

# ONTDEK JE TALENT

Loopbaanmagazijn



Loopbaan Oriëntatie Begeleiding  
Landelijk Stimuleringsproject LOB in het mbo



## Inleiding

‘Ontdek je Talent’ 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 talent’ (capaciteitenreflectie) centraal. Ontdek je talent betekent: nadenken over wat je (niet) kunt en bepalen hoe je kwaliteiten kunt inzetten in je (studie)loopbaan. De studenten reflecteren op hun eigen kwaliteiten. En vragen anderen (begeleiders, docenten, medestudenten, praktijkbegeleiders en familieleden) feedback te geven.

### 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 oefeningen 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 met sterretjes onder andere 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 steeds 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, Mondriaan College  
Peter Berkers, Summa College  
Ingrid Mollen, MOL training en coaching

**Redactie:** Ravestein & Zwart

**Vormgeving:** Atelier Chênevert  
[www.atelierchenevert.nl](http://www.atelierchenevert.nl)

**Uitgebracht door:** Landelijk Stimuleringsproject LOB in het mbo  
[www.lob4mbo.nl](http://www.lob4mbo.nl)

Oktober 2015

*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

- Laat me jouw kamer zien en ik zal zeggen wie je bent!
- Blind leiden, op elkaar vertrouwen
- Kennismaken: over de streep!
- Op 1 lijn staan
- Op handen lopen
- Het ballonvaartavontuur
- Waarden en normen: alleen is maar alleen
- Motorrijden in de Rocky Mountains: beter met zijn tweeën?
- Een vreselijke tocht naar de maan: overleven door samenwerking
- Je bent welkom!
- Het plakkertjesspel
- Dromen, durven en daar dan over praten
- Verbeeld je talent!
- Je talenten in een historisch overzicht
- Bedankt voor het compliment!
- Ik wist niet dat ik het in me had!
- Alsof ik het allemaal zo goed weet!
- De talentencirkel
- Wat is jouw naam?

### Ontwikkelingsfase

- Op handen lopen
- Mijn wapenschild
- The elevator pitch: in 60 seconden zeggen waar je goed in bent
- Je talenten in een historisch overzicht



- Bedankt voor het compliment!
- Een Tibetaans gedicht
- Het talenteninterview
- Verborgen talenten: het zonnetje van de dag
- De talenten van je studenten
- Hoe vertel ik het de ander? Intervisie!
- (Digitaal) moodboard maken en presenteren van mijn bedrijfsbezoek
- De complimentenbon
- Maak er een strip van!
- Wat zijn mijn eigen waarden en normen?
- De talentencirkel
- Het plakkertjesspel
- Communicatie? Dat is toch logisch! Of niet?
- Ik doe gewoon iedere dag waar ik goed in ben!
- Het zelfportret
- Leren van successen: het is me gelukt!
- Schilderen op muziek
- Evalueren: de fiets

### **Afrondings- En Vervolgfase**

- Je talenten in een historisch overzicht
- Bedankt voor het compliment!
- The elevator pitch: in 60 seconden zeggen waar je goed in bent
- Dromen, durven en daar dan over praten
- Het talenteninterview
- Ik wist niet dat ik het in me had!
- De talentenmarkt
- Ik kan het!
- De complimentenbon
- De talentencirkel
- Communicatie? Dat is toch logisch! Of niet?
- Schilderen op muziek

# 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?

- Laat me jouw kamer zien en ik zal zeggen wie je bent!
- Blind leiden, op elkaar vertrouwen
- Kennismaken: over de streep!
- Op 1 lijn staan
- Op handen lopen
- Het ballonvaartavontuur
- Waarden en normen: alleen is maar alleen
- Motorrijden in de Rocky Mountains: beter met zijn tweeën?
- Een vreselijke tocht naar de maan: overleven door samenwerking
- Je bent welkom!
- Het plakkertjesspel
- Dromen, durven en daar dan over praten
- Verbeeld je talent!
- Je talenten in een historisch overzicht
- Bedankt voor het compliment!
- Ik wist niet dat ik het in me had!
- Alsof ik het allemaal zo goed weet!
- De talentencirkel
- Wat is jouw naam?

# ONTDEK JE TALENT



Laat me jouw kamer zien en ik zal zeggen wie je bent!



Oriëntatiefase



Groepsoefening



60 tot 75 minuten  
In variatie binnen/buitenkring 45 minuten



Meegebrachte foto's door studenten  
Mogelijkheid tot printen, indien studenten hun foto's  
digitaal bij zich hebben

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

'Moed' en 'Verantwoordelijkheid'



## Laat me jouw kamer zien en ik zal zeggen wie je bent!

### Doel

Studenten leren elkaar (beter) kennen doordat zij elkaar laten zien hoe hun (slaap)kamer thuis eruit ziet. Zij vormen zich een beeld van hoe andere studenten wonen.

### Vorbereiding

Zet in de ruimte de stoelen in een grote kring, zonder tafels. Zorg dat er voldoende ruimte is om de foto's van de studenten goed zichtbaar op de grond uit te spreiden.

### Uitleg

'We gaan vandaag op een bijzondere manier wat meer kennismaken met elkaar. Ik wil jullie vragen om de foto's die je hebt meegebracht in het midden van de kring te leggen en vervolgens te gaan zitten. Ik heb ook foto's van mijn woonkamer meegenomen.'

### Doen

1. Neem een setje foto's uit het midden en vraag de studenten wat ze feitelijk op de foto's zien.
2. Vraag de studenten vervolgens wat voor persoon bij die kamer hoort en waar ze dat op baseren.
3. Vraag na zo'n twee tot drie minuten de eigenaar van de kamer om te reageren op wat er al gezegd is.
4. Vraag de eigenaar van de kamer om een toelichting te geven op wat er op de foto's is te zien.
5. Rond na vijf tot zes minuten af en vraag de eigenaar van de kamer een ander setje foto's uit het midden te nemen.
6. Herhaal stap 3 tot en met 6. Doe dit met alle fotosetjes.

### Tips En Trucs

Afhankelijk van de veiligheid binnen de groep, kan het zijn dat deze oefening nog iets te bedreigend is. In plaats daarvan kun je ervoor kiezen om studenten bijvoorbeeld (een foto van) hun favoriete kledingstuk te laten meenemen, een foto van hun favoriete vakantieoord, een foto van hun favoriete huisdier, hun favoriete televisieprogramma of een foto of beschrijving van hun droomwoning. Op deze manier maken studenten toch op een andere manier kennis met elkaar, maar is de context iets vrijblijvender.

Zorg dat je regelmatig doorvraagt op de antwoorden die de studenten geven. Wees niet alleen tevreden met het eerste antwoord dat studenten geven. Vraag door op woorden die ze in hun antwoord gebruiken. Doe je dat niet, dan heb je de kans dat het gesprek erg oppervlakkig blijft, alleen over feiten gaat en vrij snel is afgerond.







### **Nabespreking**

Nadat alle fotosetjes besproken zijn, vraag je aan de studenten hoe zij deze oefening ervaren hebben. Hoe was het om foto's van je kamer te laten zien? Hoe was het om over je eigen kamer te vertellen? Was het spannend? Vonden studenten het leuk om te doen? Zijn ze zich ergens bewust van geworden?

### **Variatietip**

Werk met een binnen- en buitenkring, die je laat doordraaien. Later kunnen de studenten zich plenair voorstellen in de groep.

### **Verdieping**

Als je aanvoelt dat het kan, stel dan wat meer persoonlijke vragen over de kamer die je ziet en over de persoon van wie de kamer is. Bijvoorbeeld: Wanneer voel jij je het meest op je gemak in die kamer? Of: Wanneer is deze kamer voor jou een toevluchts- of rustoord?

# ONTDEK JE TALENT



Blind leiden, op elkaar vertrouwen



Oriëntatiefase



Groepsoefening



30 minuten



Blinddoek

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

'Moed' en 'Verantwoordelijkheid'



## Blind leiden, op elkaar vertrouwen

### Doel

De studenten ervaren wat het is om letterlijk 'blind' op elkaar te (moeten) vertrouwen. Wat zegt dit over henzelf en over de ander?

### Vorbereiding

Maak de ruimte vrij van stoelen en tafels.

### Uitleg

'We gaan zo meteen een oefening doen waarbij een van jullie geblinddoekt wordt en waarbij we gaan ervaren wat het betekent om op elkaar te kunnen vertrouwen. Mag ik jou (noem naam van een student) vragen om je te laten blinddoeken door mij of: wie wil er geblinddoekt worden? Er geldt een belangrijke spelregel: het is een oefening die concentratie vergt, dus zodra we begonnen zijn, mag er niet meer gelachen of gesproken worden, behalve als ik een oefening geef.'

### Doen

1. Laat de student die geblinddoekt gaat worden, buiten het lokaal wachten. Zeg de student dat je een opdracht aan de groep gaat geven en dat je hem zo meteen weer komt halen.
2. Leg de andere studenten uit wat de bedoeling van het spel is: de studenten die niet geblinddoekt zijn, vormen een stevige muur. De geblinddoekte student wordt tegenover hen geplaatst, met het gezicht naar hen toe. De geblinddoekte student krijgt de opdracht om zo snel als hij durft, op de muur af te rennen. De studenten die de muur vormen, houden de geblinddoekte student tegen/vangen hem op.
3. Doe de student die buiten het lokaal wacht een blinddoek om en neem hem weer mee naar binnen.
4. Plaats de geblinddoekte student op zes à zeven meter van de rij studenten, met het gezicht naar hen gericht.
5. Geef de geblinddoekte student de volgende uitleg: 'Recht voor je staat de rest van je loopbaangroep. Ren zo snel als je durft op hen af. Bedenk je dat dit spel draait om vertrouwen.'
6. De studenten die in de rij staan, vangen de geblinddoekte student op en/of houden hem tegen.
7. Laat ook enkele andere studenten aan de beurt komen.

### Tips En Trucs

Complimenteer de student die als eerste geblinddoekt wordt, met zijn moed, omdat hij daarmee ook al laat zien dat hij het vertrouwt. Ga bij jezelf na of de groep voldoende veilig is om deze oefening daadwerkelijk uit te voeren. Zo niet, dan is het verstandig om eerst nog één of meer kennismakingsoefeningen te doen.





Blind leiden, op elkaar vertrouwen



ONTDEK JE TALENT  
CAPACITEITENREFLECTIE

### Nabespreking

Vraag na iedere keer dat een student geblinddoekt is geweest, hoe hij de oefening ervaren heeft. Vraag aan studenten in de muur hoe zij het ervaren om onderdeel van een muur te zijn en om iemand te moeten opvangen.

# ONTDEK JE TALENT



Kennismaken: over de streep!



Oriëntatiefase



Groepsoefening



60 minuten



Breed schilderstape of plakband  
Collega met wie je deze oefening kan doen

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



## Kennismaken: over de streep!

### Doel

Studenten maken op een actieve manier kennis met elkaar, leren respectvol naar elkaar te kijken en kunnen zich met elkaar verbinden.

### Voorbereiding

Maak de ruimte vrij van stoelen en tafels. Zorg voor bewegingsruimte. Trek met tape een lijn in het midden van de ruimte. Misschien is het handig om een tv-uitzending van 'Over de streep' te bekijken.

### Uitleg

'Het mooie van groepen is dat een groep bestaat uit verschillende mensen met verschillende behoeftes en achtergronden. Alleen daarvan kunnen we al veel leren. Om te kunnen leren is het belangrijk dat je je veilig voelt, want zonder veiligheid is niet te leren. En je kunt je groep dus ook gebruiken om van te leren. Dat gaan we met deze oefening doen. Ook omdat je straks in je werk je collega's niet kunt kiezen. Om van elkaar te kunnen leren moet je elkaar eerst leren kennen. Dat gaan we doen aan de hand van de oefening 'over de streep'. Er zijn enkele spelregels:

- tijdens de oefening ben je stil
- alles wat naar voren komt, blijft hier in de klas.

### Doen

1. Doe achtereenvolgens onderstaande uitspraken.
2. Als de uitspraak klopt voor een student, stapt deze over de streep.
3. De studenten blijven vervolgens even staan en kijken wie er ook over de streep gestapt zijn.
4. De studenten lopen daarna weer terug naar de andere kant.
5. Tijdens de oefening wordt er niet gesproken.



### Uitspraken:

- Ik moet meer dan een half uur reizen om op school te komen.
- Ik heb voor de opleiding gekozen, omdat ik dat moest van mijn ouders.
- Ik heb voor deze opleiding gekozen, omdat ik niet wist wat ik wilde.
- Ik heb voor deze opleiding gekozen, want ik wil echt dit werk gaan doen.
- Ik heb voor deze opleiding gekozen, omdat mijn vrienden hier zaten.
- Ik heb een ochtendhumeur.
- Ik heb een huisdier.





- Ik vind het soms lastig om tijd vrij te maken om mijn huiswerk te maken.
- Ik ben wel eens onzeker.
- Ik vond het best een beetje spannend om de eerste schooldag hier te starten.
- Ik ontbijt 's ochtends samen met ouders of broer/zus aan tafel.
- Mijn ouders zijn gescheiden.
- Ik heb wel een dierbaar persoon verloren.
- Ik ben wel eens gepest.
- Als een docent aan een stuk door praat, langer dan een half uur, kan ik me moeilijk concentreren.

### Tips En Trucs

Stap zelf ook over de streep. Doe mee met de oefening, zodat je een model voor de studenten kunt zijn en hiermee ook het vertrouwen vergroot. Afhankelijk van de taakvolwassenheid van de groep kun je natuurlijk ook zelf uitspraken verzinnen. Let er bij de nabespreking van deze oefening op dat je studenten die weinig of niets zeggen, aan het woord komen of vraag ze expliciet naar hun ervaring.

Ga bij jezelf na of de groep voldoende veilig is om deze oefening daadwerkelijk mee te doen. Zo niet, dan is het verstandig om eerst nog één of meer kennismakingsoefeningen te doen. Ook al is je groep veilig genoeg om deze oefening mee te doen, doe deze samen met een collega. Je kunt nooit weten wat bepaalde stellingen oproepen bij studenten en dan is het handig als een collega zich kan bekommeren om de groep en een collega eventueel om een individuele student.

### Nabespreking

Vragen die in de nabespreking gesteld kunnen worden:

- Hoe was het om deze oefening te doen?
- Wat is je opgevallen? Zijn er dingen die je gezien hebt, die je niet wist?
- Zijn er dingen die je tegen iemand zou willen zeggen naar aanleiding van deze oefening?

# ONTDEK JE TALENT



Op 1 lijn staan



Oriëntatiefase



Groepsoefening



15 min



Geen

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

'Gastvrijheid' en 'Verwondering'



## Op 1 lijn staan

### Doel

Studenten ervaren dat je elkaar op verschillende manieren kunt leren 'kennen'.  
Studenten maken kennis met elkaar.

### Voorbereiding

Richt de ruimte zodanig in, dat studenten de mogelijkheid hebben te bewegen en op 1 lijn te gaan staan.  
Bedenk van tevoren een aantal resultaten die de lijn moet laten zien.

### Uitleg

'Vaak maken we kennis met elkaar door elkaar een hand te geven en onze naam te zeggen. Of we zeggen onze naam en vertellen op welke school we zitten of welke opleiding of welk werk we doen. Je kunt echter op verschillende manieren met elkaar kennismaken, ook over andere dingen dan je naam en wat je doet. In deze oefening gaan we kijken hoe dat kan.'

### Doen



**Zeg de studenten dat ze op één lijn moeten gaan staan, op basis van de achtereenvolgende kenmerken:**

- Leeftijd: de jongste staat helemaal links, de oudste staat helemaal rechts;
- Naam: de student met een voornaam die begint met een A staat helemaal links. Die met een Z staat helemaal rechts;
- Lengte: de minst lange student staat helemaal links. De langste student staat helemaal rechts;
- Hobby: de student waarvan de hobby begint met een A staat helemaal links. Degene waarvan de hobby begint met een Z, staat helemaal rechts.
- Broers en zussen: degene met geen broers of zussen staat helemaal links. Degene met de meeste broers of zussen staat helemaal rechts.
- Plaatsnaam: degene die woont in een plaatsnaam beginnend met A staat helemaal links. Degene die woont in plaatsnaam beginnend met Z, staat helemaal rechts;
- Liefelingseten: degene wiens liefelingseten begint met een A, staat helemaal links. Degene wiens liefelingseten begint met een Z, staat helemaal rechts.
- Afstand opleiding - woonplaats: degene die het dichtst bij de opleiding woont, staat het meest links. Degene die het verst weg woont, staat helemaal rechts.
- Beroep van de ouders: degene wiens beroep van de ouders begint met een A, staat helemaal links. Degene wiens beroep van de ouders begint met een Z, staat helemaal rechts.





### Tips En Trucs

Afhankelijk van het onderwerp dat je tijdens een bepaalde bijeenkomst bespreekt, kun je nog andere criteria nemen voor het opstellen in een lijn. Zo kun je bijvoorbeeld bij de verkiezingen een lijn maken met de gekozen partij als kenmerk voor een lijnopstelling.

### Nabespreking

Vraag de studenten hoe ze deze vorm van kennismaking ervaren hebben.? Hebben ze iets ontdekt van de medestudenten dat ze nog niet wisten?

# ONTDEK JE TALENT



Op handen lopen



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening



15 minuten



Blinddoek

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

'Leiderschap' en 'Verantwoordelijkheid'



## Op handen lopen

### Doel

De studenten ervaren wat het is om 'blind' op elkaar te vertrouwen.

### Voorbereiding

Zet twee tafels in de lengterichting tegenover elkaar met een tussenruimte van ongeveer drie meter. Neem een doek mee waarmee je een student kan blinddoeken. Deze oefening is een vervolg op de oefening 'Blind leiden, op elkaar vertrouwen', te vinden in het boekje 'Ontdek je Talent'.

### Uitleg

'We gaan zo meteen een oefening doen waarbij een van jullie geblinddoekt wordt en waarbij we gaan ervaren wat het betekent om op elkaar te kunnen vertrouwen. Mag ik jou (noem naam van een student) vragen om je te laten blinddoeken door mij of: wie wil er geblinddoekt worden? Er geldt een belangrijke spelregel: het is een oefening die concentratie vergt, dus zodra we begonnen zijn, mag er niet meer gelachen worden. We mogen wel coachen.'

### Doen

1. De studenten die niet geblinddoekt zijn, stellen zich in tweetallen op voor een van de tafels en pakken elkaars armen gekruist vast. De geblinddoekte student staat zo meteen op de tafel en krijgt de oefening om over de gekruiste armen van de anderen naar de andere tafel te lopen. Hij mag met zijn handen de hoofden van de anderen gebruiken om zijn evenwicht te bewaren.
2. Vraag de student die geblinddoekt wordt om op de eerste tafel te gaan staan. Blinddoek de student.
3. Tweetallen die gepasseerd zijn door de geblinddoekte student sluiten achteraan in de rij aan, zodat de geblinddoekte student bij de andere tafel uit kan komen.
4. De loopbaanbegeleider en de studenten coachen de geblinddoekte student en zorgen dat het spel veilig verloopt.

### Tips En Trucs

Complimenteer de student die geblinddoekt wordt met zijn moed, omdat hij daarmee ook al laat zien dat hij het vertrouwt.

Ga bij jezelf na of de groep voldoende veilig is voor deze oefening. Zo niet, dan is het verstandig om eerst nog een of meerdere kennismakingsoefeningen te doen.







### Nabespreking

Vraag de geblinddoekte student hoe hij de oefening ervaren heeft. Wat dacht hij? Welke gevoelens had hij? Wat heeft hem geholpen om aan de overkant te komen?

