken masker of handafdruk uitgeprint voor alle studenten, verf/decoratiemateriaal om de maskers en handafdrukken te decoreren

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Creativiteit' en 'Humor'

★ ★ ★ ★

Mijn masker: binnen- en buitenkant

Doel

Door middel van het maken van een masker of handafdruk laten studenten zien hoe de relatie is tussen hun 'binnen- en buitenkant'.

Vorbereiding

Richt de ruimte zo in dat studenten gemakkelijk met gipsverband kunnen werken. Wanneer je nog nooit met gipsverband gewerkt hebt, is het wellicht verstandig deze oefening van tevoren zelf uit te voeren om te kijken wat er allemaal nodig is.

Uitleg

'Als mens laten we ons natuurlijk niet altijd helemaal zien zoals we "echt" zijn. We hebben allerlei rollen, zoals dochter/zoon, zus/broer, vriend/vriendin, student/werknemer. In ieder van die rollen gedragen we ons op een andere manier. Zo gedragen we ons als vriendin als het goed is heel anders dan als we aan het werk zijn. Maar dat niet alleen: we laten ook niet aan iedereen zien wie we werkelijk zijn. Soms omdat we dat niet willen, maar ook omdat dat niet altijd wenselijk is. In deze oefening ga je met de twee kanten van jezelf werken. Wat laat je van jezelf zien en wat laat je liever aan de binnenkant van jezelf? Dit ga je niet letterlijk doen: je maakt een masker of een handafdruk van jezelf.'

Doen (Tweetallen)

1. Ter inspiratie laat je dit filmpje zien van een kunstenaar die op een gegeven moment geen 'vaste hand' meer had en dit ging omarmen.
2. Verdeel de groep vervolgens in tweetallen en geef iedere student de werkwijze voor het maken van de gipsafdruk.
3. Laat de studenten een masker maken van het eigen gezicht of een afdruk van hun hand.
4. Vraag ze vervolgens een binnenkant en een buitenkant van hun masker of handafdruk te maken volgens de werkwijze hieronder.
5. Laat de studenten een foto maken van het uiteindelijke resultaat.



Werkwijze Maken Gipsafdruk:

- Je legt een laag huishoudfolie op het gezicht. Hou neus en mond vrij!
- Je haalt een strookje gipsverband door het water en legt het dakpansgewijs op het gezicht of ander lichaamsdeel. Totdat alles is bedekt met minimaal 2 lagen.
- Na ongeveer een kwartier is het gips hard en droog genoeg om voorzichtig te worden verwijderd. Pas op: het gips kan gemakkelijk breken.





- Leg het masker weg met de bolle kant naar beneden.
- Haal het plasticfolie eruit en plak eventueel de neus of mond nog dicht aan de binnenkant.
- Schrijf je naam op een stukje tape. Plak dit aan de binnenkant.
- Werk het masker af met verf, veren, papier-maché en andere materialen.



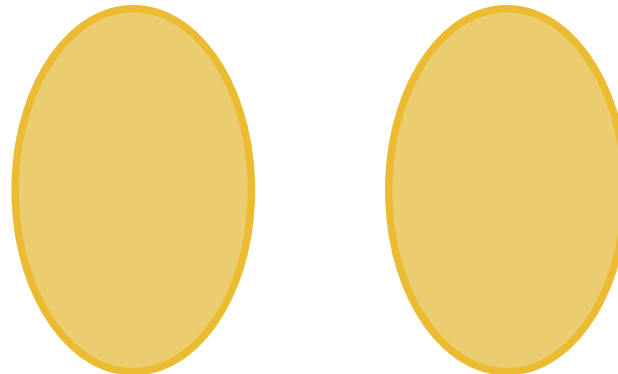
Werkwijze Maken Binnen- En Buitenkant:

Je masker (of hand) heeft twee kanten:

Een buitenkant, je ideale kant. Zo wil je dat de wereld/andere mensen jou zien. Dit mag ook symbolisch zijn, gebruik je fantasie.

Een binnenkant. Zo voel je je zelf, zo zie jij jezelf. Ook hier mag je symbolen gebruiken of bijvoorbeeld kleuren die ergens voor staan.

- Neem een A4'tje en teken daarop twee ovalen.
- Het ene ovaal is de binnenkant, het andere ovaal is de buitenkant.
- Noteer op je papier woorden die bij je opkomen als je kijkt naar je buitenkant en als je kijkt naar je binnenkant.
- Ga vervolgens de woorden die je hebt opgeschreven verbeelden op je masker of op je handafdruk. Doe dit met behulp van de aanwezige materialen. Zo decoreer je de buitenkant én de binnenkant van je masker of handafdruk.





Tips En Trucs

Richt een expositie in van de resultaten van deze oefening. Op deze manier kunnen de maskers en handafdrukken ook zichtbaar blijven voor anderen.

Nabespreking

Laat de studenten vertellen waarom het masker of de handafdruk eruit ziet zoals deze eruit ziet. Waarom hebben ze gekozen voor deze vorm? Hoe hebben de studenten deze oefening ervaren? Hoe was het om in beeldende vorm hun buiten- en binnenkant uit te drukken? Hebben ze nog dingen over zichzelf ontdekt tijdens deze oefening?

Verdieping

Laat de studenten een verhaal schrijven met als titel: 'Als ik mijn masker afzet dan...' of 'Als je de binnenkant van mijn hand bekijkt dan...'

ONTDEK JE PASSIE



Energie uit het werk en je vervolgstudie



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele en groepsoefening



60 minuten



Schema van de 4 kwadranten voor iedere student (met voorbeelden al ingevuld)
A3-vellen voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Doen', 'Doorzettingsvermogen' en 'Excellentie'



Energie uit het werk en je vervolgstudie

Doel

Studenten ervaren dat er binnen werk/taken verschil zit en hoe dit invloed kan hebben op hun energie en passie.

Vorbereiding

Zet de stoelen en tafels zo in de ruimte neer dat de studenten individueel en in tweetallen kunnen werken. Bereid deze oefening zelf ook een keer voor, zodat je als model kunt fungeren voor de studenten.

Uitleg

'Als perspectief, vooruitzichten en passie samengaan in je werk, ben je hoogstwaarschijnlijk ook enthousiast over je werk. Perspectief betekent dat het werk zinnig moet zijn, dus een duidelijk en betekenisvol doel moet hebben. Als je geen doel ziet in je werk, zal er ook geen resultaat zijn waarover je tevreden bent. Je ziet bijvoorbeeld dat mensen die op vakantie zijn toch ook nog vaak dingen willen DOEN. Niet de hele dag alleen maar lui aan het zwembad liggen of de hele dag voor de caravan zitten. Het moet allemaal een beetje ZIN hebben... Echt trots op je werk word je als je werk ook raakt aan je passie, aan je diepere drijfveren, aan dingen waarover je enthousiast kunt worden.

Hoe zit het met jullie? Ervaren jullie je werk als een klus, corvee, een hobby of een uitdaging waar je energie van krijgt? Dan is er nog een derde element dat bijdraagt aan het enthousiasme over je werk. Namelijk dat je voldoende wordt aangesproken op je ervaring, je capaciteiten, je kwaliteiten en je kennis. Van gemakkelijk werk word je niet trots; van te moeilijk werk word je onzeker.'

Doen (20 Minuten; Individueel)

1. Laat de studenten nagaan welke werkzaamheden horen bij het beroep dat ze gaan uitoefenen of de stage die ze doen. Wat hierbij kan helpen is nagaan wat een beroepsbeoefenaar van hun gekozen beroep zoal doet op een dag. Hoe ziet een werkdag eruit?
2. Laat de studenten de klussen/taken invullen op het uitgeprinte schema.

Doen (Tweetallen)

1. Laat de studenten bij elkaar in tweetallen kijken en aanvullen.
2. Wanneer de studenten klaar zijn, worden de schema's opgehangen.
3. De studenten bekijken elkaars schema en stellen vragen aan elkaar.
4. Wat zien ze van elkaar en zichzelf als het om passie gaat? Waarvan worden zij enthousiast?





Tips En Trucs

Doe deze oefening zelf eens over de onderdelen van je eigen werk. En kijk eens of het klopt met jouw eigen energie. Hier kunnen studenten ook weer van leren.

Nabespreking (Plenair)

Welke onderdelen van hun stage/beroep hebben de studenten ingevuld en bekeken? Waar is het makkelijk en waar is het moeilijk voor hen? Hebben studenten tips voor elkaar? Hoe kunnen ze sommige dingen minder uitdagend maken of als minder moeilijk ervaren?