# ONTDEK JE TALENT



Het ballonvaartavontuur



Oriëntatiefase



Individuele en groepsoefening



60 minuten



Uitgeprint werkblad voor iedere student

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



## Het ballonvaartavontuur

### Doel

Studenten ervaren op welke manier zij met elkaar communiceren en op welke manier zij tot samenwerking kunnen komen.

### Vorbereiding

Zet in de ruimte stoelen in een kring, zonder tafels. Verdeel de groep in twee subgroepen (denk na over de samenstelling van de groep). Vertel de situatie, als een verhaal, aan de klas. Vraag om stilte en vertel dat het belangrijk is om goed te luisteren.

### Uitleg

'Je hebt een prijs gewonnen en gaat met een groep mensen op reis. Het is een reis per luchtballon. Je zit met de groep in de gondel onder de ballon en zweeft hoog boven de oceaan. Opeens horen jullie een vreemd geluid. Je kijkt naar boven en ziet dat er een scheur boven in de ballon is ontstaan. Je weet dat er geen mogelijkheid bestaat om het lek te repareren en voelt dat de ballon langzaam begint te dalen. Je weet dat je met een lek nog een heel eind kan komen, maar dan moet je wel gewicht kwijt. Volgens de kaart ligt er niet ver van waar jullie je bevinden een onbewoond eiland. Een half uur moet lukken, maar... Jullie besluiten als groep om zo veel mogelijk materiaal overboord te gooien, waardoor je het eiland misschien kunt halen. Het is moeilijk om iets overboord te gooien, omdat je de materialen misschien nog nodig hebt als je op het onbewoonde eiland terecht komt. Je maakt voor jezelf een overweging: wat kun je het beste lozen en wat kun je het minste missen?'

### Doen (Individueel)

Deel de werkbladen met het verhaal plus de lijsten uit. Vraag de studenten het uitgeprinte werkblad in te vullen. Daarop schrijft elke student welke 10 voorwerpen hij uit de ballon wil gooien. Daarbij geven ze een rangorde aan: nummer 1 gaat als eerste overboord, nummer 10 als laatste. Hiervoor krijgen de studenten 5 - 10 minuten de tijd.

### Doen (In Twee Subgroepen)

1. Verdeel de groep in twee subgroepen.
2. Iedereen heeft zijn of haar individuele oplossing voor zich.
3. Geef de studenten de opdracht te komen tot overeenstemming over de voorwerpen die zij overboord willen gooien. Ze krijgen hiervoor 30 minuten. Ze moeten als subgroep tot een verdeling komen die voor iedereen het minst moeilijk is.





### Tips hierbij:

- Kies in eerste instantie een discussieleider waarin de hele groep vertrouwen heeft.
- Probeer de zaak logisch te benaderen. Ga niet alleen voor je eigen gelijk.
- Beschouw verschillen in opvatting als nuttige informatie die jij misschien nog niet bedacht had.
- Je mag niet stemmen, je mag geen gemiddelden nemen.

### Tips En Trucs

Op het moment dat je vindt dat het overleg niet meer gaat over het zo goed mogelijk nemen van een besluit, vraag je een time-out en zegt wat je ziet. Daarna geef je het woord weer aan de gespreksleider. Vraag als begeleider een time-out in de volgende gevallen: de groep heeft de neiging te gaan stemmen, een compromis te gaan sluiten, als mensen te veel aan het woord zijn en anderen te weinig, et cetera. Vraag aan de gespreksleider of je mag ingrijpen en geef daarna het woord weer aan de gespreksleider terug.

Richt je als begeleider vooral op het proces van het overleg. Wat valt je op? Waar kun je de studenten in ondersteunen? Geef hen daar ook concrete feedback op. Zeg wat je gezien hebt en wat dat vervolgens betekende voor het overleg in de groep.

### Nabespreking

Bespreek deze oefening na door eerst te vragen wat de oplossing is van de verschillende subgroepen. Wat is de overeenkomst tussen de oplossing van de subgroepen en wat zijn de verschillen? Hoe komt het dat er verschillen tussen de subgroepen bestaat? Op welke manier zijn de subgroepen tot overeenstemming gekomen? Is iedereen tevreden over het eindresultaat? Zijn er mensen die ontevreden zijn? Waardoor hadden ze wel tevreden kunnen zijn met de uitkomst? Welke studenten zijn wel tevreden? Waarom? Wat zegt dit over komende overleggen? Zijn er afspraken die ze daarover willen maken?



## Werkblad het ballonvaartavontuur

Je hebt een prijs gewonnen en gaat met een groep mensen op reis. Het is een reis per luchtballon. Je zit met de groep in de gondel onder de ballon en zweeft hoog boven de oceaan. Opeens horen jullie een vreemd geluid. Je kijkt naar boven en ziet dat er een scheur boven in de ballon is ontstaan. Je weet dat er geen mogelijkheid bestaat om het lek te repareren en voelt dat de ballon langzaam begint te dalen. Je weet dat je met een lek nog een heel eind kan komen, maar dan moet je wel gewicht kwijt. Volgens de kaart ligt er niet ver van waar jullie je bevinden een onbewoond eiland. Een half uur moet lukken, maar...

Jullie besluiten als groep om zo veel mogelijk materiaal overboord te gooien, waardoor je het eiland misschien kunt halen. Het is moeilijk om iets overboord te gooien, omdat je de materialen misschien nog nodig hebt als je op het onbewoonde eiland terecht komt. Je maakt voor jezelf een overweging: wat kun je het beste lozen en wat kun je het minste missen? Maak een lijst van de onderstaande materialen in volgorde van belangrijkheid op het eiland. Jouw nummer 1 gaat als eerste over boord, je nummer 10 als laatste. De spullen wegen allemaal ongeveer hetzelfde (25 kilo).

- |                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| 1. Koperen kompas      | 6. Kooktoestel                |
| 2. Blik voedsel        | 7. Geweer met patronen        |
| 3. Ton water           | 8. Touw van dertig meter lang |
| 4. Radiozendapparatuur | 9. Verrekijker                |
| 5. EHBO-pakket         | 10. Vuurpijl                  |

### Invulijst voor het ballonvaartavontuur

#### Eigen lijst

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

#### Groepslijst

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

# ONTDEK JE TALENT



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 TALENT



Motorrijden in de Rocky Mountains: beter met zijn tweeën?



Oriëntatiefase



Individuele en groepsoefening



Individuele oefening 10 minuten  
Groepsoefening 30 minuten  
Nabespreking 10 minuten



uitgeprinte lijst voorwerpen voor ieder groepslid

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

'Vriendschap' en 'Verantwoordelijkheid'



## Motorrijden in de Rocky Mountains: beter met zijn tweeën?

### Doel

De studenten ervaren dat je vaak betere resultaten kan boeken als je samenwerkt. Door middel van overleg gaan studenten overeenstemming met elkaar bereiken. Hierbij moeten zij zowel hun eigen argumenten als die van anderen op waarde schatten. Op deze manier leren zij van elkaar hoe verschillende opvattingen een rol spelen bij overleg.

### Vorbereiding

Zet in de ruimte de stoelen in een kring, zonder tafels.

### Uitleg

Stel je voor dat er op een zondagmorgen in oktober een vriend bij je langskomt. Hij stelt voor om de hele dag in de bergen te gaan rijden om zijn nieuwe jeep uit te proberen. Je trekt vlug een spijkerbroek, een T-shirt en gymschoenen aan en gaat mee. De hele namiddag ben je al op pad in een afgelegen deel van de Rocky Mountains, als er plotseling een sneeuwstorm opsteekt. De weg wordt bijna onberijdbaar. Je kunt nauwelijks zien waar je rijdt. Plotseling begint de jeep te slippen, waarna je honderd meter diep van een steile bergwand afstort. Je vriend is op slag dood en de jeep is total loss, maar je hebt zelf maar een paar schrammetjes. Naar je beste weten ben je vijftig tot zestig kilometer verwijderd van de dichtstbijzijnde hulppost. Gelukkig ontdek je vlakbij een zomerhuisje. Hoewel het huisje, afgezien van een open haard, geen verwarming heeft en geen telefoon, biedt het wel onderdak en voedsel voor een week. Je komt al gauw tot het besef dat je niet op goed geluk in het huisje kunt blijven tot je gered wordt, want niemand weet waar je zit. Als de storm is gaan liggen, zie je dat die een laag van bijna negentig centimeter droge poedersneeuw heeft achtergelaten. Vervolgens besluit je een poging te wagen om het pad naar de beschaving terug te vinden. Je hebt het geluk dat het huisje goed gevuld is met een kampeeruitrusting en andere voorzieningen en dat je er bijna alles vindt wat je nodig hebt. Maar je weet ook dat je leven tijdens de drie dagen die het waarschijnlijk zal kosten om hulp te bereiken gedeeltelijk afhangt van de zorgvuldigheid waarmee je jouw uitrusting samenstelt. Hierna volgt een lijst van wat er zoal in het zomerhuisje aanwezig is, inclusief het gewicht. Bekijk wat je mee wilt nemen, zonder het totaal van 25 kilogram te boven te gaan.'

### Doen (Individueel)

Op het uitgeprinte blad vindt de student een lijst met voorwerpen en informatie over hoeveel elk voorwerp weegt. Laat de student de dingen aankruisen die hij wil meenemen. Pas op: er mag niet meer dan 25 kilo meegenomen worden! De student krijgt 10 minuten de tijd voor het aankruisen.





## Doen (Groep)

Geef de studenten de opdracht in de groep tot overeenstemming te komen om elk voorwerp een waardering van nuttigheid te geven. Ze krijgen hiervoor 30 minuten. Ze moeten als groep tot een verdeling komen die voor iedereen het minst moeilijk is.

## Tips En Trucs



- Kies een discussieleider waarin de hele groep vertrouwen heeft.
- Probeer de zaak logisch te benaderen. Ga niet alleen voor je eigen gelijk.
- Beschouw verschillen in opvatting als nuttige informatie die jij misschien nog niet bedacht had.
- Je mag niet stemmen, je mag geen gemiddelden nemen.

Richt je als begeleider vooral op het proces van het overleg. Wat valt je op? Waar kun je de studenten in ondersteunen? Geef hen daar ook concrete feedback op. Zeg wat je gezien hebt en wat dat vervolgens betekende.

## Nabespreking

Besprek deze oefening na door te vragen op welke manier de groep tot overeenstemming is gekomen. Is iedereen tevreden over het eindresultaat? Zijn er mensen die ontevreden zijn? Waardoor hadden ze wel tevreden kunnen zijn met de uitkomst? Welke studenten zijn wel tevreden? Waarom? Wat zegt dit over komende overleggen? Zijn er afspraken die ze daarover willen maken?





## Materialen

- A Wollen muts (0,5 kg)
- B Zware wollen wanten (1 kg)
- C Bijl (4 kg)
- D Vijftien meter touw, doorsnede drie millimeter (0,5 kg)
- E Steelpan om sneeuw te smelten voor drinkwater (1,5 kg)
- F Kampeerzaag (0,5 kg)
- G Bergbeklimgereedschap, inclusief houweel, piket, enz. (5 kg)
- H 45 meter touw, doorsnede 11 millimeter (4 kg)
- I Petroleumbrander met brandstof (5 kg)
- J Plastic veldfles met water (1 kg)
- K Een groot blik gestoofd rundvlees (5 kg)
- L Gereedschap om vuur te maken, inclusief lucifers (0,25 kg)
- M Zwaar wollen jack met muts (5 kg)
- N Rugzak met draagriem (3 kg)
- O Vijf literblikken met groentesoep (5kg)
- P Slaapzak (2,5 kg)
- Q Ski's om bergafwaarts te gaan, skistokken (5kg)
- R Luchtbed (1,5 kg)
- S Donsjack zonder muts (1,5 kg)
- T Jachtlaarzen (3 kg)
- U Sneeuwschoenen (2,5 kg)
- V Canvastent (7,5 kg)
- W Plastic dekkleed (1 kg)
- X Acht dozen graanvlokken met een hoog eiwitgehalte (2 kg)
- Y EHBO-doos met materiaal voor het zetten van gebroken benen (2 kg)
- Z EHBO-doos zonder spalken (1,5 kg)
- Aa Dikke wollen broek (2 kg)
- Bb Mes met blikopener (0,25 kg)

# ONTDEK JE TALENT



Een vreselijke tocht naar de maan: overleven door samenwerking



Oriëntatiefase



Individuele en groepsoefening



Individuele oefening 10 minuten  
Groepsoefening 30 minuten  
Nabespreking 10 minuten



Uitgeprinte lijst voorwerpen

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

'Samen' en 'Verantwoordelijkheid'



## Een vreselijke tocht naar de maan: overleven door samenwerking

### Doel

Door middel van overleg gaan studenten overeenstemming met elkaar bereiken. Hierbij moeten zij zowel hun eigen argumenten als die van anderen op waarde schatten. Op deze manier leren zij van elkaar hoe verschillende opvattingen een rol spelen bij overleg.

### Vorbereiding

Zet in de ruimte de stoelen in een kring, zonder tafels.

### Uitleg

'Je bent lid van de bemanning van een ruimtevaartuig dat een reis maakt van de aarde naar de maan. Je hebt een afspraak met de bemanning van een ander ruimteveer dat op jullie schip wacht op de verlichte kant van de maan. Maar jullie krijgen tijdens de omloop om de maan technische problemen, waardoor je moet landen op een plek die ongeveer 250 kilometer verwijderd is van het afgesproken punt. Tijdens de landing raakt je schip zwaar beschadigd. Veel materiaal aan boord wordt verwoest, maar niemand raakt gewond. Omdat je alleen kans maakt op overleving als je gezelschap het andere ruimteschip weet te bereiken, is het zaak om de belangrijkste voorwerpen te kiezen voor de 250 kilometer lange, barre reis door het onherbergzame, rotsige en gloeiendhete maanlandschap. En tot overmaat van ramp zijn van jullie spullen nog maar 15 spullen te gebruiken.'

### Doen (Individueel)

Laat de studenten het uitgeprinte blad met vijftien voorwerpen voor zich nemen. Vraag ze in kolom 1 (individuele oplossing) de voorwerpen die zij het meest belangrijk vinden om mee te nemen. Laat ze een 1 zetten bij het belangrijkste voorwerp, een 2 bij het daarop volgende voorwerp, enzovoorts. Bij 15 komt uiteindelijk bij het minst belangrijke voorwerp. Hiervoor krijgen ze 10 minuten de tijd.

### Doen (Groep)

Iedereen heeft zijn of haar individuele oplossing voor zich. Geef de studenten de opdracht in de groep tot overeenstemming te komen om elk voorwerp een waardering van nuttigheid te geven. Dat betekent dat ze als groep een waardering van 1 tot 15 gaan geven aan elk van de voorwerpen uit de lijst. Zet de groepscijfers in kolom 2. De studenten krijgen voor deze oefening 30 minuten. Ze moeten als groep tot een verdeling komen die voor iedereen het minst moeilijk is.





## Tips En Trucs

De volgende tips kunnen helpen:



- Kies een discussieleider waarin de hele groep vertrouwen heeft.
- Probeer de zaak logisch te benaderen. Ga niet alleen voor je eigen gelijk.
- Beschouw verschillen in opvatting als nuttige informatie die jij misschien nog niet bedacht had.
- Je mag niet stemmen, je mag geen gemiddelden nemen.

Op het moment dat je vindt dat het overleg niet meer gaat over het zo goed mogelijk nemen van een besluit, vraag je een time-out en zeg je wat je ziet. Daarna geef je het woord weer aan de gespreksleider. Vraag als begeleider een time-out in de volgende gevallen: de groep heeft de neiging te gaan stemmen, een compromis te gaan sluiten, als mensen te veel aan het woord zijn en anderen te weinig, et cetera. Vraag aan de gespreksleider of je mag ingrijpen en geef daarna het woord weer aan de gespreksleider terug.

Richt je als begeleider vooral op het proces van het overleg. Wat valt je op? Waar kun je de studenten in ondersteunen? Geef hen daar ook concrete feedback op. Zeg wat je gezien hebt en wat dat vervolgens betekende.

## Nabespreking

Bespreek deze oefening na door te vragen op welke manier de groep tot overeenstemming is gekomen. Is iedereen tevreden over het eindresultaat? Zijn er mensen die ontevreden zijn? Waardoor hadden ze wel tevreden kunnen zijn met de uitkomst? Welke studenten zijn wel tevreden? Waarom? Wat zegt dit over komende overleggen? Zijn er afspraken die ze daarover willen maken?



# ONTDEK JE TALENT



Je bent welkom!



Oriëntatiefase



Groepsoefening



45 minuten



Geen

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

'Moed' en 'Zelfvertrouwen'



## Je bent welkom!

### Doel

Studenten heten elkaar welkom op een speelse manier.

### Vorbereiding

Maak de ruimte vrij van tafels en stoelen, zodat studenten in een kring kunnen staan. Laat iemand de ruimte verlaten en daarna weer terugkeren, zodat deze opgewacht wordt door de kring studenten. Bedenk een aantal manieren waarop je iemand welkom zou kunnen heten. Daarbij zijn er in principe geen grenzen. Bijvoorbeeld: binnenkomen en applaus krijgen als een beroemde popster/filmster/sportheld, binnenkomen en toegefloten worden alsof je de mooiste persoon op aarde bent, binnenkomen en van iedereen een high five krijgen, binnenkomen en onder een haag van armen doorlopen, binnenkomen terwijl iedereen: 'Hai <naam student>, fijn dat je er bent!' roept, binnenkomen en van iedereen een knuffel krijgen, binnenkomen en toegezongen worden.

### Uitleg

'Mensen willen zich graag welkom voelen. Dat is een diepe menselijke behoefte. Waarom? Omdat als je je welkom voelt, je ook de ruimte voelt om die dingen te doen die belangrijk zijn voor je. Wanneer je je welkom voelt, kun je ook beter leren. Als je je niet welkom voelt, voel je je ongemakkelijk en ben je minder goed in staat om te leren. Zo simpel is het. In deze oefening word je welkom geheten op een manier die jij wilt.'

### Doen (Individueel)

1. Vraag iedere student een minuut de tijd te nemen om te bedenken op welke manier hij welkom geheten wil worden.
2. Vraag vervolgens een student of hij jou wil vertellen op welke manier hij welkom geheten wil worden.
3. Vraag de student om naar buiten te gaan en vertel aan de groep hoe ze deze student welkom gaan heten.
4. Vraag de student naar binnen te komen en heet hem welkom!
5. Doe dit totdat iedereen geweest is.

### Tips En Trucs

Doe zelf mee met deze oefening: laat je zelf zeker ook welkom heten!

### Nabespreking

Hoe was het voor de studenten om deze oefening te doen? Welke gevoelens kwamen er bij hen boven? Voelden ze zich ook welkom geheten? Wat betekent dit voor volgende bijeenkomsten eventueel?





### Verdieping

Eventueel kun je na deze oefening een gesprek met de studenten voeren over het thema 'welkom heten'. Wanneer voelen zij zich welkom? Wat vinden zij belangrijk als ze aan het begrip 'welkom' denken? Voelen zij zich welkom op hun opleiding/ hun BPV-plek? Wat is er voor hen nodig om zich welkom te voelen?

# ONTDEK JE TALENT



Het plakkertjesspel



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de ontwikkelingsfase)



Groepsoefening (min 3, max 6 per groep)



35 minuten



Stapeltje kleine post-its of ronde stickertjes (voor iedere student één post-it of sticker beschikbaar)

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



## Het plakkertjesspel

### Doel

De studenten ervaren hoe het is om alleen met non-verbaal gedrag een groep te vormen. Zij ervaren door hun nonverbale gedrag hoe zij geneigd zijn keuzes te maken in een groep.

### Vorbereiding

Maak de ruimte vrij van stoelen en tafels. Zorg dat er bewegingsruimte is.

### Uitleg

'We gaan zo dadelijk een oefening doen dat als thema 'sorteren' heeft. Het is tijdens de oefening niet toegestaan om te praten. Ik zal aangeven wanneer de oefening is afgelopen; dan mag er weer gesproken worden. Voordat ik de echte oefening geef, wil ik jullie vragen om alle maal de ogen te sluiten en pas weer te openen wanneer ik het zeg. Dat kan een paar minuutjes duren. Vind je het heel vervelend om de ogen dicht te houden, kijk dan naar de grond.'

### Doen (Deel 1)

1. Vraag de deelnemers om in een kring te gaan staan.
2. Vraag de deelnemers de ogen te sluiten of naar de grond te kijken en zeg dat het vanaf nu verboden is om te praten.
3. Plak bij alle deelnemers een stickertje op het voorhoofd, behalve bij 2 studenten. Bij diegenen die geen sticker krijgen wel even op het voorhoofd duwen, zodat ze zelf zo meteen denken dat ze ook sticker hebben.
4. Vraag de studenten de ogen te openen.
5. Zeg tegen de studenten dat zij de komende 10 minuten de opdracht krijgen om subgroepjes te maken van 3 of 4 personen.
6. Er mag absoluut niet gesproken worden!

### Tips En Trucs

Houd de tijd in deze oefening scherp in de gaten. Observeer de volgende zaken en noteer deze eventueel:

- Welke criteria lijken de studenten te hanteren?
- Wat doen de studenten met de mensen die geen sticker hebben?
- Hoe reageren studenten op de 'vaagheid' van de oefening?
- Trekken studenten aan elkaar of worden mensen op bepaalde manier 'gedwongen' om ergens bij een subgroepje te blijven of bij een subgroepje te komen?





- Welke gevoelens lijken er te spelen: lijken studenten boos, vinden studenten het grappig, zijn er studenten onrustig?

### Doen (Deel 2)

#### Tijd: 5 minuten

Ook tijdens deze oefening mag er nog niet gesproken worden!

1. Vraag de studenten in het subgroepje te gaan zitten.
2. Vraag ze het antwoord op te schrijven op de volgende vragen:

- Waarom denk jij dat jullie een groepje zijn, oftewel: waarom denk jij dat jullie bij elkaar horen? Waar zijn jullie op geselecteerd?
- Heb je ook nog bij andere groepjes gehoord? Waarom was dat volgens jou?
- Hoe was het voor jou om deze oefening te doen?

Let er als begeleider op dat je niet te veel nadruk legt op dat mensen niet mogen praten; geef tijd om wat 'lucht' te geven aan hun gevoel, zeker na deel 1 van de oefening. Probeer wel weer steeds de concentratie terug te brengen. De antwoorden die de studenten geven op de vragen waarom zij tot een bepaald groepje behoren, zegt namelijk veel over hoe zij naar zichzelf en naar anderen kijken. Het zegt niet eens zo veel over hoe anderen denken. Let daar op bij de nabespreking.

### Nabespreking

Vraag de studenten de antwoorden met elkaar te bespreken in de subgroepjes. Deel jouw observaties vervolgens in de plenaire groep. Vertel de studenten wat jij gezien hebt en vraag vervolgens of dit klopt. Vraag de studenten hoe ze deze oefening ervaren hebben.

### Verdieping

Mocht je wat verdieping in deze oefening willen aanbrengen, dan kun je ervoor kiezen de studenten een extra schrijfoefening te geven. Deze schrijfoefening is de volgende:

1. Vraag studenten een gedicht of een verhaal te schrijven, met de volgende titel. 'Wat ik nodig heb...'  
(maximaal 7 minuten)
2. Vraag aan degenen die dat willen, hun gedicht of verhaal voor te lezen.
3. Vraag studenten hoe ze deze oefening ervaren hebben.



# ONTDEK JE TALENT



Dromen, durven en daar dan over praten



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Individuele oefening



30 minuten (voor invullen van de lijsten)  
30 minuten (voor individuele bespreking van de lijsten)



Uitgeprinte invullijst van dromen voor iedere student  
Datelijst voor afspraken

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

'Doorzettingsvermogen'



## Dromen, durven en daar dan over praten

### Doel

De studenten ervaren wat het is om vóóraf na te denken over dingen die zij moeilijk vinden als het om planning gaat. Zij ervaren wat het is om datgene wat ze moeilijk vinden te benoemen en de tijd te nemen om daar iets mee te doen. Zij ervaren wat het is om daar met hun loopbaanbegeleider over te praten.

### Vorbereiding

Maak tijd vrij om aan het eind van de oefening met iedere student af te spreken wanneer je de lijsten individueel met hen gaat bespreken. Of maak een lijst met data waarop je de studenten zegt dat je met hen deze lijsten gaat bespreken. Bereid deze oefening bijvoorbeeld zelf ook voor door als rolmodel te fungeren; hoe plan jij dingen of hoe moeilijk vind je dit zelf? Haal jij altijd je planning? Ben jij altijd goed voorbereid en hoe doe je dat dan?

### Uitleg

'Op school hebben we het vaak over je verbeterpunten en leerdoelen. We vertellen je wat er moet gebeuren en geven je hulp en adviezen. Je stelt een plan op en verder heb je te maken met regels en contracten. Maar jij moet er uiteindelijk ook iets mee gaan doen. En dat valt niet altijd mee. We weten namelijk wel wat we willen bereiken en we weten ook best wat we daarvoor moeten doen. Maar hoe we onszelf moeten motiveren om ermee te beginnen en het ook echt vol houden, dat is vaak het moeilijkste! In deze oefening gaan we kijken waar je allemaal tegenaan kunt lopen, terwijl je toch goede voornemens gemaakt hebt! En belangrijk: geen enkel antwoord in deze oefening is fout!'

### Doen (Individueel)

- Durven:** De studenten schrijven op de lijst in de linkerkolom voor zichzelf op wat ze moeilijk vinden als het over hun opleiding gaat. Bijvoorbeeld: 'Ik vind het moeilijk om mijn huiswerk te plannen.' Of: 'Ik vind het moeilijk om mijn huiswerk te maken.' Of: 'Ik vind het moeilijk om op tijd op school te komen.' Of: 'Ik vind het moeilijk om mijn spullen op orde te hebben.'
- Dromen:** De studenten bekijken wat ze hebben opgeschreven en schrijven dan in de rechterkolom op wat ze graag zouden willen. Bijvoorbeeld: 'Ik wil mijn huiswerk leren plannen.' Of: 'Ik zou graag op tijd willen komen.' Et cetera.
- In de middelste kolom schrijft de student wat hij morgen kan doen om een andere stap te nemen. Hij schrijft op wat hij deze week kan doen om een volgende stap te nemen. Als het hem lukt, schrijft hij ook nog wat hij over twee weken kan doen om de volgende stap te nemen.
- Als laatste schrijven de studenten onder de lijst: 'Als me dit minstens twee keer gelukt is, beloon ik mezelf door...'





5. Zeg dat deze lijst over twee weken met iedere student individueel besproken wordt en dat er gekeken wordt wat er allemaal gelukt is.

### Tips En Trucs

Laat de studenten weten dat het moed vergt om op te schrijven wat ze moeilijk vinden. Vertel ze dat dit ook al een stap is naar verbetering. Als je jezelf durft te zeggen wat je moeilijk vindt, weet je vaak ook al de oplossing, maar vind je het nog moeilijk om die echt aan te nemen en te durven oppakken.

Let er in deze oefening op dat er geen dingen 'opgelost' hoeven worden; de student hoeft niet meteen morgen zijn gedrag al veranderd te hebben, als dat al mogelijk zou zijn. Het is vooral de bedoeling dat studenten zich bewust worden van hun blokkades en dat ze die durven benoemen.

### Nabespreking

De lijsten worden na twee weken individueel besproken met de loopbaanbegeleider. Op basis van dit gesprek stellen de student en de loopbaanbegeleider weer nieuwe acties vast.

### Verdieping

Laat de studenten een groepsapp maken waarin ze elkaar vertellen hoe het vandaag tijdens school gegaan is. Bevorder positieve reacties door ook zelf deel uit te maken van deze groepsapp en er ook zelf op te vermelden hoe voor jou als begeleider jouw dag geweest is. Heb jij alles kunnen doen wat je gepland had? Zijn er dingen minder goed gegaan en hoe kwam dat dan?

Deel de groep in in twee- of drietallen en laat studenten onderling hun lijsten bespreken en elkaar van feedback voorzien.



## Invulijst Durven, Dromen, Doen

Wat vind ik moeilijk?	Wat kan ik doen?	Wat wil ik graag doen?
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-



Dromen, durven en daar dan over praten



Wat vind ik moeilijk?	Wat kan ik doen?	Wat wil ik graag doen?
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-

# ONTDEK JE TALENT



Verbeeld je talent!



Oriëntatiefase



Groepsoefening



30 minuten



Foto's of kaarten waarmee studenten hun kwaliteiten/  
talenten kunnen laten zien

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

'Fotografie/beelden', 'Kunst & Cultuur', 'Sport' en 'Talent'



## Verbeeld je talent!

### Doel

Door middel van foto's ervaren studenten hoe het is om in gesprek te zijn over talenten in plaats van over waar ze niet goed in zijn. Zij maken hun talenten zichtbaar en vinden een 'taal' om over talenten te spreken. Studenten leren de talenten van andere studenten zien.

### Voorbereiding

Vraag eventueel studenten om zelf foto's te maken waarin zij hun eigen talent/sterkte laten zien. Leg de foto's op een tafel neer, zodat studenten er omheen kunnen lopen of staan. Zet de stoelen in de ruimte in een kring zonder tafels.

### Uitleg

'Vaak zijn we op school en op de opleiding bezig met taal. We doen nog erg weinig met bijvoorbeeld beeld, muziek of dans. In deze oefening gaan we een keer op een andere manier kijken naar datgene wat ieder van ons goed kan. We laten aan elkaar zien waar we goed in zijn, maar dat doen we door een beeld te kiezen waarvan we vinden dat het bij ons past.'

### Doen

1. Iedere student kiest een foto waarin hij zijn eigen sterkte/talent herkent.
2. De studenten vertellen elkaar vervolgens om de beurt waarom ze deze foto gekozen hebben en waarom de foto met hun talent te maken heeft.
3. De andere studenten stellen vragen over datgene wat de student vertelt.

### Tips En Trucs

Doe zelf ook mee met deze oefening. Laat zelf zien welke talenten je hebt aan de studenten. Zo hebben zij een model waarnaar ze kunnen kijken en leren ze jou ook beter kennen.

Wanneer studenten nog niet zo gewend zijn om over talenten te praten, kan dit best een moeilijke oefening zijn. Dan is het van belang dat jij als begeleider ook meedoet en vertelt waarom jij een bepaalde kaart gekozen hebt. Verder is het verstandig om deze oefening bijvoorbeeld wat vaker in het jaar te doen en dan te vragen wat studenten in de afgelopen tijd over zichzelf ontdekt hebben wat ze goed kunnen.





### Nabespreking

Vraag de studenten hoe ze het ervaren hebben om zich vooral te concentreren op talenten en sterke punten. Hoe vonden ze het om over hun eigen talenten te vertellen? Zijn zij gewoon om over hun talenten te vertellen? Hebben ze iets geleerd van de reacties van andere studenten? Hoe ervaren zij dat de begeleiders van de opleiding/ de begeleiders in de BPV met talenten van studenten omgaan? Wordt er thuis veel over talenten/sterke punten gesproken met elkaar?

### Verdieping

Als je deze of een soortgelijke oefening wat vaker doet, zul je merken dat studenten er meer aan gewend raken om te praten in termen van sterktes in plaats van tekorten. Hiervoor is wel nodig dat je als begeleider ook herhaaldelijk over talenten spreekt en niet over tekorten. Als de oefening vaker ingezet wordt, ervaren studenten ook dat je steeds beter kunt worden in benoemen waar je goed in bent. Maar ook dat je tijdens je opleiding dingen van jezelf ontdekt die je eerder nog niet echt in de gaten had.

*Bron: Irene Terlouw:i-talent-o © 2011 Talententoolbox*

# ONTDEK JE TALENT



Je talenten in een historisch overzicht



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



Individuele oefening



45 minuten



Aantal A4'tjes en stiften of potloden voor iedere student

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

'Inspiratie' en 'Trots



## Je talenten in een historisch overzicht

### Doel

Studenten ervaren wat het is om terug te kijken op een bepaalde periode. Zij ervaren wat het is om dingen te benoemen die goed gegaan zijn en waarin ze hun talent ingezet hebben.

### Vorbereiding

Neem een aantal A4'tjes en stiften/potloden mee, voor alle studenten genoeg om mee te werken.

Zet de tafels in de ruimte in carrévorm, zodat studenten elkaar kunnen zien.

Maak zelf ook een historielijn, zodat je zelf kunt ervaren wat studenten eventueel moeilijk vinden en je eventuele vragen kunt beantwoorden.

### Uitleg

'Wij mensen moeten oefenen om te praten over dingen die goed gegaan zijn. Zeker op school spreken we vaak over dingen die niet goed gegaan zijn en dingen die anders moeten. De vraag is of dat ons echt motiveert om ook iets anders te doen. We kunnen ook proberen om wat meer te praten over datgene waar we goed in zijn. Waarschijnlijk worden we daar blijer van en misschien raken we dan ook meer gemotiveerd voor bepaalde dingen. In deze oefening gaan we dat ervaren.'

### Doen

1. Laat de studenten een vel papier nemen en hun 'historielijn' tekenen vanaf de eerste dag op de opleiding tot vandaag. Wat hebben ze allemaal meegemaakt?
2. Laat ze de volgende momenten schrijven of tekenen op de lijn (bijvoorbeeld mijn eerste dag op school of mijn eerste les Nederlands):
  - Wanneer was je 'in je element' (of juist niet)?
  - Wanneer deed je waar je echt goed in bent (of juist niet)?
  - Wanneer was je trots op jezelf wat je deed (of juist niet)?
3. Laat ze bij die momenten schrijven wat ze toen deden. Op welke talenten werd een beroep gedaan (of niet)?
4. Laat ze onderaan het papier schrijven waar ze goed in zijn en waar ze plezier aan beleven.
5. Laat ze ook opschrijven in welke omgeving ze tot goede prestaties komen (in welke rol, met welke mensen, in welke omgeving (school, thuis, op je werk, bij je ouders)).





### Tips En Trucs

Bedenk dat alle historische lijnen in orde zijn. Er is geen slechte historische lijn. Ieder heeft het ervaren zoals hij het ervaren heeft. Benader de tekening van de student met respect. Het is best lastig om op deze manier over je eigen gedrag na te denken.

### Nabespreking

Laat de studenten in tweetallen bij elkaar zitten en elkaar vertellen wat ze getekend hebben. Hoe moet de historische lijn gelezen worden? Vraag daarna in de plenaire groep wie zijn historische lijn wil bespreken. Vraag de studenten hoe ze het ervaren hebben om op deze manier naar hun talenten te kijken. Welke conclusies trekken studenten? Zijn er dingen die ze de volgende keer anders zouden willen doen of die ze hetzelfde zouden doen?

### Verdieping

Laat deze oefening gedurende het schooljaar een aantal keren terugkomen. Op deze manier leren studenten wat het is om op een systematische manier naar hun gedrag te kijken en zien ze dat ze ook veranderen. Door de lijnen iedere keer met elkaar te vergelijken, kunnen ze ook hun ontwikkeling benoemen en laten zien.



# ONTDEK JE TALENT



Bedankt voor het compliment!



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



Individuele en groepsoefening



30 minuten



Geen

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



## Bedankt voor het compliment!

### Doel

Studenten beschrijven welke sterke punten ze inzetten in hun opleiding of werk. Zij beschrijven dit onder andere aan de hand van complimenten die ze krijgen van anderen.

### Vorbereiding

Bereid deze oefening als begeleider voor door haar zelf te doen. Schrijf zelf je kwaliteiten op en formuleer ook complimenten die je van anderen krijgt. Zo ervaar je wat studenten eventueel lastig kunnen vinden in deze oefening en kun je als rolmodel fungeren voor studenten.

### Uitleg

'We gaan naar onze eigen kwaliteiten kijken door eerst te horen wat anderen over ons zeggen. Welke complimenten krijgen we van anderen? Wat zeggen mensen tegen ons als ze iets aardigs over ons zeggen? Wat kunnen we goed volgens anderen? Soms vinden we het moeilijk om complimenten aan te nemen, maar deze zeggen toch echt wel iets over ons.'

### Doen

1. De studenten noteren minstens 3 complimenten die ze wel eens van iemand krijgen of die ze weleens van iemand gehad hebben. Dit kunnen complimenten zijn die te maken hebben met de opleiding, het werk of de privésituatie.
2. De studenten schrijven dan op wat ze dan doen/gedaan hebben waardoor ze deze complimenten krijgen.
3. De studenten beschrijven 1 of 2 succesvolle voorbeelden van de afgelopen tijd waar ze zelf ook met voldoening op terugkijken. Wat heeft hen energie gegeven in die situatie? Wat maakte die situatie zo bijzonder voor hen (en voor anderen)?

### Tips En Trucs

Wanneer studenten het moeilijk vinden om iets te bedenken, kun je als begeleider zelf ook een compliment geven vanuit jouw beeld op die student. Vraag de student dat compliment op te schrijven en vervolgens de rest van de vragen te beantwoorden. Of vraag een andere student om deze student een compliment te maken.

Het is niet altijd makkelijk voor mensen om complimenten aan te nemen. Wees je daarvan bewust en vraag de student even stil te zijn als er een compliment gemaakt wordt. Vaak worden complimenten weggelachen of wordt er overheen gepraat. Dat maakt de waarde van het compliment minder.





### Nabespreking

Hoe hebben de studenten het ervaren om bewust met complimenten om te gaan tijdens de oefening? Vinden ze het moeilijk om complimenten te ontvangen? Vinden ze het moeilijk om complimenten te geven? Welk gevoel ontstaat er wanneer ze een welgemeend compliment van iemand ontvangen? Vertrouwen ze de ander dat het ook werkelijk een compliment is? Wanneer vinden ze het bijvoorbeeld moeilijk om complimenten te geven? Zijn er misschien personen aan wie ze nooit een compliment zouden geven?

### Verdieping

Maak er als begeleider een gewoonte van om veel complimenten uit te delen. Of laat deze oefening in de volgende variant terugkomen: eenmaal in de zoveel weken oefenen de studenten elkaar complimenten te geven. Iedere student geeft aan minstens 3 andere studenten een compliment. Let er daarbij op dat alle studenten aan elkaar een compliment geven, dus vertel in sommige gevallen wie aan wie een compliment moet geven.

# ONTDEK JE TALENT



Ik wist niet dat ik het in me had!



Oriëntatiefase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Individuele oefening



25 minuten



Pen en papier

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

'Geschenk', 'Motivatie' en 'Talent'



## Ik wist niet dat ik het in me had!

### Doel

Studenten ervaren hoeveel kwaliteiten ze hebben. Studenten maken een overzicht van hun eigen successen. De oefening is een manier om onbewuste zelfkennis te ontdekken.

### Vorbereiding

Bereid deze oefening voor door zelf ook een keer 5 minuten lang onafgebroken op te schrijven waar je allemaal goed in bent. Gebruik de 5 minuten helemaal, ook als je denkt dat je niets meer weet. Er kan zomaar weer wat te binnen schieten. Door deze oefening zelf te doen kun je ervaren wat studenten misschien moeilijk vinden.