Verdieping

Laat de studenten met de beroepsbeoefenaar van hun toekomstige stage of werk in gesprek gaan en kijken hoe die tegen 'energie uit het werk' aan kijkt. Hoe kunnen studenten zelf invloed krijgen op hun werk of stage? Kan dit bijvoorbeeld door te vragen naar het doel van bepaalde activiteiten, of door variatie in werk te bedenken?

Deze oefening kun je prima een aantal keren per jaar inzetten. Hoewel de taken en werkzaamheden niet veranderen, kunnen studenten door hun ontwikkeling erachter komen dat ze bepaalde werkzaamheden op een gegeven moment helemaal geen uitdaging meer vinden. Zo ervaren ze op welke manier ze zich ontwikkelen en dat ze zichzelf ontwikkelen.



Duidelijk doel of perspectief

Klus

Uitdaging

Mijzelf voorstellen aan een nieuwe collega
Mijzelf voorstellen aan een klant
Bij een nieuwe klant een praatje beginnen over het weer
.....
.....

Een telefoontje met een lastige klant voeren
Een verkoopgesprek voeren met iemand die ik niet goed kan verstaan
.....
.....
.....

Onduidelijk doel of perspectief

Corvee

Hobby

Mappen sorteren/opruimen
Koffiekopjes na een vergadering opruimen
.....

Kletsen met collega's
Kassahandelingen uitvoeren
Producten mooi inpakken
Een werktekening maken

Weinig passie

Veel passie

ONTDEK JE PASSIE



De kracht van de mandala



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele oefening (tweetallen)



50 minuten

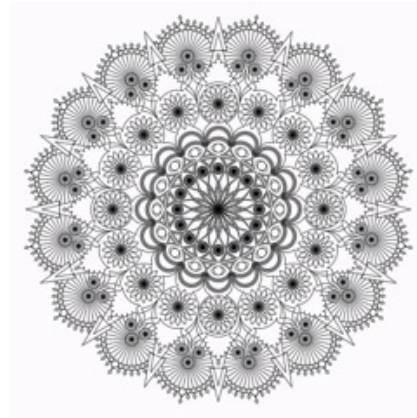


A3-vellen voor iedere student met een grote cirkel erin gemaakt (als basis voor een mandala)
Voorbeelden van mandala's
Stiften, potloden, krijt
Pen en papier

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Talent' en 'Geschenk'

★★★★

De kracht van de mandala



Doel

Studenten hebben een beeld van het nu, hun krachten, talenten en ontwikkeling en ook van wat voor hen mist op dit moment, het verlangen naar iets anders, iets nieuws.



Vorbereiding

Richt de ruimte zodanig in dat studenten goed met A3-vellen kunnen werken en dat ze in tweetallen kunnen werken.

Uitleg

'Het lijkt een moderne luxe: nadenken over wat je in het leven wilt bereiken en wat belangrijk voor je is. Maar de mensheid is, in alle culturen, al eeuwenlang met deze thema's bezig. Een telkens terugkerende vorm waarin mensen laten zien wat hun dromen en hun verlangens zijn, is de

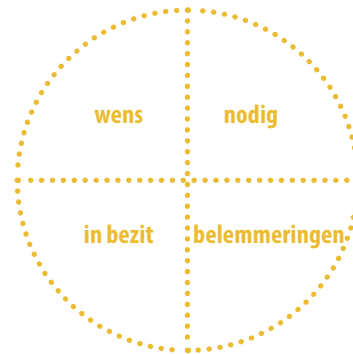




mandala. Mandala's zijn magische cirkels die op een bepaalde manier worden ingetekend of ingekleurd. Ze zijn terug te vinden bij de Aborigines in Australië die hun dromen in het zand tekenden, maar ook in de rozetvensters in de christelijke kerken en kathedralen. Mandala's worden altijd getekend als een cirkel. De symbolische waarde van de cirkel is dat er een spanning is tussen de "buitenruimte" (de beperkingen van de omgeving) en de "binnenruimte" (de innerlijke mogelijkheden). Bewust omgaan met dit spanningsveld helpt om tot rust en zelfinzicht te komen. In deze oefening gaan we zelf een mandala maken.'

Doen (Individueel)

1. Laat de studenten op een A3-vel een wensmandala tekenen en kleuren.
OF:
2. Laat de studenten een cirkel tekenen en deze verdelen in vier vlakken. Vervolgens tekenen ze een mandala die uit vier gedeelten bestaat, zoals hieronder beschreven.



Plaatje

- A. Vlak van de toekomst; de wens
Breng je wens onder woorden. Dat onder woorden brengen kan soms al toegespitst zijn op een beroep of opleiding, maar ga daarin niet te snel. Het kan zijn dat er andere wensen zijn die nu op de voorgrond staan.
- B. Wat nodig is om je wens te vervullen
Kijk binnen en buiten jezelf; wat komt er in je op?
- C. Wat je al hebt om je wens te vervullen
Kijk binnen en buiten jezelf; wat komt er in je op?
- D. Wat je ervan weerhoudt om je wens in vervulling te laten gaan.
Kijk binnen en buiten jezelf; wat komt er in je op?



Tips En Trucs

Doe deze oefening zelf thuis als voorbereiding, zodat je de studenten je eigen mandala kan laten zien. Maak samen met de studenten in de bijeenkomst opnieuw een mandala, zodat je ook kunt laten zien dat mandala's kunnen verschillen van dag tot dag, van moment tot moment. Zet een rustig muziekje aan op de achtergrond. Vraag studenten om zichzelf toe te staan geen oordeel te geven over dat wat ze tekenen of schrijven: alles is in orde! Het gaat om het verbeelden van gedachten en gevoelens, niet over het oordelen daarover.

Nabespreking

Bespreek de mandala's in groepen van 4. Hoe vonden studenten het om op deze manier hun wens in beeld te brengen? Laat ze met elkaar delen wat er op hun papier staat en wat dit voor hen betekent. Is nu in beeld wat er mist? Zijn ze tijdens het uitvoeren van de oefening nog ergens achter gekomen?

Verdieping

Je zou er ook voor kunnen kiezen om een zandmandala te maken. Kenmerk van een zandmandala is dat het meerdere weken duurt om deze te maken en dat deze ook weer verwijderd wordt, als hij af is. Dit omdat in het boeddhistische gedachtegoed alles van voorbijgaande aard is. Op internet zijn meerdere instructies te vinden voor het maken van een zandmandala. Gekleurd zand is gemakkelijk te maken van vogelzaad en gekleurde ecoline.

ONTDEK JE PASSIE



Levensmissie deel 1: Ontdek je passie en je levensmissie



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Individuele en groepsoefening



50 minuten



Visualisatie-oefening om voor te lezen
A3-vellen voor iedere student
Oliepastel, vetkrijt voor iedere student

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Inspiratie'



Levensmissie deel 1: Ontdek je passie en je levensmissie

Doel

Studenten kijken naar hun passie en levensmissie en brengen deze in beeld. Zij onderzoeken zo wat ze nog niet van zichzelf weten.

Vorbereiding

Zet de stoelen in een kring zonder tafels ervoor. Zorg dat je zelf ontspannen en rustig bent, voordat je de visualisatie ingaat.

Uitleg

'Om je passie te vinden moet je in jezelf kijken. In je onderbewustzijn ligt je innerlijk weten. Daar vind je wat je hart je ingeeft en hoe jij je levensmissie kunt vinden en volgen. Een levensmissie herken je aan het feit dat...

- ... dit geen vanzelfsprekend gebaad pad aangeeft zoals de buitenwereld van je verwacht;
- ... deze een zekere en vanzelfsprekende moeiteloosheid heeft;
- ... deze je een gevoel van vreugde en enthousiasme geeft;
- ... je, misschien tot je eigen verbazing, alle talenten in huis blijkt te hebben om je missie te realiseren;
- ... op het moment dat je voor die missie gaat, anderen laten blijken dat je hen inspireert;
- ... ze graag van je willen leren en vragen hoe jij het voor elkaar hebt gekregen;
- ... ze alle steun krijgt, ook op onverwachte en wonderlijke manieren. Toeval bestaat niet en als jij je focust op je eigen doel, ontmoet je mensen en gebeuren er dingen die je verder helpen.'