### Uitleg

'We gaan zo meteen de tijd nemen om op te schrijven waar we allemaal goed in zijn. Hier krijgen jullie 5 minuten de tijd voor. Die 5 minuten gaan we helemaal gebruiken, ook al denk je dat je klaar bent. In die 5 minuten mag er niet gesproken worden.'

### Doen

1. Zeg wanneer de tijd ingaat en stel eventueel een timer in.
2. Vraag de student op te schrijven waar hij allemaal goed in is. Hij hoeft niet mooi te schrijven; het hoeft geen mooi verhaal te worden. Alleen maar schrijven, schrijven en niet van tevoren denken of het goed is. Alles is goed, dingen kunnen achteraf nog weggehaald worden.
3. Na 5 minuten is de oefening afgelopen.

### Tips En Trucs

Wanneer studenten het moeilijk vinden om iets op te schrijven, vraag ze dan te denken aan een situatie waarin ze een compliment gekregen hebben, een situatie waarin ze iets gedaan hebben waar ze trots op zijn of een situatie die ze goed opgelost hebben. Vraag hun daaraan te denken en vervolgens op te schrijven wat ze goed kunnen.

Het is belangrijk om de oefening echt 5 minuten te laten duren. Het ophalen van kennis uit het onbewuste heeft namelijk tijd nodig.

### Nabespreking

Wat hebben de studenten ervaren tijdens deze oefening? Hoe was het om 5 minuten stil te staan bij iets wat je goed kunt?





## Verdieping

Laat de studenten dat wat ze opgeschreven hebben, lezen aan een vriend of hun ouders. Vraag hen de volgende keer wat de reactie was van de vriend of de ouders. Deze oefening kan ook met andere varianten gemaakt worden, bijvoorbeeld: 'Neem 5 minuten de tijd om op te schrijven hoe jouw leven er over een jaar uit zou moeten zien.' Of: 'Neem 5 minuten de tijd om jouw ideale baan te beschrijven.' Of: 'Neem 5 minuten de tijd om jouw ideale opleiding te beschrijven.'

*Inbrenger: Naomi den Besten, Elke van der Linden Bron: onbekend © 2011 Talententoolbox*

# ONTDEK JE TALENT



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.

### Voorbereiding

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 TALENT



De talentencirkel



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



Individuele en groepsoefening



20 minuten (exclusief het maken van de beroepentest, exclusief het vragen van feedback op de gemaakte talentencirkel)



De testresultaten van de beroepentest op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl)  
Lege A4'tjes

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



## De talentencirkel

### Doel

De studenten koppelen hun talenten aan het beroep waarvoor ze worden opgeleid. Ze ontwikkelen een 'talentencirkel'.

### Vorbereiding

De studenten doen als voorbereiding op deze oefening de beroepentest op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl) (of ze hebben die test al gedaan). Doe de test als begeleider zelf ook, zodat je weet hoe de testresultaten eruitzien en zodat je ziet dat er soms beroepen geadviseerd worden waarvan je niet wist dat die misschien bij jouw talent passen. Het is dan zaak goed te kijken welke talenten voor dat beroep nodig zijn die jij ook hebt. Dat kun je dan ook aan de studenten uitleggen. Zorg ervoor dat de studenten de testresultaten naar zichzelf mailen.

### Uitleg

'Je hebt de beroepentest gedaan op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl). Met de talenten die uit de test kwamen, maak je nu een talentencirkel voor jezelf en het beroep waarvoor je wordt opgeleid. De beroepen die uit de test kwamen, hoeven niet overeen te komen met het beroep waar je nu je opleiding voor doet, maar waarschijnlijk vragen de beroepen uit de test talenten die jij wel hebt.'

### Doen

1. De studenten nemen een leeg vel en plaatsen in het midden een cirkel met daarin hun naam of hun foto
2. Zij tekenen hier omheen nieuwe cirkels en schrijven in iedere cirkel een talent dat uit de test kwam. Laat ze de talenten verbinden met lijnen met hun naam of foto.
3. Laat ze per talent bedenken hoe ze dit kunnen inzetten/gebruiken/benutten in het beroep waarvoor ze worden opgeleid. Laat ze die overdenkingen ook in cirkels schrijven. Hebben ze onvoldoende beeld bij dit beroep? Zoek dan op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl) naar informatie.
4. Vraag de studenten hun talentencirkel te laten zien aan een vriend(in), hun vader, hun moeder of hun docent. Vraag hun om een reactie. Missen zij nog talenten die de student ook heeft? Laat ze die er dan bij tekenen.
5. Laat de studenten een foto maken van hun talentencirkel.

### Tips En Trucs

Deze oefening bestaat – naast het maken van de beroepstest en het maken van de talentencirkel – ook uit het vragen van feedback op de gemaakte talentencirkel. Plan dit laatste in je werkzaamheden in, zodat de studenten ervaren dat er werkelijk iets met de talentencirkel gedaan wordt.





## Nabespreking

Bespreek deze oefening ook in drie gedeelten na:

1. Bespreek eerst met de groep welke beroepen er uit de beroepentest kwamen. Hadden studenten dit verwacht? Welke talenten hebben ze volgens de test? Zijn er talenten bij die ze zelf niet genoemd zouden hebben?
2. Bespreek vervolgens de talentenbomen met de studenten. Hoe was het om de boom te maken? Welke vragen hebben ze nog over de boom?
3. Bespreek met de studenten welke feedback ze gekregen hebben van de mensen die ze hun talentencirkel hebben laten zien. Hoe was het om deze boom te bespreken met anderen?

# ONTDEK JE TALENT



Wat is jouw naam?



Oriëntatiefase



Groepsoefening



45 minuten



Geboortekaartjes van de studenten (als zij die hebben)  
Eventueel laptop en beamer om aflevering 'Birth Day' van de VPRO te bekijken  
(gedeelte uit) Aflevering van 'Birth Day' van de VPRO  
Flip-over om namen en betekenissen op te schrijven

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



## Wat is jouw naam?

### Doel

De studenten vertellen elkaar waarom ze de naam hebben die ze hebben en wat die naam eventueel betekent. Studenten vertellen elkaar welke gebruiken er zijn rondom de geboorte.

### Vorbereiding

Vraag voordat deze oefening uitgevoerd wordt aan de studenten om hun eigen geboortekaartje mee te nemen, zodat daarover verteld kan worden. Studenten die geen geboortekaartje hebben, kunnen foto's meenemen van hun geboorte. Bekijk een aflevering van 'Birth Day' om te zien welk element vertoond kan worden in de groep. Zet de stoelen in de ruimte in een cirkel, zonder tafels zodat iedereen elkaar kan zien. Neem ook zelf een geboortekaartje mee, zodat je als rolmodel kan dienen.

### Uitleg

'We zijn allemaal ooit geboren. Dat hebben we met elkaar gemeen. Niets unieks dus. Toch is elke geboorte bijzonder. Daarom is de geboorte in allerlei landen waarschijnlijk met rituelen omgeven. Zo is het in sommige landen de gewoonte om geboortekaartjes te sturen. In de Verenigde Staten houden ze babyborrels. En in Nederland eten we beschuit met muisjes. In sommige landen worden baby's besneden en weer andere kinderen worden door een wijs iemand ingewijd in het leven. We gaan in deze oefening kijken hoe dat bij jullie gegaan is.'

### Doen

Bekijk eventueel eerst met de studenten (een gedeelte van) een aflevering van 'Birth Day'.

1. Vraag de studenten hun geboortekaartje of foto's in het midden van de cirkel te leggen.
2. Een voor een worden de geboortekaartjes/foto's van de grond geraapt en wordt een student gevraagd wat er op het kaartje/de foto staat. Vraag de studenten wat hun naam betekent en waarom ze die naam gekregen hebben.
3. Vraag aan studenten van verschillende afkomst welke rituelen/gebruiken er rond de geboorte zijn.

### Tips En Trucs

Wanneer de groep te groot is, maak dan subgroepen en laat de studenten dezelfde oefening uitvoeren. Laat ze ook de namen en betekenissen van hun medestudenten opschrijven. Deze kunnen dan daarna weer plenair besproken worden.

### Nabespreking

Hoe was het voor de studenten om aandacht te besteden aan hun naam en de betekenis daarvan?







Hebben ze dingen ontdekt bij de naam van anderen die ze nog niet wisten? Hoe was het voor de studenten om hun geboortekaartje op deze manier te bespreken?

### Verdieping

Laat de studenten een foto maken van de flap met de namen en de betekenis daarvan, zodat ze daar nog naar terug kunnen kijken.

# 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.

- Op handen lopen
- Mijn wapenschild
- The elevator pitch: in 60 seconden zeggen waar je goed in bent
- Je talenten in een historisch overzicht
- Bedankt voor het compliment!
- Een Tibetaans gedicht
- Het talenteninterview
- Verborgene talenten: het zonnetje van de dag
- De talenten van je studenten
- Hoe vertel ik het de ander? Intervisie!
- (Digitaal) moodboard maken en presenteren van mijn bedrijfsbezoek
- De complimentenbon
- Maak er een strip van!
- Wat zijn mijn eigen waarden en normen?
- De talentencirkel
- Het plakkertjesspel
- Communicatie? Dat is toch logisch! Of niet?
- Ik doe gewoon iedere dag waar ik goed in ben!
- Het zelfportret
- Leren van successen: het is me gelukt!
- Schilderen op muziek
- Evalueren: de fiets

# ONTDEK JE TALENT



Op handen lopen



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Groepsoefening



15 minuten



Blinddoek

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

'Leiderschap' en 'Verantwoordelijkheid'



## Op handen lopen

### Doel

De studenten ervaren wat het is om 'blind' op elkaar te vertrouwen.

### Voorbereiding

Zet twee tafels in de lengterichting tegenover elkaar met een tussenruimte van ongeveer drie meter. Neem een doek mee waarmee je een student kan blinddoeken. Deze oefening is een vervolg op de oefening 'Blind leiden, op elkaar vertrouwen', te vinden in het boekje 'Ontdek je Talent' .

### Uitleg

'We gaan zo meteen een oefening doen waarbij een van jullie geblinddoekt wordt en waarbij we gaan ervaren wat het betekent om op elkaar te kunnen vertrouwen. Mag ik jou (noem naam van een student) vragen om je te laten blinddoeken door mij of: wie wil er geblinddoekt worden? Er geldt een belangrijke spelregel: het is een oefening die concentratie vergt, dus zodra we begonnen zijn, mag er niet meer gelachen worden. We mogen wel coachen.'

### Doen

1. De studenten die niet geblinddoekt zijn, stellen zich in tweetallen op voor een van de tafels en pakken elkaars armen gekruist vast. De geblinddoekte student staat zo meteen op de tafel en krijgt de oefening om over de gekruiste armen van de anderen naar de andere tafel te lopen. Hij mag met zijn handen de hoofden van de anderen gebruiken om zijn evenwicht te bewaren.
2. Vraag de student die geblinddoekt wordt om op de eerste tafel te gaan staan. Blinddoek de student.
3. Tweetallen die gepasseerd zijn door de geblinddoekte student sluiten achteraan in de rij aan, zodat de geblinddoekte student bij de andere tafel uit kan komen.
4. De loopbaanbegeleider en de studenten coachen de geblinddoekte student en zorgen dat het spel veilig verloopt.

### Tips En Trucs

Complimenteer de student die geblinddoekt wordt met zijn moed, omdat hij daarmee ook al laat zien dat hij het vertrouwt.

Ga bij jezelf na of de groep voldoende veilig is voor deze oefening. Zo niet, dan is het verstandig om eerst nog een of meerdere kennismakingsoefeningen te doen.





### Nabespreking

Vraag de geblinddoekte student hoe hij de oefening ervaren heeft. Wat dacht hij? Welke gevoelens had hij? Wat heeft hem geholpen om aan de overkant te komen?

# ONTDEK JE TALENT



Mijn wapenschild



Ontwikkelingsfase



Individuele en groepsoefening



45 minuten (10 min. oefening, 15 min. verwerkingstijd,  
20 min. nabespreking)



Voor iedere student een A3-vel met een leeg wapenschild  
Stiften voor iedere student

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



## Mijn wapenschild

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om hun identiteit niet weer te geven in woorden, maar in beeld.

### Vorbereiding

Ter voorbereiding op deze oefening kun je ook een aantal afbeeldingen van wapenschilden meenemen, bijvoorbeeld het wapenschild van de koninklijke familie of het wapenschild van je stad. Leg uit wat er op dit wapenschild te zien is en eventueel hoe wapenschilden ontstaan zijn.

### Uitleg

'In het verleden gaf een wapenschild van bijvoorbeeld een ridder aan waar deze voor stond, van welke familie hij afkomstig was, enzovoorts. Ook steden en de koninklijke familie hebben wapenschilden die nog steeds gebruikt worden. Je gaat nu een wapenschild voor jezelf maken, waarin je laat zien wie je bent. In het wapenschild vat je de belangrijkste informatie over jezelf samen.'



### Doen

1. Deel een blanco wapenschild uit aan iedere student. Vraag de studenten het wapenschild te vullen met tekst en beeldmateriaal over hoe zij zichzelf willen presenteren aan de buitenwereld. Wie zijn zij? Wat is belangrijk voor hen? Wat interesseert hen?
2. De studenten presenteren hun wapenschild aan de rest van de groep en geven een korte uitleg over waarom het wapenschild eruit ziet zoals het eruit ziet.
3. Vraag de studenten een foto te maken van hun wapenschild.





### Tips En Trucs

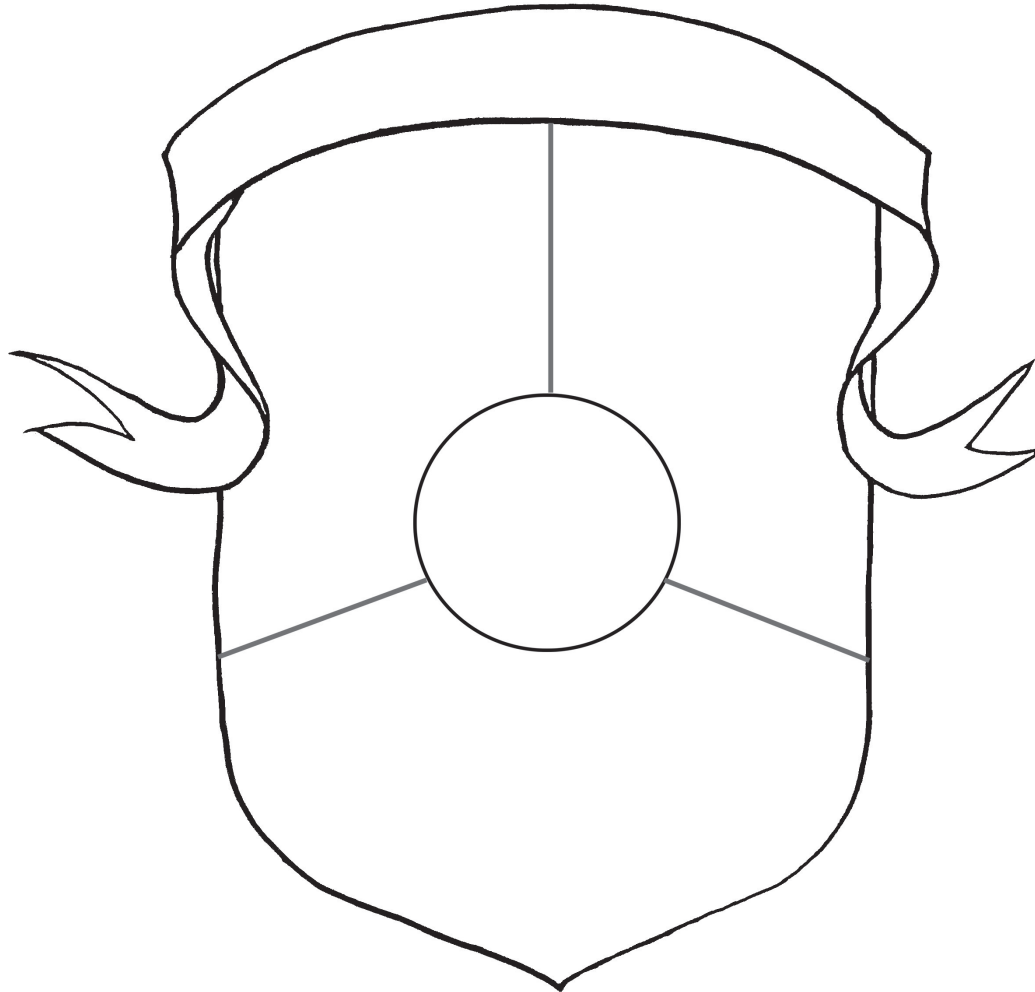
Zorg voor voldoende teken- en kleurmateriaal om de oefening uit te voeren. Laat alle wapenschilden ophangen, zodat alle studenten een duidelijk beeld krijgen

### Nabespreking

Vraag aan de studenten of ze tevreden zijn over hun zelfbeeld. Hebben ze kunnen uitdrukken wat ze wilden? Vraag ook wat ze van het weergeven van hun zelfbeeld door middel van beeldtaal hebben gevonden.

### Verdieping

Laat de loopbaangroep aangeven of ze vinden dat het wapenschild overeenkomt met de student die het gemaakt heeft.



# ONTDEK JE TALENT



The elevator pitch: in 60 seconden zeggen waar je goed in bent



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Individuele oefening gevolgd door een groepspresentatie



60 minuten (voorbereiding door studenten thuis; 1 week van tevoren)

1 minuut per student (daadwerkelijke pitch)  
30 minuten (nabespreking)



A3-vellen en stiften voor iedere student  
Vragen om een elevator pitch voor te bereiden  
Een presentatieopstelling in de ruimte  
Eventueel camera op statief om de pitches te kunnen opnemen.

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



## The elevator pitch: in 60 seconden zeggen waar je goed in bent

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om in 60 seconden te vertellen waar ze goed in zijn. Studenten ervaren dat ze kunnen vertellen dat ze ergens goed in zijn. Studenten ervaren wat het is om in kort tijdsbestek iets te presenteren.

### Vorbereiding

Geef de student 1 week van tevoren ter voorbereiding op deze oefening vragen om een elevator pitch te doen mee naar huis, zodat hij zich kan voorbereiden. Stel de studenten bijvoorbeeld de volgende vraag: 'Als ik aan je vader en of moeder (je broer/zus, je beste vriend/vriendin) vraag wie jij bent en waar je goed in bent, wat zou deze persoon dan antwoorden?' Je kunt de studenten ook de oefening geven antwoord te geven op de volgende vragen:



- Wie ben ik?
- Wat kan ik?
- Wat vind ik belangrijk in m'n leven)?
- Waar ben ik goed in?
- Wat wil ik bereiken?
- Wat maakt mij bijzonder?

Vraag studenten op basis van de antwoorden die ze hebben, een pitch voor te bereiden van 60 seconden.

Vorbereiding voor de daadwerkelijke pitch: zorg voor een presentatieopstelling in de ruimte. Alleen stoelen, geen tafels. Bedenk van tevoren in welke volgorde je de pitches wilt zien, bijvoorbeeld afwisselend jongen/meisje, degene die zegt dat hij wil beginnen en verder van de groep af laten hangen, iemand begint en mag het stokje doorgeven aan een medestudent, et cetera.

### Uitleg

'Tegenwoordig maken veel bedrijven gebruik van de zogenaamde 'elevator pitch'. Dit is een manier waarop je je in 60 seconden moet presenteren, bijvoorbeeld aan mensen in een sollicitatiecommissie. Het beeld is dat je op jouw werk in de lift stapt met iemand die je al een hele tijd wilt spreken. Je wilt iets bij die ander gedaan krijgen en zijn nieuwsgierigheid wekken. Jouw collega gaat naar de 10de verdieping. Dat betekent dat je 10 verdiepingen de tijd hebt om zijn nieuwsgierigheid te wekken. De lift doet er precies 60 seconden over om op de 10de verdieping te komen. Zoveel tijd heb jij dus ook. In de volgende oefening gaan we jullie pitches bekijken.'