Doen (20 Minuten; Individueel)

1. Laat de studenten op hun stoel zitten met beide voeten op de grond.
2. Laat ze wat dieper in- en uitademen en hun ogen sluiten. Studenten die het lastig vinden hun ogen te sluiten in de groep kunnen ook naar een vast punt op de grond voor zich kijken. Vertel dat je ze meeneemt in een verhaal en dat ze op hun eigen manier volgen en dat het altijd goed is wat er komt.
3. Lees rustig en ontspannen de volgende visualisatie voor:





‘Ga ontspannen zitten met je ogen gesloten. Neem de tijd om goed te voelen hoe je op je stoel zit, waar je zitvlak de stoel raakt en hoe je voeten contact maken met de grond. Adem dan twee keer diep in. Stel je voor dat je je bij een meer bevindt. Het is een mooie plek waar jij je erg thuis en op je gemak voelt. Je loopt langs de oever. Je kijkt naar alle vormen en kleuren. Je luistert naar de geluiden, dieren, water, voetstappen van jezelf. Je voelt: de wind, de zon op je gezicht, je eigen bui. Je geeft je helemaal over aan die plek en komt heerlijk tot rust en geniet.

Dan zie je een huis staan. Als je ernaar kijkt gaat de deur vanzelf open. Je vat het op als een uitnodiging. Je gaat naar binnen. In de hal zie je deuren. Iedere deur heeft een andere kleur. Je kiest er drie en gaat er achtereenvolgens naar binnen. De ruimte die je betreedt is ook helemaal in die kleur ingericht. Je kunt in die kamer ook iets doen of zijn. Je geeft je over aan de uitnodiging om datgene te doen of te zijn wat in die kamer mogelijk is.

Dan zie je een dier in die kamer. Je vraagt het dier: “Wat zegt dit over mij?”. Het dier vertelt je waarom jij in deze kamer bent en wat jouw missie is. Je bedankt het dier en gaat verder naar de volgende kamer. Daar gebeurt hetzelfde, alleen kom je hier een wijs figuur tegen. Dit kan een Boeddha zijn of een indiaan of een wijze oude vrouw. Ook deze figuur vertelt je wat je levensmissie is of laat jou er stukken van zien. In de derde kamer kom je iemand tegen die je bewondert. Ook deze persoon vraag je hetzelfde.

Als je alle drie de kamers hebt bezocht, verlaat je het huis. Je bedankt het dier en de figuren. Je neemt hun antwoorden mee in je gedachten en zegt ze allemaal gedag. Je staat weer buiten bij het meer... Langzaam open je je ogen, je knippert even, rekt je even uit en weet dat je hier altijd kunt terugkeren.’

Doen (Tweetailen)

De studenten gaan zonder te praten, met het A3-vel en de krijtjes aan een tafel zitten. Ze zetten in maximaal 5 minuten op hun papier neer wat ze hebben gezien, in beeld, in woorden, in kleuren met of zonder vorm. Laat ze hun naam op het papier zetten. Het gaat niet om tekenkunst, maar om de expressie van binnenuit in beeld te brengen. Nodig hen uit het krijt en het A3-vel volledig te gebruiken.



Tips En Trucs

Doe deze oefening zelf thuis om te kijken wat het jou oplevert. Laat iemand de visualisatietekst voorlezen. Druk jezelf uit met krijt.

Nabespreking

Dit kan plenair. Maar als de groep erg groot is, kun je om de aandacht vast te houden ook in subgroepen nabespreken en de opbrengsten dan plenair laten delen. Centrale vraag bij de nabespreking is: 'Hoe vond je het om op deze manier in en naar jezelf te kijken?'. Laat de studenten met elkaar delen wat er op hun papier staat en wat dit voor hen betekent.

Verdieping

Als vervolg op deze oefening kun je de oefening 'Formuleer je levensmissie' doen.

ONTDEK JE PASSIE



Levensmissie deel 2: Formuleer een levensmissie
(vervolg op 'Ontdek je passie en je levensmissie')



Afrondings- en vervolgfase (ook in te zetten in de
ontwikkelingsfase)



Individuele oefening (tweetallen)



50 minuten



A3-vellen voor iedere student
Het verhaal van je eigen levensmissie uit de
visualisatie-oefening 'Ontdek je passie en levensvisie'
Pen en papier

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ
'Fotografie/beelden'



Levensmissie deel 2: Formuleer een levensmissie

Doel

Studenten formuleren hun levensvisie.

Vorbereiding

Bereid de ruimte zodanig voor dat de studenten goed met A3-vellen kunnen werken.

Uitleg

'Een organisatie formuleert eerst een missie voordat concrete doelen worden geformuleerd. Als individu is het ook goed om eerst een missie te formuleren: je levensmissie. Een levensmissie is een opdracht aan jezelf die je leven zin en betekenis geeft. Spiritueel ingestelde mensen stellen dat ieder mens een levensmissie gekregen heeft en dat het een opdracht in het leven is om die missie te ontdekken. Wanneer je je authentieke plaats inneemt, krijg je onvoorwaardelijk steun van de kosmos. Mensen en middelen komen op het juiste moment naar je toe. Je ben in "flow". Je kunt je overgeven aan een hogere regie en hoeft je geen zorgen meer te maken. Je voelt dat je datgene doet waarvoor je hier wezenlijk kwam. Duidelijk is wel dat voor mensen die hun levensmissie kennen, iedere beweging of verandering meer glans en richting krijgt. Het brengt ook rust, omdat de bewegingen en veranderingen betekenis hebben als onderdeel van de missie. Een levensmissie is dus breder dan het werk dat je doet of wilt doen. Een levensmissie heeft alles te maken met worden wie je bent en loskomen van wat anderen als vanzelfsprekend van je verwachten. Vaak is het lastig om een direct antwoord te vinden op de vraag wat je levensmissie is. Je hebt daar de visualisatie-oefening met de drie kamers voor gedaan. Wat je ook kunt doen, is starten vanuit het nu.'

Doen (20 Minuten; Individueel)

Geef je studenten de volgende oefening:



Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat bezielt me om mijn leven nu op deze manier in te vullen?
- Wat leer ik hieruit?
- Vanuit de antwoorden hierop kun je weer een stapje verder:
- Wat voelt goed?
- Wat wil je anders doen?

Tegenslagen leren je inzien welke kant je opmoet.





Doen (2x 10 Minuten; In Tweetallen)

1. Verdeel de groep in tweetallen en laat de studenten de vragen en antwoorden bespreken.
2. Zet je levensmissie op papier, in de vorm van een mindmap, een verhaal of een nieuwe tekening, vanuit het nu!

Tips En Trucs

Doe deze oefening ook zelf thuis, zodat je de studenten over je eigen levensmissie kunt vertellen en die kunt verbeelden.

Nabespreking

Dit kan plenair. Maar als de groep erg groot is, kun je om de aandacht vast te houden ook in subgroepen nabespreken en de opbrengsten dan plenair laten delen. Centrale vraag bij de nabespreking is: 'Hoe vond je het om op deze manier in en naar jezelf te kijken?'. Laat de studenten met elkaar delen wat er op hun papier staat en wat dit voor hen betekent. Betrek er ook de antwoorden van de nabespreking van de visualisatie bij. Dan komen de studenten tot een completer beeld.

ONTDEK JE PASSIE



Je eigen heilige cirkel



Afrondings- en vervolgfase



Individuele en groepsoefening



60 minuten (10 minuten uitleg en gedicht, 30 minuten uitvoeren, 10 minuten nabespreking)



Voor te lezen gedicht
Visualisatieoefening
Stuk touw/lint van ca. 1m50 voor alle studenten
Een laptop voor iedere student, als de oefening digitaal wordt uitgevoerd

KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ

'Moed' en 'Trouw'



Je eigen heilige cirkel

Doel

Studenten beelden uit wat hun persoonlijke ruimte, hun begrenzing is.

Voorbereiding

Zet in de ruimte de stoelen in een cirkel zonder tafels. Daarnaast is er ruimte voor de studenten nodig om individueel op de grond te kunnen werken.

Uitleg

'Deze oefening van de mythische figuur DURGA helpt je bij het vaststellen van je zogenaamde persoonlijke ruimte. Het stellen van duidelijke grenzen is iets wat in elke loopbaan belangrijk is. Eigenlijk is het stellen van je eigen grenzen een daad van eigenliefde. Als je je grenzen niet aangeeft, geef je anderen het signaal dat je geen beperkingen kent en ook op die manier behandeld wilt worden. DURGA zegt dat grenzen van levensbelang zijn, omdat ze anderen laten weten wie je bent en waar je voor staat. Daardoor leren we elkaar kennen en respecteren. Dat is in je werk een belangrijke waarde!'

Doen (Groepsoefening)

1. Lees onderstaand gedicht voor aan de klas, terwijl de studenten met gesloten ogen in de kring zitten (laat ze vooraf even landen en bewust ademen). Studenten die dit moeilijk vinden, kunnen hun ogen op de grond gericht houden.



Het eerste en laatste couplet van een gedicht van Oriah Mountain Dreamer, indianenoudste:

Waar het om gaat in het leven.