## Doen

1. Leg uit in welke volgorde de pitches uitgevoerd gaan worden en waarom voor deze volgorde gekozen is.
2. Na iedere pitch vraag je de studenten die geluisterd hebben de naam van de pitcher op te schrijven met 1 woord erachter over wat ze van de pitch vonden.
3. Werk 5 pitches af en doe dan een korte ronde nabespreking op basis van datgene wat de studenten hebben opgeschreven.
4. Nadat alle pitches geweest zijn, houd je nog een grotere nabespreking waarbij je feedback geeft aan de studenten en teruggeeft wat je geobserveerd hebt en waar ze nog aan zouden kunnen werken.

## Tips En Trucs

Zorg dat er een camera is waarmee de pitches worden opgenomen. Zo kunnen de studenten hun eigen pitch bewaren en hem bewerken als ze dat willen. Maak duidelijk dat de opgenomen pitches alleen voor eigen gebruik van de studenten zijn en dat deze niet verder verspreid zullen worden. Maak tijdens de pitches notities over je observaties. Wat zie je? Wat valt je op? Deze kun je tijdens de nabespreking inbrengen.

Houd de tijd in de gaten: een pitch mag echt maar 60 seconden duren.

Onderstreep dat de student de elevator pitch goed kan gebruiken bij een sollicitatiegesprek. Hij kan de elevator pitch ook inzetten tijdens het eerste gesprek bij zijn stagebedrijf. Ook moet hij de elevator pitch goed bewaren: zo kan hij de pitch zo nodig nog aanscherpen. Vertel de studenten dat zij hun pitch uit hun hoofd kunnen leren, zodat zij onderdelen uit de pitch te allen tijden kunnen inzetten om zichzelf goed te presenteren.

## Nabespreking

De nabespreking bestaat uit een algemene feedback op datgene wat je gezien hebt. Let er daarbij op dat je vooral positieve feedback geeft. De student heeft namelijk zijn best gedaan om vooral ook positieve elementen van zichzelf naar voren te brengen. Probeer de pitch te gebruiken om tips te geven over hoe studenten hun pitch zodanig kunnen verbeteren dat deze nog scherper en effectiever wordt.

## Verdieping

Herhaal deze oefening een paar keer per jaar. Als het goed is, worden studenten steeds zekerder van datgene wat ze goed kunnen, waardoor ze hun pitch steeds kunnen blijven aanscherpen. Op deze manier ervaren ze ook dat ze zichzelf steeds blijven ontwikkelen.



# ONTDEK JE TALENT



Je talenten in een historisch overzicht



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



Individuele oefening



45 minuten



Aantal A4'tjes en stiften of potloden voor iedere student

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

'Inspiratie' en 'Trots



## Je talenten in een historisch overzicht

### Doel

Studenten ervaren wat het is om terug te kijken op een bepaalde periode. Zij ervaren wat het is om dingen te benoemen die goed gegaan zijn en waarin ze hun talent ingezet hebben.

### Vorbereiding

Neem een aantal A4'tjes en stiften/potloden mee, voor alle studenten genoeg om mee te werken.

Zet de tafels in de ruimte in carrévorm, zodat studenten elkaar kunnen zien.

Maak zelf ook een historielijn, zodat je zelf kunt ervaren wat studenten eventueel moeilijk vinden en je eventuele vragen kunt beantwoorden.

### Uitleg

'Wij mensen moeten oefenen om te praten over dingen die goed gegaan zijn. Zeker op school spreken we vaak over dingen die niet goed gegaan zijn en dingen die anders moeten. De vraag is of dat ons echt motiveert om ook iets anders te doen. We kunnen ook proberen om wat meer te praten over datgene waar we goed in zijn. Waarschijnlijk worden we daar blijer van en misschien raken we dan ook meer gemotiveerd voor bepaalde dingen. In deze oefening gaan we dat ervaren.'

### Doen

1. Laat de studenten een vel papier nemen en hun 'historielijn' tekenen vanaf de eerste dag op de opleiding tot vandaag. Wat hebben ze allemaal meegemaakt?
2. Laat ze de volgende momenten schrijven of tekenen op de lijn (bijvoorbeeld mijn eerste dag op school of mijn eerste les Nederlands):
  - Wanneer was je 'in je element' (of juist niet)?
  - Wanneer deed je waar je echt goed in bent (of juist niet)?
  - Wanneer was je trots op jezelf wat je deed (of juist niet)?
3. Laat ze bij die momenten schrijven wat ze toen deden. Op welke talenten werd een beroep gedaan (of niet)?
4. Laat ze onderaan het papier schrijven waar ze goed in zijn en waar ze plezier aan beleven.
5. Laat ze ook opschrijven in welke omgeving ze tot goede prestaties komen (in welke rol, met welke mensen, in welke omgeving (school, thuis, op je werk, bij je ouders)).





### Tips En Trucs

Bedenk dat alle historische lijnen in orde zijn. Er is geen slechte historische lijn. Ieder heeft het ervaren zoals hij het ervaren heeft. Benader de tekening van de student met respect. Het is best lastig om op deze manier over je eigen gedrag na te denken.

### Nabespreking

Laat de studenten in tweetallen bij elkaar zitten en elkaar vertellen wat ze getekend hebben. Hoe moet de historische lijn gelezen worden? Vraag daarna in de plenaire groep wie zijn historische lijn wil bespreken. Vraag de studenten hoe ze het ervaren hebben om op deze manier naar hun talenten te kijken. Welke conclusies trekken studenten? Zijn er dingen die ze de volgende keer anders zouden willen doen of die ze hetzelfde zouden doen?

### Verdieping

Laat deze oefening gedurende het schooljaar een aantal keren terugkomen. Op deze manier leren studenten wat het is om op een systematische manier naar hun gedrag te kijken en zien ze dat ze ook veranderen. Door de lijnen iedere keer met elkaar te vergelijken, kunnen ze ook hun ontwikkeling benoemen en laten zien.

# ONTDEK JE TALENT



Bedankt voor het compliment!



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



Individuele en groepsoefening



30 minuten



Geen

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



## Bedankt voor het compliment!

### Doel

Studenten beschrijven welke sterke punten ze inzetten in hun opleiding of werk. Zij beschrijven dit onder andere aan de hand van complimenten die ze krijgen van anderen.

### Vorbereiding

Bereid deze oefening als begeleider voor door haar zelf te doen. Schrijf zelf je kwaliteiten op en formuleer ook complimenten die je van anderen krijgt. Zo ervaar je wat studenten eventueel lastig kunnen vinden in deze oefening en kun je als rolmodel fungeren voor studenten.

### Uitleg

'We gaan naar onze eigen kwaliteiten kijken door eerst te horen wat anderen over ons zeggen. Welke complimenten krijgen we van anderen? Wat zeggen mensen tegen ons als ze iets aardigs over ons zeggen? Wat kunnen we goed volgens anderen? Soms vinden we het moeilijk om complimenten aan te nemen, maar deze zeggen toch echt wel iets over ons.'

### Doen

1. De studenten noteren minstens 3 complimenten die ze wel eens van iemand krijgen of die ze weleens van iemand gehad hebben. Dit kunnen complimenten zijn die te maken hebben met de opleiding, het werk of de privésituatie.
2. De studenten schrijven dan op wat ze dan doen/gedaan hebben waardoor ze deze complimenten krijgen.
3. De studenten beschrijven 1 of 2 succesvolle voorbeelden van de afgelopen tijd waar ze zelf ook met voldoening op terugkijken. Wat heeft hen energie gegeven in die situatie? Wat maakte die situatie zo bijzonder voor hen (en voor anderen)?

### Tips En Trucs

Wanneer studenten het moeilijk vinden om iets te bedenken, kun je als begeleider zelf ook een compliment geven vanuit jouw beeld op die student. Vraag de student dat compliment op te schrijven en vervolgens de rest van de vragen te beantwoorden. Of vraag een andere student om deze student een compliment te maken.

Het is niet altijd makkelijk voor mensen om complimenten aan te nemen. Wees je daarvan bewust en vraag de student even stil te zijn als er een compliment gemaakt wordt. Vaak worden complimenten weggelachen of wordt er overheen gepraat. Dat maakt de waarde van het compliment minder.





### Nabespreking

Hoe hebben de studenten het ervaren om bewust met complimenten om te gaan tijdens de oefening? Vinden ze het moeilijk om complimenten te ontvangen? Vinden ze het moeilijk om complimenten te geven? Welk gevoel ontstaat er wanneer ze een welgemeend compliment van iemand ontvangen? Vertrouwen ze de ander dat het ook werkelijk een compliment is? Wanneer vinden ze het bijvoorbeeld moeilijk om complimenten te geven? Zijn er misschien personen aan wie ze nooit een compliment zouden geven?

### Verdieping

Maak er als begeleider een gewoonte van om veel complimenten uit te delen. Of laat deze oefening in de volgende variant terugkomen: eenmaal in de zoveel weken oefenen de studenten elkaar complimenten te geven. Iedere student geeft aan minstens 3 andere studenten een compliment. Let er daarbij op dat alle studenten aan elkaar een compliment geven, dus vertel in sommige gevallen wie aan wie een compliment moet geven.

# ONTDEK JE TALENT



Een Tibetaans gedicht



Ontwikkelingsfase



Individuele oefening gevolgd door een groepspresentatie



15 minuten (maken van het gedicht)  
30 minuten (voorlezen en nabespreking)  
Bij grotere groepen kun je tijdens volgende bijeenkomsten enkele gedichten laten voorlezen als tussendoortje.



Voor iedere student de lege structuur van de pantoum  
Voor iedere student het blaadje met 20 lege dichtregels  
Flap of whiteboard

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



## Een Tibetaans gedicht

### Doel

Studenten ervaren wat het is om hun latent aanwezige gedachten en gevoelens in een beperkte tijd te verwerken. Zij zien welk middel zij kunnen gebruiken om anderen iets te vertellen over wat zij belangrijk vinden.

### Vorbereiding

Plaats de tafels zodanig in de ruimte dat de studenten in rust zelfstandig kunnen werken. Zet eventueel een rustig muziekje op de achtergrond, in de tijd dat de studenten het gedicht maken. Maak thuis eerst zelf een gedicht om te zien hoe het werkt, zodat je antwoord kunt geven op vragen ter verduidelijking van studenten. Zorg ervoor dat je snapt hoe het schrijven van een pantoum in elkaar zit. Leg aan de studenten uit wat de 4 basisgevoelens bang, boos, bedroefd en blij zijn. En dat ze in het gedicht deze gevoelens kunnen kiezen of variaties daarop (verdrietig, wanhopig, uit mijn dak, woedend, razend, angstig, kon wel janken, et cetera.). Schrijf de basisgevoelens eventueel op een flap of whiteboard.

### Uitleg

'Het is niet altijd makkelijk om te vertellen wat je gevoel precies is. Soms omdat je in een situatie zit waarin je niet weet of het gepast is om iets over je gevoel te vertellen. Soms omdat je bang bent dat anderen je zullen uitlachen of je raar zullen vinden. Toch is het belangrijk om te leren je gevoel te uiten. Je gevoel is er namelijk altijd: dat kun je niet uitschakelen. Er zijn vier basisgevoelens, de 4 B's: Bang, Boos, Bedroefd en Blij. Met deze gevoelens gaan we in deze oefening iets doen. We gaan namelijk een Tibetaans gedicht schrijven. Dit gedicht heet een pantoum. Het is een manier om je hoofd leeg te maken en contact te krijgen met je gevoel. Je hoeft geen mooie zinnen te schrijven en je hoeft ook niet te rijmen. Wat belangrijk is, is dat opschrijft wat het eerste in je hoofd opkomt, wat op dit moment in jouw hoofd speelt.'

### Doen

1. Deel de lege structuur voor het pantoum uit.
2. Laat studenten even focussen voordat je daadwerkelijk met de oefening begint. Zorg dat er rust is in de groep. Laat weten dat er vanaf nu stilte in de groep moet zijn, totdat het hele gedicht geschreven is.
3. Vraag studenten een woord, thema, actie of een waarde te kiezen die of dat hen op dit moment bezighoudt. Laat hen daarbij gebruikmaken van resultaten uit voorafgaande oefeningen, verkregen inzichten, uitgesproken voornemens, et cetera.





## Het Tibetaans Gedicht

- Regel 1:* Ik... (maak een zin die met 'ik' begint en waarin je het kernwoord noemt)  
*Regel 2:* Ik ben... (beschrijf waar je bent)  
*Regel 3:* Ik zie...  
*Regel 4:* wat gebeurt er?  
*Regel 5:* is gelijk aan regel 2  
*Regel 6:* is een gevoelsreactie op regel 2: wat doet het met je?  
*Regel 7:* is gelijk aan regel 4  
*Regel 8:* is jouw gevoelsreactie op regel 7  
*Regel 9:* is gelijk aan regel 6  
*Regel 10:* is je gevoelsreactie op regel 2, wat doet het met je?  
*Regel 11:* is gelijk aan regel 8  
*Regel 12:* hoe is dat?  
*Regel 13:* is gelijk aan regel 10  
*Regel 14:* hoe voelt dat?  
*Regel 15:* is gelijk aan regel 12  
*Regel 16:* wat is je reactie daarop?  
*Regel 17:* is gelijk aan regel 14  
*Regel 18:* is gelijk aan regel 3  
*Regel 19:* is gelijk aan regel 16  
*Regel 20:* is gelijk aan regel 1

### Tips En Trucs

Geef duidelijk aan dat studenten niet moeten nadenken, maar vooral opschrijven wat het eerste in hen opkomt. Geef ook duidelijk aan dat ze een aantal keren hetzelfde moeten opschrijven, namelijk iets wat ze in een vorige regel al geschreven hebben. Vraag hen zich nog niet druk te maken over wat het uiteindelijk voor gedicht wordt, maar eerst alleen maar te schrijven.

- Studenten moeten de tijd hebben om hun invallen op te schrijven. Aan de andere kant moeten ze niet zo veel tijd krijgen dat ze gaan nadenken over hun zinnen.
- Het tempo mag redelijk hoog liggen.
- Het is belangrijk dat de structuur wordt voorgelezen door iemand die niet tegelijkertijd ook het gedicht moet schrijven. Anders kan de schrijver gaan nadenken en dat is niet de bedoeling.



### **Nabespreking**

Laat enkele gedichten voorlezen. Las na het voorlezen van ieder gedicht even een stilte in. Ga niet analyseren! Laat het gedicht voor zichzelf spreken. In de nabespreking kun je wel ingaan op hoe de studenten deze manier van werken ervaren hebben en wat het met hen doet. Bij grotere groepen kun je tijdens volgende bijeenkomsten enkele gedichten laten voorlezen als tussendoortje.

### **Verdieping**

Laat studenten in drie- of viertallen de gedichten aan elkaar voorlezen. Geef ze vervolgens de oefening 'een reactie uit het hart te geven'. Wat doet het gedicht met hen als luisteraar?



## Tibetaans Gedicht

Regel	Inhoud	Nieuwe Zinnen	Herhalingen
1	Start met: 'Ik... (ik verbinden met kernwoord)	(1)	
2	Start met: 'Ik... (waar ben je)	(2)	
3	Start met: 'Ik... (wat zie je)	(3)	
4	Wat gebeurt er?	(4)	
5	Is regel 2		(2)
6	Is daar een gevoelsreactie op	(5)	
7	Is regel 4		(4)
8	Geeft daar een reactie op	(6)	
9	Is regel 6		(5)
10	Geeft daar een belevingsreactie op	(7)	
11	Is regel 8		(6)
12	Geeft daar een reactie op	(8)	
13	Is regel 10		(7)
14	Geeft daar een gevoelsreactie op	(9)	
15	Is regel 12		(8)
16	Geeft daar een reactie op	(10)	
17	Is regel 14		(9)
18	Is regel 3		(3)
19	Is regel 16		(10)
20	Is regel 1		(1)





## Tibetaans Gedicht

Naam

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

# ONTDEK JE TALENT



Het talenteninterview



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Groepsoefening in twee- of drie-tallen, 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:





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?

- 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 zij ook inzicht in de talenten van anderen.

# ONTDEK JE TALENT



Verborgen talenten: het zonnetje van de dag



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening in twee- of drie-tallen, nabespreking (plenair)



10 minuten (oefening)  
20 minuten (nabespreking)



Leeg A4'tje voor iedere student en schilderstape of plakband.  
Stiften  
Ruimte om te lopen

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



## Verborgen talenten: het zonnetje van de dag

### Doel

Studenten ervaren wat het is om feedback te krijgen én te vragen naar hun 'verborgene' talenten. Studenten benoemen 'verborgene' talenten van anderen.

### Vorbereiding

Richt de ruimte zodanig in dat er ruimte is om te lopen, zonder tafels en stoelen.

### Uitleg

'Een kenmerk van een talent is dat je zelf vaak helemaal niet door hebt waar je goed in bent. Voor jou is het namelijk vaak heel gewoon. We zeggen dan dat je 'verborgene' talenten hebt. In deze oefening krijg je feedback op jouw verborgene talenten.'

### Doen

1. Plak iedere student een A4'tje op zijn rug en geef iedereen een stift.
2. Vraag de studenten door de ruimte te lopen.
3. Vraag ze bij hun medestudenten op het A4'tje kwaliteiten, sterke punten en talenten op te schrijven.
4. Wanneer ze bij iemand iets geschreven hebben, gaan ze door naar een volgende medestudent.
5. Na 10 minuten stopt de oefening.
6. De studenten bekijken wat er op hun rug geschreven is.
7. Laat ze een foto maken van het A4'tje, zodat ze de talenten kunnen bewaren.

### Tips En Trucs

Benadruk aan het begin van de oefening dat het erom gaat om positieve dingen op te schrijven. Het gaat er niet om negatieve feedback te geven. Schrijf zelf ook bij iedere student iets op de rug. Zo geef je meteen onverwachte complimenten.

### Nabespreking

Vraag aan de studenten hoe ze het vonden om zo rond te lopen. Wat voor gevoel hadden ze? Hoe vonden ze het om bij anderen iets op de rug te moeten schrijven? Wat vinden ze van de dingen die op hun rug zijn geschreven? Let erop dat er niet te veel oordelen worden gegeven.





## Verdieping

Wanneer de groep veilig genoeg is, zou je ook de volgende vraag als oefening kunnen inzetten: 'Schrijf achterop bij je medestudenten wat je graag van hen zou willen leren.'

*Inbrenger: Nynke de Geus. Bron: onbekend © 2011 Talententoolbox*

# ONTDEK JE TALENT



De talenten van je studenten



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening en in dialoog met elkaar in tweetallen



60 minuten



Set van uitgeknipte (geplastificeerde) kaartjes met kwaliteiten voor iedere student.

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

'Eerlijkheid', 'Kritiek' en 'Leren'



## De talenten van je studenten

### Doel

Studenten reflecteren op hun eigen talenten aan de hand van wat anderen over hen zeggen.

### Vorbereiding

Richt de ruimte zodanig in dat de studenten de kaartjes goed kunnen pakken en bespreken.

### Uitleg

'In deze oefening gaan we elkaar vertellen welke talenten we vinden dat een ander heeft. Dit doen we aan de hand van een aantal kaartjes waarop allerlei talenten staan uitgebeeld. Vervolgens stellen we vragen aan elkaar hierover.'