Ik hoef niet te weten hoe jij in je levensonderhoud voorziet

Wat ik graag wil weten is waar jij voor gaat en of je het aandurft

Oog in oog te staan met de verlangens van je hart

Het interesseert me niet hoe oud je bent

Maar wel of je het aandurft voor gek te staan omwille van de liefde

Omwille van je dromen, omwille van het avontuur dat leven heet

[...]





*Het gaat er voor mij niet om, wat en met wie je hebt gestudeerd
Voor mij is het enkel van belang van jou te horen
Welke innerlijke kracht jouw steun en toeverlaat is
Als al het andere om je heen is weggevallen
Of jij alleen kunt zijn met jezelf
Wanneer het stil wordt, in eenzaamheid.*

Doen (20 Minuten; Individueel)

2. Laat de studenten plaats nemen met zoveel mogelijk ruimte tussen elk persoon.
3. Laat ze rechtop op hun stoel zitten. Zorg dat de groep niet gestoord wordt.
4. Geef ze allemaal een stuk touw van ongeveer een meter vijftig.
5. Laat ze dit touw om hun eigen plek leggen.
6. Geef de studenten de volgende oefening/visualisatie:



Ga ontspannen zitten met een rechte rug en gesloten ogen. Trek in gedachten een cirkel om je heen die gemaakt is van materiaal dat je een veilig gevoel geeft. Het touw dat om je heen ligt staat hier symbool voor. Zodra je in gedachten deze cirkel hebt getrokken, maak je de ruimte binnen de cirkel zo groot en zo klein als je nodig vindt. Tussen de kern en de rand kunnen kilometers liggen maar ook centimeters. Neem zoveel ruimte als je nodig hebt. Vul je cirkel nu met dingen die jou voeden en helpen. Je kunt hem vullen met kleur, bloemen planten, dieren – wat je maar wilt. Zolang het je maar voedt, steunt en koestert. Ik raad je aan om de cirkel niet met mensen te vullen. Dit is jouw privé-ruimte. Je hoeft die niet te delen.

De hoeveelheid ruimte die je nodig hebt, kan wisselen met de situatie waarin jij verkeert. Soms heb je massa's ruimte nodig en andere keren maar heel weinig. Je bepaalt dat altijd zelf. Het materiaal waarvan je je veilige cirkel van eigenheid maakt kan geleidelijk aan veranderen. De cirkel past zich aan je behoeften aan. Blijf in je heilige cirkel van eigenheid tot je het gevoel hebt dat je grens is vastgesteld. Klaar om je te beschermen en te voeden...

Doe als je zover bent je ogen open en kom terug in de werkelijkheid. Om je cirkel opnieuw te activeren, hoef je alleen maar even stil te staan, je ogen dicht te doen, diep in te ademen en je omringd te voelen door de cirkel.



Doen (Individueel)

7. Vraag de studenten plaatjes e.d. uit te knippen en deze in hun cirkel te leggen, waarbij ze kijken wat het beste bij ze past. Deze oefening kan ook digitaal uitgevoerd worden.
8. De studenten bekijken elkaars cirkels en zoeken een medestudent op die een andere invulling heeft gegeven dan zichzelf.

Doen (Tweetallen)

9. De studenten gaan in tweetallen bij elkaar zitten en bespreken de verschillen en overeenkomsten van hun cirkels. Wat zouden ze van elkaar kunnen leren? Wat zien zij bij elkaar als het om het stellen van grenzen gaat?
10. Laat de studenten een foto van elkaar maken bij hun eigen heilige cirkel.

Tips En Trucs

Doe deze oefening samen met de studenten of bereid deze oefening thuis al voor. Maak dan thuis een foto van jouw cirkel. Op deze manier kun je als rolmodel fungeren en laten zien hoe jij je grenzen aangeeft.

Nabespreking (Plenair)

Hoe vonden studenten het om in deze visualisatie naar zichzelf te kijken? Zijn er dingen opgevallen bij henzelf of bij anderen? Wat hebben zij geleerd van het aangeven van hun eigen grenzen? Wat kunnen ze leren van andermans grenzen? Wat zouden ze verder nog kunnen leren van deze oefening?

Verdieping

Laat de studenten naar aanleiding van deze oefening een tekening of een verhaal maken van een situatie waarin ze hun eigen ruimte duidelijk innamen. Maak een afspraak met de studenten wanneer deze tekeningen en verhalen besproken worden.