### Doen

1. Verdeel de groep in tweetallen.
2. Laat de studenten de kaartjes open op tafel leggen.
3. De studenten kiezen 5 kaartjes uit waarvan ze vinden dat die bij de ander passen en laten die aan de ander zien.
4. Vraag de studenten elkaar te bevragen: wat denk je dat ik met deze kaartjes bedoel? Herken je deze kwaliteiten bij jezelf? Hoe dan? Wat vind je daarvan?
5. Doe de oefening nogmaals. De studenten kiezen nu 5 kaartjes voor zichzelf en bespreken dit met hun medestudent.

### Tips En Trucs

Benadruk bij deze oefening dat het gaat om het benoemen van kwaliteiten die iemand heeft, dus om positieve eigenschappen.

### Nabespreking (Plenair)

Wat vonden de studenten ervan om op deze manier te werken. Hebben ze nieuwe dingen gehoord van hun medestudenten waar ze iets mee kunnen?

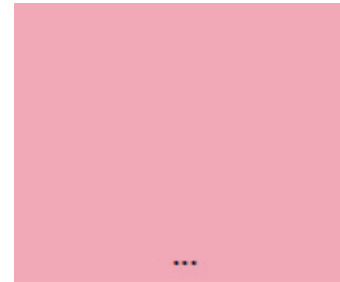
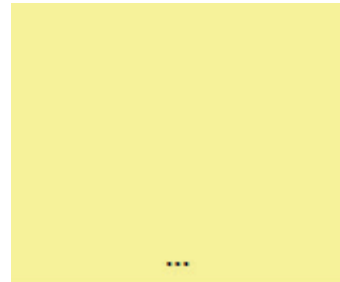
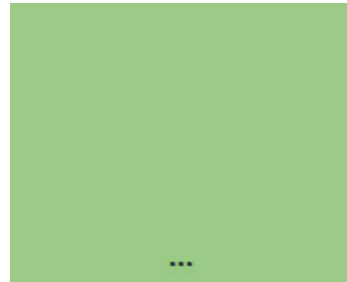
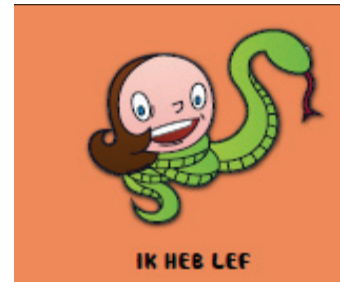
### Verdieping

Je kunt ook tijdens de oefening om de beurt blind een kaartje kiezen en bespreken. Maak zelf extra kaartjes voor talenten die je hier niet tussen vindt.









# ONTDEK JE TALENT



Hoe vertel ik het de ander? Intervisie!



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening, max. aantal van 6 studenten per begeleider



60 - 70 minuten



Flip-over met hierop de structuur van het gesprek

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



## Hoe vertel ik het de ander? Intervisie!

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om op een gestructureerde manier probleemsituaties te bespreken in de groep. Studenten ervaren dat er voor één situatie vaak meer dan één oplossingsrichting te kiezen is.

### Vorbereiding (Max. Aantal Van 6 Studenten Per Begeleider)

Het is erg belangrijk dat je als begeleider deze intervisiemethode onder de knie hebt, zodat je weet hoe de structuur van de methode in elkaar zit en de studenten kunt begeleiden in het gesprek dat ze voeren. Het is aan te bevelen om zelf een aantal keren met collega's deze methode ook zelf doorgewerkt te hebben. Zet in de ruimte de stoelen in een kring, zonder tafels.

### Uitleg

'Hoewel het de bedoeling is dat jullie zoveel mogelijk plezierige en leerzame momenten tijdens jullie opleiding en jullie BPV meemaken, zullen er zich natuurlijk ook wel eens moeilijke situaties voordoen. Als je op een loopbaangerichte manier met je werk en je studie bezig wilt zijn, moet je in staat zijn om ook over moeilijke situaties met elkaar te spreken. We kunnen dit doen aan de hand van intervisie. Dat is een gesprek met een bepaalde structuur, waarin we proberen moeilijke situaties onder ogen te zien en op te lossen. De bedoeling is dat je in het vervolg beter met dit soort situaties kunt omgaan.'

Leg de studenten vervolgens de verschillende fases van deze intervisiemethode uit: de informatiefase, de situatieanalyse of probleembepalende fase, de besluitfase en de discussiefase.

### Doe



#### De informatiefase

1. Vraag de studenten wie een situatie (incident) wil inbrengen. Vraag daarbij of de student alleen de situatie wil beschrijven en niet hoe hij vervolgens gehandeld heeft. De inbrenger stopt dus op het moment dat er gehandeld moest worden.
2. De andere groepsleden mogen vragen stellen over de situatie. Het mogen alleen feitelijke vragen zijn naar aanleiding van het incident. Er worden dus geen vragen gesteld over de afloop of het vervolg van het incident, of vragen die betrekking hebben op interpretaties of gevoelens.





### **De situatieanalyse (de probleembepalende fase)**

3. Dit is de probleembepalende fase. De begeleider leidt het gesprek, waarbij de inbrenger niet meedoet. Het gaat hierbij over de vraag: met wat voor probleem worden we hier geconfronteerd? Er mag gebruik worden gemaakt van de gegevens uit de informatiefase. Er mogen geen nieuwe vragen meer aan de inbrenger worden gesteld.

### **De besluitfase**

4. Alle groepsleden schrijven aan de hand van de informatie uit de fases één en twee hún reactie (oplossing) op het incident op. De oplossingen worden voorgelezen, waarna de incidentbrenger vertelt wat zijn reactie of oplossing van het probleem was, dus hoe hij het probleem heeft aangepakt.

### **De discussiefase**

5. De verschillende reacties op het incident worden besproken. Samen kan worden besloten wat waarschijnlijk de beste oplossing is.

### **Tips En Trucs**

Let er met name bij de informatie- en discussiefase op dat de inbrenger niet in de verdediging geduwd wordt. Laat de studenten steeds merken dat de verschillende oplossingen die iemand voor een bepaald probleem kiest, niet altijd per se meteen goed of slecht te noemen zijn, maar dat iemand een oplossing kiest die op dat moment het beste past bij zijn kennis en vaardigheden op dat moment. Misschien dat een van de andere studenten nu ook een bepaalde situatie wil inbrengen. Maak dan een concrete afspraak wanneer dat gaat gebeuren, zodat deze student gehoord wordt.

### **Nabespreking**

Besprek met de studenten hoe ze deze manier van bespreken gevonden hebben. Wat hebben zij zelf geleerd over hun eigen gedrag in moeilijke situaties?

### **Verdieping**

Wanneer studenten al een aantal keren met deze methode gewerkt hebben, kan op een gegeven moment een student als gespreksbegeleider gaan fungeren. Deze mag dan zelf geen inhoudelijke inbreng in het gesprek hebben.

# ONTDEK JE TALENT



(Digitaal) moodboard maken en presenteren van mijn bedrijfsbezoek



Ontwikkelingsfase



Ontwikkelingsfase



1 uur (thuisoefening)  
1 uur (expositie van de moodboards)



Beamer en computer voor presentatie digitale moodboards

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

'Fotografie/beelden' en 'Kunst & Cultuur'



## (Digitaal) moodboard maken en presenteren van mijn bedrijfsbezoek

### Doel

Studenten ervaren wat het is om via beelden (in plaats van met woorden) hun ervaring van een bedrijfsbezoek vast te leggen.

### Vorbereiding

Zet de stoelen in de ruimte zo neer dat er een 'presentatieruimte' ontstaat. Bedenk van tevoren op welke manier je feedback aan de studenten wilt geven over hun gemaakte moodboards.

### Uitleg

'Als het goed is, heeft het bedrijfsbezoek je een hoop beelden en ervaringen opgeleverd. Aan jou nu de vraag om die beelden en ervaringen om te zetten in een (digitaal) moodboard, ook wel beeldcollage genoemd. We gaan dus onze ervaringen op een andere manier betekenis geven; niet met woorden, maar met beeld.'

### Doen

1. Laat de studenten plaatjes en woorden verzamelen (bijvoorbeeld op internet en in tijdschriften) die passen bij hun gevoel, beelden en ervaringen van het bedrijfsbezoek.
2. Zeg de studenten dat zij de volgende vragen aan zichzelf kunnen stellen:



- Hoe vond je de sfeer in het bedrijf?
- Welke kleuren had het bedrijf?
- Hoe waren de mensen gekleed?
- Werd je goed ontvangen?
- Wat heb je gezien?
- Wie heb je gezien?
- Met wie heb je gesproken?
- Wat heb je ervaren?
- Had het bedrijf een bepaalde geur?
- Welke geluiden waren er in het bedrijf?

3. Laat alle beelden verwerken op papier of in een digitaal moodboard.
4. Spreek met de studenten af wanneer zij de moodboards mee naar school nemen en wanneer ze geëxposeerd worden.





### Tips En Trucs

Geef de moodboards de waardering die ze verdienen. Maak daarom echt ruimte voor het laten zien van de moodboards. Wanneer er niet echt aandacht aan gegeven wordt, maken de studenten de volgende keer een soortgelijke oefening niet met de nodige aandacht. Misschien is het mogelijk om ook mensen uit de bedrijven uit te nodigen voor de expositie. Of studenten uit andere klassen of andere docenten.

### Nabespreking

Vraag de studenten hoe ze het vonden om een ervaring op deze manier in beeld te brengen. Hoe was het om vooral de sfeer en de indrukken van het bedrijf naar voren te halen?

### Verdieping

Laat de studenten een foto of selfie maken van hun moodboard en dit naar het bedrijf sturen waar ze op bezoek geweest zijn. Laat ze erbij schrijven waarom ze deze moodboard zo gemaakt hebben. Laat ze ook om een reactie vragen.

# ONTDEK JE TALENT



De complimentenbon



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondings- en vervolgfase)



Groepsoefening



30 minuten



Uitgeknipte complimentenbon (in kleur) voor iedere student

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

## De complimentenbon



### Complimentenbon

#### Gebruiksaanwijzing:

##### Deel I

1. Zet je naam op de bon.
2. Geef de bon aan iemand van wie je graag een compliment wil ontvangen.

##### Naam:

---

##### Deel II

1. Kijk naar de naam.
2. Bedenk de positieve eigenschappen die je vandaag, (of gister) bij hem of haar hebt gezien.
3. Complimenteer hem of haar hiermee en maak, als het kan, gebruik van een voorbeeld.

##### 4. Compliment:

Met veel plezier,

..... (je naam!)

5. Onderteken je compliment.
6. Geef de bon terug en spreek je compliment uit.



# ONTDEK JE TALENT



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 elke student eventueel computer en 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 TALENT



Wat zijn mijn eigen waarden en normen?



Ontwikkelingsfase



A (deels individueel en deels in drietallen) B (deels in viertallen) C (individueel) D (in de loopbaangroep)



4 uur, verspreid over 2-3 weken



Voor iedere student de vragenlijst behorend bij oefening A, de waardenlijst behorend bij oefening B en het schema groepswaarden en -normen behorend bij oefening D

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

'Geluk', 'Liefde', 'Religie', 'Trouw' en 'Vriendschap'



## Wat zijn mijn eigen waarden en normen?

### Doel

Studenten nemen een korte periode de tijd om hun eigen normen en waarden te formuleren en te ontdekken hoe deze in verhouding staan tot normen en waarden bij hun medestudenten of op hun BPV-plek.

### Voorbereiding

Het is voor jou als begeleider belangrijk dat je de studenten goed kunt uitleggen wat normen en waarden zijn, wat het verschil is en hoe we normen en waarden in gedrag van anderen kunnen herkennen. Maak eventueel een appgroep aan om studenten te motiveren deze oefening gedurende 2-3 weken te blijven uitvoeren.

### Inleiding

'In je beroep kom je, of je nu wilt of niet, onherroepelijk in aanraking met de waarden en normen van je collega's, je leidinggevende, je patiënt, je cliënt of je klant. Dit gebeurt ook al in je opleiding. Dit kan best wel eens haaks staan op je eigen waarden en normen. Wat zijn waarden en normen? En wat zijn JOUW waarden en normen? In deze oefening krijg je kans om dit te onderzoeken in een aantal delen.'

### Doen A (Deels Individueel En Deels In Drietallen)

1. Laat de studenten de vragenlijst hieronder gebruiken om te onderzoeken wat nu hun eigen waarden en normen zijn, die van hun medestudenten en eventueel die van hun collega's.\*
2. Laat studenten eerst individueel antwoord geven op de vragen uit de vragenlijst.
3. Laat de studenten hun antwoorden bespreken in een drietal. Geef hen de opdracht overeenkomsten en verschillen op te sporen en te bespreken welke ontdekte verschillen voor- dan wel nadelen hebben voor het beroep waarvoor de studenten worden opgeleid.

### Doen B (In Viertallen)

1. Aan elke waarde hangt een norm. Gebruik voor deze oefening de onderstaande waardenkaart. Laat de studenten de waarden uitknippen die zij belangrijk vinden en voor zich op tafel leggen.
2. Laat de studenten bepalen welke norm er voor hen aan elke waarde hangt. Zij hoeven het niet met elkaar eens te zijn! Alle normen die genoemd worden, mogen genoteerd worden.

### Bijvoorbeeld:

- De waarde is veiligheid – de norm is dat je nooit door rood mag rijden.
- De waarde is gelijkwaardigheid – de norm is dat je geen verschil mag maken tussen patiënten/ cliënten.





3. Iedere student kiest voor zichzelf drie waarden uit die hij het belangrijkste vindt. Vervolgens kiest de student de voor hem belangrijkste normen die bij deze waarden horen.
4. Geef de studenten de opdracht om de komende week te onderzoeken of zij zich aan hun eigen normen houden.

### Doen C (Individueel)

Herkennen van normen en waarden bij anderen:

1. Laat voor het maken van deze oefening de studenten een aantal mensen uitkiezen. Dit mogen mensen zijn uit hun directe omgeving, maar ook mensen die ze herhaaldelijk op televisie zien.
2. Zorg ervoor dat ze goed luisteren naar hun uitspraken over twee zaken die ze belangrijk vinden (hun waarden).
3. Laat de studenten hun gedrag observeren en proberen te ontdekken of dat wat ze zeggen belangrijk te vinden te herkennen is in hun gedrag.
4. Bespreek deze oefening plenair na.

### Doen D (In De Loopbaangroep)

1. Geef de studenten het schema van de groepsnormen en laat ze dit schema invullen.
2. De studenten lopen de normen een voor een na en bespreken of de normen ook gelden voor hun eigen loopbaangroep. Zij kunnen onderzoeken of er bepaalde normen gelden, als ze worden beloond of gestraft voor bepaald gedrag.

### Bijvoorbeeld:

- studenten worden uitgelachen in de groep.
- er wordt gefluisterd als een student iets doet of zegt.
- studenten krijgen vervelende opmerkingen te horen.
- studenten luisteren niet naar elkaar.
- anderen knikken instemmend als een student aan het woord is;
- anderen luisteren naar als iemand iets zegt;
- studenten willen met elkaar samenwerken;
- studenten stellen vragen aan elkaar.

### Tips En Trucs

Dit is een redelijk taaie en abstracte oefening. Probeer studenten te motiveren door bijvoorbeeld met behulp van een groepsapp iedere dag wat te vragen of eigen observaties te delen: wat ben jij vandaag tegengekomen als het gaat om normen en waarden? Maak het zo levendig mogelijk, zodat studenten ervaren dat normen en waarden weliswaar geen onderwerpen zijn waarover je dagelijks praat, maar dat we er wel iedere dag mee te



maken hebben. Terwijl we dat zelf waarschijnlijk niet in de gaten hebben...

### Nabespreking

In de nabespreking bekijk je met de studenten wat zij ervaren hebben bij deze oefening. Was het moeilijk om eigen normen en waarden op te sporen? Wat hebben ze gezien van anderen? Zijn zij tot een bepaald (nieuw) inzicht gekomen?



#### Vragenlijst behorend bij 'doen' A

- Is godsdienst belangrijk voor je?
- Heb je ooit wel eens gespiekt tijdens proefwerken en examens?
- Ben je wel eens dronken? Hoe vind je dat?
- Zijn vrouwen gelijk aan mannen of minder of meer waard?
- Wat doe je als je iemand hoort vloeken?
- Wat betekent familie voor jou?
- Is geld belangrijk voor jou?
- Zijn alle mensen gelijk?
- Gebruik je wel eens geweld tegenover anderen?
- Vind je dat je je altijd aan de regels moet houden?
- Ben je altijd eerlijk?
- Heb je meestal gedaan wat je ouders van je verwachten?
- Wat doe je als andere mensen kwaad op je zijn?
- Vind je meegaan met de mode belangrijk?
- Wat doe je het liefst als je merkt dat er een conflict in de groep is?
- Houd je je altijd aan de verkeersregels?
- Werk je om te leven of leef je om te werken?
- Vind je dat je je leidinggevende altijd zou moeten gehoorzamen?
- Hoe belangrijk zijn bezittingen voor jou? Leen jij gemakkelijk iets uit aan anderen?
- Hoe belangrijk is het huwelijk voor jou?
- Vind jij dat oudere mensen altijd respect verdienen?
- Vind je dat je aan alle wensen van patiënten/cliënten/klanten/leidinggevenden moet voldoen?
- Vind je dat je leidinggevende rekening moet houden met de vrije dagen die jij wilt hebben?



Waardenkaart behorend bij 'doen' b

			uitblinken
gastvrijheid	geduld	gehoorzaamheid	familie-/gezinsleven
geluk	humor	liefde	moed
motivatie	nieuwsgierigheid	professionaliteit	trots
verantwoordelijkheid	godsdienst	trouw	eerlijkheid
vrijheid	zelfvertrouwen	vriendschap	gezondheid
schoonheid	rijkdom	ambitie	creativiteit



Voorwerpen	Ja	Nee	Sanctie	Beloning
1. Je aan de gemaakte afspraken houden				
2. Onverschillig doen over opdrachten				
3. Pesten van mensen uit je loopbaangroep is toegestaan				
4. Dwarszitten van de docent is toegestaan				
5. Als iets in je scriptgroep niet lekker loopt, maak je dat bespreekbaar				
6. Huiswerk maken doe je gewoon				
7. Als iemand iets in de groep zegt, houdt iedereen zijn of haar mond en luistert naar die ander				
8. Als de lestijd om is, stap je op en ga je weg of 'het werk' af is of niet				
9. Op tijd komen				
10. In de groep tegen elkaar zeggen hoe je over elkaar denkt				
11. Als er iemand ziek is, neemt altijd iemand uit de scriptgroep contact met haar op				
12. Ruzies worden uitgepraat in de scriptgroep				
13. Meningsverschillen worden 'gevoed', ze worden steeds weer teruggehaald.				



# ONTDEK JE TALENT



De talentencirkel



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



Individuele en groepsoefening



20 minuten (exclusief het maken van de beroepentest, exclusief het vragen van feedback op de gemaakte talentencirkel)



De testresultaten van de beroepentest op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl)  
Lege A4'tjes

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



## De talentencirkel

### Doel

De studenten koppelen hun talenten aan het beroep waarvoor ze worden opgeleid. Ze ontwikkelen een 'talentencirkel'.

### Vorbereiding

De studenten doen als voorbereiding op deze oefening de beroepentest op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl) (of ze hebben die test al gedaan). Doe de test als begeleider zelf ook, zodat je weet hoe de testresultaten eruitzien en zodat je ziet dat er soms beroepen geadviseerd worden waarvan je niet wist dat die misschien bij jouw talent passen. Het is dan zaak goed te kijken welke talenten voor dat beroep nodig zijn die jij ook hebt. Dat kun je dan ook aan de studenten uitleggen. Zorg ervoor dat de studenten de testresultaten naar zichzelf mailen.

### Uitleg

'Je hebt de beroepentest gedaan op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl). Met de talenten die uit de test kwamen, maak je nu een talentencirkel voor jezelf en het beroep waarvoor je wordt opgeleid. De beroepen die uit de test kwamen, hoeven niet overeen te komen met het beroep waar je nu je opleiding voor doet, maar waarschijnlijk vragen de beroepen uit de test talenten die jij wel hebt.'

### Doen

1. De studenten nemen een leeg vel en plaatsen in het midden een cirkel met daarin hun naam of hun foto
2. Zij tekenen hier omheen nieuwe cirkels en schrijven in iedere cirkel een talent dat uit de test kwam. Laat ze de talenten verbinden met lijnen met hun naam of foto.
3. Laat ze per talent bedenken hoe ze dit kunnen inzetten/gebruiken/benutten in het beroep waarvoor ze worden opgeleid. Laat ze die overdenkingen ook in cirkels schrijven. Hebben ze onvoldoende beeld bij dit beroep? Zoek dan op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl) naar informatie.
4. Vraag de studenten hun talentencirkel te laten zien aan een vriend(in), hun vader, hun moeder of hun docent. Vraag hun om een reactie. Missen zij nog talenten die de student ook heeft? Laat ze die er dan bij tekenen.
5. Laat de studenten een foto maken van hun talentencirkel.

### Tips En Trucs

Deze oefening bestaat – naast het maken van de beroepstest en het maken van de talentencirkel – ook uit het vragen van feedback op de gemaakte talentencirkel. Plan dit laatste in je werkzaamheden in, zodat de studenten ervaren dat er werkelijk iets met de talentencirkel gedaan wordt.





## Nabespreking

Bespreek deze oefening ook in drie gedeelten na:

1. Bespreek eerst met de groep welke beroepen er uit de beroepentest kwamen. Hadden studenten dit verwacht? Welke talenten hebben ze volgens de test? Zijn er talenten bij die ze zelf niet genoemd zouden hebben?
2. Bespreek vervolgens de talentenbomen met de studenten. Hoe was het om de boom te maken? Welke vragen hebben ze nog over de boom?
3. Bespreek met de studenten welke feedback ze gekregen hebben van de mensen die ze hun talentencirkel hebben laten zien. Hoe was het om deze boom te bespreken met anderen?

# ONTDEK JE TALENT



Het plakkertjesspel



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de oriëntatiefase)



Groepsoefening (min 3, max 6 per groep)



35 minuten



Stapeltje kleine post-its of ronde stickertjes (voor iedere student één post-it of sticker beschikbaar)

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**  
'Gehoorzaamheid' en 'Moed'



## Het plakkertjesspel

### Doel

De studenten ervaren hoe het is om alleen met non-verbaal gedrag een groep te vormen. Zij ervaren door hun nonverbale gedrag hoe zij geneigd zijn keuzes te maken in een groep.

### Vorbereiding

Maak de ruimte vrij van stoelen en tafels. Zorg dat er bewegingsruimte is.

### Uitleg

'We gaan zo dadelijk een oefening doen dat als thema 'sorteren' heeft. Het is tijdens de oefening niet toegestaan om te praten. Ik zal aangeven wanneer de oefening is afgelopen; dan mag er weer gesproken worden. Voordat ik de echte oefening geef, wil ik jullie vragen om alle maal de ogen te sluiten en pas weer te openen wanneer ik het zeg. Dat kan een paar minuutjes duren. Vind je het heel vervelend om de ogen dicht te houden, kijk dan naar de grond.'

### Doen (Deel 1)

1. Vraag de deelnemers om in een kring te gaan staan.
2. Vraag de deelnemers de ogen te sluiten of naar de grond te kijken en zeg dat het vanaf nu verboden is om te praten.
3. Plak bij alle deelnemers een stickertje op het voorhoofd, behalve bij 2 studenten. Bij diegenen die geen sticker krijgen wel even op het voorhoofd duwen, zodat ze zelf zo meteen denken dat ze ook sticker hebben.
4. Vraag de studenten de ogen te openen.
5. Zeg tegen de studenten dat zij de komende 10 minuten de opdracht krijgen om subgroepjes te maken van 3 of 4 personen.
6. Er mag absoluut niet gesproken worden!

### Tips En Trucs

Houd de tijd in deze oefening scherp in de gaten. Observeer de volgende zaken en noteer deze eventueel:

- Welke criteria lijken de studenten te hanteren?
- Wat doen de studenten met de mensen die geen sticker hebben?
- Hoe reageren studenten op de 'vaagheid' van de oefening?
- Trekken studenten aan elkaar of worden mensen op bepaalde manier 'gedwongen' om ergens bij een subgroepje te blijven of bij een subgroepje te komen?







- Welke gevoelens lijken er te spelen: lijken studenten boos, vinden studenten het grappig, zijn er studenten onrustig?

### Doen (Deel 2)

#### Tijd: 5 minuten

Ook tijdens deze oefening mag er nog niet gesproken worden!

1. Vraag de studenten in het subgroepje te gaan zitten.
2. Vraag ze het antwoord op te schrijven op de volgende vragen:

- Waarom denk jij dat jullie een groepje zijn, oftewel: waarom denk jij dat jullie bij elkaar horen? Waar zijn jullie op geselecteerd?
- Heb je ook nog bij andere groepjes gehoord? Waarom was dat volgens jou?
- Hoe was het voor jou om deze oefening te doen?

Let er als begeleider op dat je niet te veel nadruk legt op dat mensen niet mogen praten; geef tijd om wat 'lucht' te geven aan hun gevoel, zeker na deel 1 van de oefening. Probeer wel weer steeds de concentratie terug te brengen. De antwoorden die de studenten geven op de vragen waarom zij tot een bepaald groepje behoren, zegt namelijk veel over hoe zij naar zichzelf en naar anderen kijken. Het zegt niet eens zo veel over hoe anderen denken. Let daar op bij de nabespreking.

### Nabespreking

Vraag de studenten de antwoorden met elkaar te bespreken in de subgroepjes. Deel jouw observaties vervolgens in de plenaire groep. Vertel de studenten wat jij gezien hebt en vraag vervolgens of dit klopt. Vraag de studenten hoe ze deze oefening ervaren hebben.

### Verdieping

Mocht je wat verdieping in deze oefening willen aanbrengen, dan kun je ervoor kiezen de studenten een extra schrijfoefening te geven. Deze schrijfoefening is de volgende:

1. Vraag studenten een gedicht of een verhaal te schrijven, met de volgende titel. 'Wat ik nodig heb...'  
(maximaal 7 minuten)
2. Vraag aan degenen die dat willen, hun gedicht of verhaal voor te lezen.
3. Vraag studenten hoe ze deze oefening ervaren hebben.

# ONTDEK JE TALENT



Communicatie? Dat is toch logisch! Of niet?



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Groepsoefening (min 3, max 6 per groep)



40 minuten (2 rondes, 20 minuten per ronde)



Uitgeprinte grondplaten op A3-formaat (liefst geplastificeerd)  
Theorie van Bateson over de logische niveaus van leren

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**  
'Gehoorzaamheid', 'Moed' en 'Lijden'



## Communicatie? Dat is toch logisch! Of niet?

### Doel

Studenten spreken met elkaar over een moeilijke situatie naar aanleiding van de logische niveaus van Bateson.

### Vorbereiding

Bestudeer de theorie van **de logische niveaus van Bateson**. Voer de oefening eerst voor jezelf uit, zodat je weet welke stappen de studenten achtereenvolgens moeten nemen en je antwoord kunt geven op eventuele vragen. Richt de ruimte zodanig in dat de studenten in tweetallen de grondplaten op de grond kunnen leggen en eromheen kunnen lopen. Doe met een van de studenten de oefening voor in de groep, voordat je de studenten de oefening laat uitvoeren. Laat zien hoe het zou kunnen gaan.

### Uitleg

'De wereld is niet zoals die is; de wereld is zoals we denken dat die is. Wat wij denken over een gebeurtenis, heeft te maken hoe wij deze situatie interpreteren en niet zozeer met de gebeurtenis zelf. Daarom kunnen twee mensen eenzelfde situatie heel anders inschatten. Zij kijken namelijk allebei op een andere manier naar de gebeurtenis. We gaan nu oefenen met de manier waarop we naar dingen kijken. We kijken daarbij ook of we daarin iets zouden kunnen veranderen. Voordat we deze oefening gaan doen, wil ik hem graag eerst voordoen met een van jullie.'

### Doen (Tweetallen)

1. Verdeel de groep in tweetallen.
2. Laat de studenten vertellen wie persoon A en wie persoon B is.
3. Laat de studenten de grondplaten op de grond leggen in 1 lijn.
4. Leg uit welke stappen de studenten achtereenvolgens gaan nemen:



A brengt een situatie in waarin de communicatie met iemand moeilijk verliep.

B stelt vragen met behulp van de grondplaten.

A vertelt over haar communicatieprobleem.

B gaat na op welk logisch niveau A het verwoordt.

B laat A in de ervaring stappen, alsof het nu weer plaatsvindt.

B helpt A om op alle logische niveaus weer te geven, door onderstaande vragen te stellen en A op de bijbehorende grondplaat te laten stappen:

- Waar ben je als dit zich afspeelt? (Omgeving)
- Wat doe je op zo'n moment? (Gedrag)





- Wat kun je op zo'n moment? (vermogen, vaardigheden)
- Waar geloof je in, waar ga je vanuit? (wat zijn je overtuigingen, criteria, waarden)
- Wie ben je dan? Wat voor iemand ben je dan?(identiteit)
- Wat is het grotere geheel waar je bij hoort? Van waaruit? (spiritualiteit)

### Overzie het geheel

A gaat op een afstandje staan en kijkt naar de hiërarchie van de logische niveaus zoals hij die net doorlopen heeft.

A geeft zichzelf advies.

B geeft A advies en vertelt in het kort wat hij hier zelf mee kan.

5. De studenten draaien de rollen om: nu is persoon B degene die een situatie inbrengt.



### Grondplaten

#### SPIRITUALITEIT

In welk groter geheel?

Wat bezielt jou?

Wat is het hogere dat jou leidt?

Waar ben je een onderdeel van?

#### Als hulpbron

Hoe kan je dit hogere je hierbij helpen\*?

Vanuit het grotere geheel valt je op .....

\*Hoe kan het (hogere/grotere geheel) jou hierbij (helpen/leiden/steunen/inspireren)?

#### Afstemming

Hoe past dit\* bij wie jij bent?

Hoe kun jij dit een nog betere uitdrukking laten zijn van wie jij bent?

\*bijvoorbeeld doel X of hulpbron Y

#### IDENTITEIT

#### Wie ben je?

Welke rol heb je in deze situatie? Wat voor iemand ben je?

(gebruik een metafoor. Vormvoorwaarde: zelfstandig naamwoord)

#### Als hulpbron

Hoe kan wie jij bent, namelijk....., jou hierbij helpen\*?

Vanuit wie jij bent, valt jou op.....

\*..... jou bij het (bereiken van dit doel/gebruiken van deze hulpbron) (helpen/leiden/inspireren/steunen).

#### Afstemming

Hoe past dit\* bij wie jij bent?

Hoe kan ik dit een nog betere uitdrukking laten zijn van wie jij bent?

\*bijvoorbeeld doel x of hulpbron Y



## VERMOGEN

Hoe pak je het aan?  
Wat kan je?  
Je hebt het vermogen om.....  
Je bent vaardig in het.....

### Als hulpbron

Hoe kan jij je vaardigheden en vermogen hierbij\*  
inzetten?

### Afstemming

Hoe kan jij dit zo aanpakken dat het (nog) beter  
past bij wat jij kunt?

\*bijvoorbeeld doel x of hulpbron Y

## OMGEVING

### Waar, wanneer en met wie?

In wat voor situatie?  
Op welk moment?

### Als hulpbron

Welke omgevingsfactoren kun jij aanwenden als jij  
dit\* gaat doen?

Hoe gaat de omgeving jou hierbij\* helpen?

### Afstemming

Hoe kun jij dit\* (nog) beter laten aansluiten bij de  
omgeving?

\*gedrag Y ten behoeven doel X

## GEDRAG

### Wat doe je precies?

Hoe handel je?  
Wat is je observeerbare gedrag?  
(Vormvoorwaarde: met videocamera  
registreerbaar)

### Als hulpbron

Wat kan je hiertoe\* doen?  
\*om (dit doel te bereiken/deze hulpbron optimaal  
te gebruiken/dit tot een goed einde te brengen).

### Afstemming

Wat kan je doen om dit\* (nog) beter te laten  
aansluiten bij wat je al doet?

\*bijvoorbeeld doel X of hulpbron Y

## OVERTUIGING

### Waarom? waartoe?

Wat is belangrijk voor jou? Waar gaat het jou om?  
Waarom is dat belangrijk?

### Als hulpbron

Welke belangrijke waarden kunnen jou hierbij  
helpen?

Vanuit waar je in geloof\* valt je op.....  
\*wat je belangrijk vindt en waar je in gelooft

### Afstemming

Hoe is dit\* een uitdrukking van wat jij belangrijk  
vindt?

Hoe kan jij dit\* een nog betere uitdrukking laten  
zijn van waar je in gelooft?

\*bijvoorbeeld doel X of hulpbron Y



### Tips En Trucs

Dit is een oefening die rust en veiligheid vergt. Het is de belangrijk dat studenten ervaren dat de groep veilig genoeg is om deze oefening te doen en veilig genoeg om fouten te kunnen maken. Studenten hebben waarschijnlijk nog nooit echt met de logische niveaus van Bateson gewerkt. Zij weten wellicht niet altijd precies wat ze moeten doen. Geef aan het begin van de oefening expliciet aan dat het prima is als de oefening niet helemaal gaat zoals ze gedacht hadden. Het gaat er vooral om dat iedere student gaat nadenken over een situatie en ervaart dat hij het perspectief van die situatie kan veranderen.

### Nabespreking

Vraag de studenten hoe zij deze oefening ervaren hebben en hoe het was om met grondplaten te werken die je kunnen sturen in de vragen die je stelt. Hebben studenten verschillende dingen ervaren op de verschillende platen? Zijn er dingen veranderd in de manier waarop ze naar een situatie gekeken hebben?

### Verdieping

Om studenten te trainen in het voeren van dit soort gesprekken, is het goed om deze oefening een aantal keren per jaar uit te voeren. Zo kunnen zij zichzelf ontwikkelen in het 'spelen' met de logische niveaus. Verder kunnen ze ook ervaren dat zij zichzelf ontwikkelen.

# ONTDEK JE TALENT



Ik doe gewoon iedere dag waar ik goed in ben!



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening



20 minuten



Schilderstape

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

'Dood', 'Lijden' en 'Moed'



## Ik doe gewoon iedere dag waar ik goed in ben!

### Doel

Studenten ervaren of het mogelijk is om iedere dag datgene te doen waar ze goed in zijn. Zij ervaren wat het is om te denken vanuit sterke kanten. De studenten worden zich bewust van hun huidige situatie als het om talenten gaat.

### Vorbereiding

Maak met schilderstape een lijn van enkele meters op de vloer. Maak ruimte voor de studenten om te kunnen bewegen.

### Uitleg

'Ik ga zo meteen een uitspraak doen. Als je het eens bent met die uitspraak, ga je rechts van de lijn staan, als je het niet eens bent met die uitspraak, ga je links van de lijn staan. Dit doen we in stilte.'

### Doen

1. Vraag om stilte. Uitspraak: 'Ik heb de mogelijkheid om iedere dag te doen waar ik goed in ben'. Eventueel de uitspraak een keer herhalen.
2. Vraag de studenten om ergens een plek in te nemen, links of rechts van de lijn.

### Nabespreking

Laat de studenten staan waar ze gekozen hebben en vraag hen het volgende:

- Hoe komt het dat je op die plek staat?
- Hoe voel je je als je 's avonds naar huis gaat?
- Hoe zou je het graag willen?
- Welke dingen zouden jou helpen om wel met de uitspraak eens te kunnen zijn?
- Wat is er voor nodig om te kunnen blijven staan in het vak waar je het eens bent met deze uitspraak?

### Verdieping

Om te zien of er zich veranderingen bij studenten voordoen, kun je deze oefening een aantal keren per jaar doen. Zijn er studenten die iedere keer van vak wisselen? Zijn er studenten die eerst in een bepaald vak stonden en nu opeens in een ander vak gaan staan? Studenten kunnen ook ervaren dat het antwoord op de vraag niet vaststaand is.



# ONTDEK JE TALENT



Het zelfportret



Ontwikkelingsfase



Individuele oefening gevolgd door nabespreking met de groep



60 - 70 minuten



Schilderstape om flappen op te hangen  
Voor iedere student een flip-overvel  
Aantal stiften

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



## Het zelfportret

### Doel

Studenten doen een zelfonderzoek om anderen te laten zien hoe zij zichzelf zien. Zij benoemen hun kwaliteiten en geven anderen de gelegenheid hun kwaliteiten aan te vullen.

### Vorbereiding

Richt de ruimte zodanig in dat studenten hun flappen kunnen ophangen en rond kunnen lopen om de flappen te bekijken.

### Uitleg

'We gaan een zelfportret maken van onze sterke punten. We hebben allemaal een beeld van onszelf, bewust of onbewust. Maar dat zelfbeeld hoeft helemaal niet overeen te komen met dat wat anderen van ons zien of ervaren. Dit gaan we met deze oefening onderzoeken.'

### Doen

1. Iedereen krijgt een groot vel papier met een aantal stiften.
2. Laat de studenten hun naam op de flap schrijven en vervolgens alle sterke punten/ kwaliteiten van zichzelf opschrijven die ze kunnen bedenken. Het mogen kwaliteiten zijn die niet alleen op school gezien worden.
3. Laat de studenten de flaps aan de muur hangen.
4. Vraag de studenten rond te lopen en sterke punten nog toe te voegen op de flappen van anderen. Zo wordt het zelfportret aangevuld. Daarbij is er gelegenheid voor het geven van een toelichting en het stellen van vragen aan elkaar.
5. Laat de studenten een foto van hun zelfportret maken.

### Tips En Trucs

Doe zelf mee in de ronde van het bijschrijven van kwaliteiten. Zo krijgen studenten weer ongevroegd complimenten.

### Nabespreking

Vraag de studenten hoe ze het ervaren hebben om hun eigen portret in te vullen. Vonden ze het makkelijk om hun sterke punten te benoemen of juist niet? Hoe was het om bij andere studenten sterke punten bij te schrijven? Was dat makkelijker dan voor henzelf of juist niet? Hebben ze dingen ontdekt die ze voor deze oefening nog niet wisten? Zijn er sterke punten bij hen bijgeschreven waarvan ze zelf niet wisten dat ze die hadden?





### Verdieping

Als verdieping kun je ervoor kiezen om de studenten hun kwaliteiten rondom een specifiek thema (BPV, ouders, relatie met vrienden) of een specifieke context te laten benoemen (als ik koning(in) van dit land was/ als ik de eigenaar van de HEMA was/ als ik directeur van een bejaardenhuis was dan zou ik de volgende kwaliteiten hebben...).



# ONTDEK JE TALENT



Leren van successen: het is me gelukt!



Ontwikkelingsfase



Groepsoefening (in groepen van maximaal 5-6 personen)



60-70 minuten



Succeservaringen van studenten  
3 flaps om dingen te noteren

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



## Leren van successen: het is me gelukt!

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om succeservaringen te gebruiken als basis van intervisie, in plaats van problematische situaties.

### Vorbereiding

Voor deze oefening is het belangrijk dat je als begeleider gedurende de hele oefening blijft focussen op succes en dat wat goed ging. Het is namelijk voor ons vaak al te makkelijk om een succeservaring af te doen, met 'ja, maar...' en vervolgens een probleem te benoemen. Waarschijnlijk vergt dit enige oefening. Hang drie flappen in de ruimte op met op de linkerflap de term: 'de persoon'. Op de rechterflap zet je de term: 'de omgeving/ anderen', op de derde flap de term: 'vondsten'. Zorg dat je de stappen van deze methode onder de knie hebt, zodat je de studenten per stap goed kunt instrueren. Dat houdt de vaart in de oefening erin. De stappen zijn de volgende: 1. introductie succeservaringen, 2. inventarisatie succesfactoren en contextkenmerken, 3. verdieping, 4. evaluatie.

### Uitleg

'In intervisie is het vaak de gewoonte om vanuit een probleem naar een situatie te kijken en daar vervolgens een oplossing voor te zoeken. Maar het kan ook anders: we kunnen ook naar onze succeservaringen kijken en ons dan afvragen wat we daaruit kunnen leren. Door uit te gaan van onze energie, kracht en kansen kunnen we sneller kijken naar mogelijkheden, in plaats van onmogelijkheden. In deze oefening gaan we kijken wat ons dat kan opleveren. We doen dit aan de hand van een stappenplan.'

### Doen (In Groepen Van Maximaal 5-6 Personen)



#### 1. Introductie succeservaring (15 minuten)

Vraag de studenten wie van hen een succeservaring wil inbrengen: een moment waarop het werk echt goed ging. De ervaring dat de student in korte tijd een grote stap heeft gemaakt of merkte dat hij gegroeid was. Bevraag de student als hij wat te abstract blijft. Vraag bijvoorbeeld naar het moment van de dag. Wie waren erbij? Wat was precies de situatie? Wat werd er gezegd? De andere studenten luisteren en schrijven op wat naar hun idee factoren zijn die het succes mogelijk hebben gemaakt.

#### 2. Inventarisatie van de succesfactoren en contextkenmerken (20 minuten)

Vraag een van de studenten of deze wil opschrijven wat de studenten net in ronde 1 hebben genoteerd tijdens het succesverhaal van de student. Dit gebeurt op twee





flappen:

- Op de linkerflap 'de persoon': wat waren de initiatieven, kwaliteiten, sterktes en acties van de inbrenger die bijdroegen tot het succes?
- Op de rechterflap 'de omgeving': wat was er in de omgeving en de ondersteuning van andere personen die bijdroegen tot de succeservaring?

De inbrenger denkt mee, corrigeert en vult aan.

### 3. Verdieping (15 minuten)

In deze ronde verkennen de studenten met elkaar nog wat meer de situatie en de kwaliteiten die door de student zelf en andere personen ingezet zijn. Probeer met elkaar uit aanvullende informatie van de inbrenger en uit combinatie van de succesfactoren 'vondsten' te destilleren: tot dan toe onzichtbare succesfactoren. De nieuwe (dieper liggende) succesfactoren worden op een derde flap genoteerd.

### 4. Evaluatie (10 minuten)

De groepsleden beantwoorden met elkaar de vraag: 'Wat leren wij hier nu van?'

### Tips En Trucs

Stap 3 is voor de studenten misschien de moeilijkste stap, omdat er een transfer gemaakt moet worden naar een diepere laag van niet uitgesproken successen. Geef studenten de gelegenheid om daarachter te komen. Hier zijn geen goede en slechte antwoorden mogelijk, maar gaat het erom met elkaar de volgende vraag te doordenken: 'Wat voor succes speelt hier nu werkelijk een rol?'

### Nabespreking

Vraag de studenten wat zij van deze manier van intervisie vonden. Hoe is het om vanuit een succeservaring met elkaar een situatie te verkennen? Hebben zij naar aanleiding van deze oefening dingen ontdekt bij zichzelf waar ze zich nog niet zo bewust van waren?

#### Bronnen

- E. de Haan (2001) *Leren met collega's. Praktijkboek intercollegiale consultatie*. Assen: Van Gorcum.  
L. Dewulf (2004) *Interviewleidraad 'appreciative inquiry'*. Gent: Kessels & Smit.

# ONTDEK JE TALENT



Schilderen op muziek



Ontwikkelingsfase (ook in te zetten in de afrondingsfase)



Individuele en groepsoefening



90 minuten



Aanzienlijke hoeveelheid kwasten, bakjes water, acrylverf, schorten, oude overhemden  
A3-fotokarton voor alle studenten  
Schildersezel of tafelseel voor iedere student  
Plastic bordjes om kleuren op te mengen of afscheurpaletten  
Schilderdoekje (ca. 30x30 cm) voor iedere student  
Een timer voor tijdens de oefening  
Hoeveelheid stroken papier van ca. 50 cm lang  
1 of 2 föhns om de schilderijtjes droog te blazen

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

'Creativiteit'

★ ★ ★

## Schilderen op muziek

### Doel

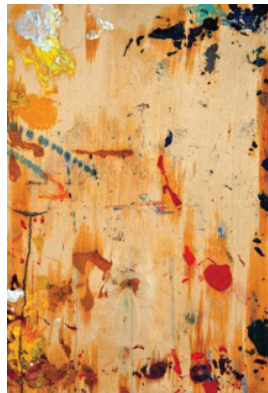
Studenten schilderen op een spontane manier hun eigen beeld op basis van muziek.

### Vorbereiding

Richt de ruimte zodanig in dat studenten de ruimte hebben om te schilderen én om rond te lopen en elkaars schilderwerken te bekijken. Zet de schildersezels in rondes van 5 of 6 exemplaren neer, zodat 5 of 6 studenten met elkaars schilderwerk aan de slag kunnen. Zet op tafels acrylverf, kwasten en bakjes water neer, zodat studenten makkelijk de benodigdheden kunnen pakken. Zoek van tevoren muziek uit die jij graag zou willen gebruiken als inspiratie voor deze oefening.

### Uitleg

'Soms willen mensen dingen zeggen, maar vinden ze het moeilijk om daarvoor de woorden te vinden. Soms hebben we niet eens woorden, bijvoorbeeld als er iets heel ernstigs of heel emotioneels gebeurt. Dan kunnen we beelden gebruiken. Het is niet voor niks dat we wel eens zeggen dat een beeld meer zegt dan 1000 woorden. In deze oefening gaan we kijken hoe we beeld kunnen gebruiken om toch heel veel te zeggen. We gaan daarvoor schilderen op muziek. Misschien een beetje eng, maar wel leuk! Daarnaast gaan we ook met elkaars schilderwerk aan de slag. Er kan van alles ontstaan hierdoor.'





### Doen A (In 5- Of 6-Tallen; Met Behulp Van Het A3-Fotokarton)

1. Verdeel de groep in 5- of 6-tallen en vraag de studenten achter een (tafel)schildersezel plaats te nemen.
2. Vertel de studenten dat ze zo meteen spontaan gaan schilderen, op basis van dat wat de muziek met hen doet. Dus: laat de muziek bepalen wat zij gaan schilderen. Het hoeft niet mooi te zijn, het gaat erom dat hetgeen ze voelen bij de muziek op papier komt. En dan ontstaat er vanzelf iets. Zeg dat studenten niet te veel na hoeven denken; het gaat vooral om via de muziek te ontdekken wat je wilt schilderen.
3. Leg uit dat je zo meteen de muziek aanzet en de timer op 10 minuten zet. Zeg dat het de bedoeling is dat iedereen daarna stil is, omdat de studenten naar de muziek moeten kunnen luisteren.
4. Vertel vervolgens dat na 10 minuten er 1 plek doorgedraaid wordt en dat iemand anders met hun schilderij aan de slag gaat.
5. Vertel de studenten ook dat zij aan het eind van de oefening een eigen schilderijtje maken.
6. Zet de muziek aan en vraag de studenten even de tijd te nemen om naar de muziek te luisteren en vervolgens te beginnen.
7. Zet de timer op 10 minuten. Laat de studenten aan de slag gaan. Vraag ze de muziek op zich in te laten werken en te schilderen vanuit hun hart, vanuit het gevoel dat bij hen opkomt.
8. Na 10 minuten vraag je de studenten 1 plek op te schuiven naar links. Vraag hen vervolgens met dit schilderij verder te gaan. Ze gaan iets toevoegen of de ander confronteren met wat zij schilderen op basis van de muziek.
9. Zet de timer op 4 minuten. Nadat de tijd om is, schuift iedereen weer een plek naar links.
10. Doe dit 5 of 6 maal, zodat iedereen weer terug is bij zijn eigen schilderij.
11. Zet de muziek uit.

### Nabespreking (Na Groepsoefening)

Bespreek met de studenten hoe zij deze groepsoefening hebben ervaren. Mogelijke vragen:

- Hoe vond je het om aan iemands schilderij te moeten werken?
- Hoe vond je het dat anderen aan jouw schilderij gingen werken?
- Vond je het bij sommige schilderijen makkelijker om iets toe te voegen dan bij andere?
- Wat zegt dat over jou als persoon?
- Wat heeft de muziek met je gedaan?
- Hoe heeft de muziek invloed gehad op jouw werk?
- Had je een bepaald gevoel bij het werken aan de schilderijen van de anderen?
- Wat vind je van je schilderij nu je het bekijkt aan het eind van deze oefening?

### Doen B (Individueel)

1. Geef iedere student een schildersdoek (bijv. 20x20 cm)
2. Met behulp van papierstroken gaan ze zoeken naar een mooi stukje/gedeelte in het papieren schilderij om



dat over te brengen op hun eigen schildersdoek. Het hoeft natuurlijk geen letterlijke overbrenging te zijn: het gaat om inspiratie.

3. Vraag de studenten het deel dat ze willen overbrengen nu te schilderen op het kleine schildersdoek.
4. Zet eventueel de muziek weer aan.
5. Laat de studenten aan het eind een foto maken van hun kleine schilderij en/of van het schilderij op papier.

### Tips En Trucs

Voor het schilderen kies voor instrumentale muziek; muziek met tekst leidt te veel af van eigen beelden. Klassieke muziek of jazz zijn geschikte muziekvormen om te gebruiken bij deze oefening. Iets van Miles Davis is bijvoorbeeld heel geschikt, omdat Davis gebruik maakt van veel verschillende ritmes en tonen. Zorg er verder voor dat iedereen een schort of oud overhemd over zijn kleding draagt. Acrylverf is weliswaar uit kleding te verwijderen, maar alleen als het nog vochtig is. Zodra deze verf hard wordt, is deze niet meer uit kleding te verwijderen. Vergeet ook niet foto's te maken van de schilderijen van de studenten.

Studenten zullen op verschillende manieren met deze oefening omgaan. Sommigen vinden het moeilijk om iets toe te voegen aan andermans werk. Andere studenten vinden het juist van belang om iets van zichzelf achter te laten op het werk van anderen. Of hebben zelfs de neiging het werk van anderen onzichtbaar te maken. Laat dit in deze oefening allemaal gebeuren; dit is onderdeel van het proces. Het is echter wel belangrijk om dit in de nabespreking naar voren te halen. Want wat voor invloed heeft jouw gedrag vervolgens weer op de maker van het oorspronkelijke schilderij?

### Nabespreking

Besprek met de studenten wat ze nu precies verbeeld hebben op hun schilderij. Waarom hebben ze bepaalde kleuren/vormen/ beelden gebruikt? Wat zegt dat over henzelf als persoon?

### Verdieping

Laat de studenten een titel geven aan hun schilderij.

*Bron: deze oefening is met toestemming ontwikkeld op basis van een workshop van kunstenaar Carolien de Brouwer;  
[www.caroliendebrouwer.nl](http://www.caroliendebrouwer.nl)*

# ONTDEK JE TALENT



Evalueren: de fiets



Ontwikkelingsfase



Individuele en groepsoefening



60 minuten



Een kopie voor alle studenten van de functies van de fiets  
A-4 voor alle studenten met invulmogelijkheden

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



## Evalueren: de fiets

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om bewust stil te staan bij het beeld dat ze van zichzelf hebben, maar ook hoe zij overkomen op anderen.

### Vorbereiding

Zet de tafels in een U-vorm, zodat de studenten elkaar aan kunnen kijken. Geef alle studenten positieve feedback door bij de voorbereiding alle studenten van de groep een onderdeel van de fiets toe te bedelen. Jouw feedback kun je dan als afsluiting van deze oefening aan iedereen meegeven.

### Uitleg

'Het is tijd om terug te kijken naar de afgelopen periode. Wat was jouw bijdrage in deze groep? Wat ging goed? Dit gaan we doen met behulp van een beeld, namelijk de onderdelen van een fiets. Alle onderdelen van een fiets hebben een bepaalde functie. Zonder trappers kom je niet vooruit. Zonder stuur zul je niet in de juiste richting rijden. Zonder verlichting kun je niet in het donker rijden, enzovoorts. We gaan jullie groep vergelijken met een fiets. Dit doen we door aan te geven welk onderdeel van de fiets we bij onszelf vinden passen en vervolgens welk onderdeel van de fiets van toepassing is op anderen.'

### Doen

1. Laat de studenten eerst het stuk lezen waarin de onderdelen van de fiets beschreven staan.
2. Vraag aan de studenten om in het schema aan te geven welk onderdeel van de fiets ze het beste bij zichzelf vinden passen. Laat ze opschrijven waarom ze juist voor dit onderdeel kiezen.
3. Laat de studenten daarna voor de medestudenten ook een onderdeel opschrijven. Zij schrijven ook op waarom ze dit onderdeel vinden passen bij hun medestudent.
4. Bespreek met de studenten wat ze hebben opgeschreven en waarom. Let erop dat het gaat om positieve feedback naar elkaar. Wat deden de studenten allemaal goed?

### Tips En Trucs

Het kan zomaar zijn dat sommige studenten hetzelfde onderdeel toebedeeld krijgen, dus misschien zitten er wel twee 'sturen' of twee 'koplampen' in de groep. Geef aan dat dit helemaal niet erg is, maar dat het goed is om aan het eind van de oefening te kijken hoe dat heeft gewerkt in de loopbaangroep. Vertel bij het begin van deze oefening dat jij zelf ook het schema hebt ingevuld en dat alle studenten aan het eind van de oefening positieve feedback van jou krijgen. Zo zet je meteen de sfeer van de oefening neer.





## Nabespreking

Bij de nabespreking kun je ervoor kiezen om alle 'onderdelen' van de fiets in de ruimte te plaatsen. Wie is allemaal bagagedrager? Wie is allemaal zadel? Zo kun je mooi zien wat studenten van zichzelf en van anderen vinden. Zijn er onderdelen die oververtegenwoordigd dan wel onderbelicht zijn? Hoe hebben de studenten deze oefening ervaren? Klopte hun interpretatie met de functies die ze toebedeeld hebben gekregen? Hebben ze zaken ontdekt die ze hiervoor nog niet wisten/duidelijk hadden? Zijn er dingen die nog besproken moeten worden over hoe iemand zich op dat moment voelde?



### De onderdelen van de fiets

#### Het stuur

Het stuur leidt de fiets in de goede richting en zorgt er voor dat de fiets op de weg blijft. Het stuur van de loopbaangroep is een leider, die goed let op de taak die de loopbaangroep heeft en bijstuurt wanneer dat nodig is.

#### De trappers

De trappers zorgen ervoor dat de fiets vooruitgaat, in beweging komt. De trappers van de loopbaangroep zijn de stuwende kracht en hebben een stimulerende rol. De trappers zorgen ervoor dat een oefening wordt uitgevoerd.

#### De verlichting

De verlichting zorgt ervoor dat de weg zichtbaar blijft, ook al wordt het wat donker. De verlichting kijkt vooruit en ziet, ook al zit het even tegen, toch weer nieuwe kansen. De verlichting houdt de moed erin.

#### De schokbreker

De schokbreker haalt de oneffenheden weg en probeert ervoor te zorgen dat de rit gladjes verloopt. De schokbreker grijpt in als er problemen zijn in de loopbaangroep en probeert moeilijkheden voor de loopbaangroep op te lossen.

#### Het zadel

Het zadel is voor de ondersteuning tijdens het fietsen. Het zadel is altijd aanwezig om te helpen en problemen op te lossen. Het zadel is voor de loopbaangroep altijd aanspreekbaar wanneer iemand dat nodig heeft.



### **De remmen**

De remmen controleren de snelheid van de loopbaangroep. De remmen grijpen in wanneer iets niet meer onder controle is. De remmen zien wanneer de groep het niet meer bij kan houden en grijpt dan in (bijvoorbeeld vragen stellen als iets onduidelijk is).

### **De versnelling**

De versnelling is de drijvende kracht van de loopbaangroep. De versnelling houdt de loopbaangroep enthousiast en zorgt dat de vaart er bij het uitvoeren van een oefening in blijft.

### **De wielen**

De wielen houden de fiets op de grond en in evenwicht. De wielen blijven helder denken tijdens de oefeningen en worden niet afgeleid door andere zaken, maar zorgen ervoor dat de oefening gedaan wordt.

### **De bagagedrager**

De bagagedrager kan veel waardevolle spullen dragen. De bagagedrager is rustig, maar heeft wel veel interessante informatie voor de loopbaangroep. Er wordt hiervan echter te weinig gebruik gemaakt.





# 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?

- Je talenten in een historisch overzicht
- Bedankt voor het compliment!
- The elevator pitch: in 60 seconden zeggen waar je goed in bent
- Dromen, durven en daar dan over praten
- Het talenteninterview
- Ik wist niet dat ik het in me had!
- De talentenmarkt
- Ik kan het!
- De complimentenbon
- De talentencirkel
- Communicatie? Dat is toch logisch! Of niet?
- Schilderen op muziek

# Afrondings- / Vervolgfase

# ONTDEK JE TALENT



Je talenten in een historisch overzicht



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



Individuele oefening



45 minuten



Aantal A4'tjes en stiften of potloden voor iedere student

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

'Inspiratie' en 'Trots



## Je talenten in een historisch overzicht

### Doel

Studenten ervaren wat het is om terug te kijken op een bepaalde periode. Zij ervaren wat het is om dingen te benoemen die goed gegaan zijn en waarin ze hun talent ingezet hebben.

### Vorbereiding

Neem een aantal A4'tjes en stiften/potloden mee, voor alle studenten genoeg om mee te werken.

Zet de tafels in de ruimte in carrévorm, zodat studenten elkaar kunnen zien.

Maak zelf ook een historielijn, zodat je zelf kunt ervaren wat studenten eventueel moeilijk vinden en je eventuele vragen kunt beantwoorden.

### Uitleg

'Wij mensen moeten oefenen om te praten over dingen die goed gegaan zijn. Zeker op school spreken we vaak over dingen die niet goed gegaan zijn en dingen die anders moeten. De vraag is of dat ons echt motiveert om ook iets anders te doen. We kunnen ook proberen om wat meer te praten over datgene waar we goed in zijn. Waarschijnlijk worden we daar blijer van en misschien raken we dan ook meer gemotiveerd voor bepaalde dingen. In deze oefening gaan we dat ervaren.'

### Doen

1. Laat de studenten een vel papier nemen en hun 'historielijn' tekenen vanaf de eerste dag op de opleiding tot vandaag. Wat hebben ze allemaal meegemaakt?
2. Laat ze de volgende momenten schrijven of tekenen op de lijn (bijvoorbeeld mijn eerste dag op school of mijn eerste les Nederlands):
  - Wanneer was je 'in je element' (of juist niet)?
  - Wanneer deed je waar je echt goed in bent (of juist niet)?
  - Wanneer was je trots op jezelf wat je deed (of juist niet)?
3. Laat ze bij die momenten schrijven wat ze toen deden. Op welke talenten werd een beroep gedaan (of niet)?
4. Laat ze onderaan het papier schrijven waar ze goed in zijn en waar ze plezier aan beleven.
5. Laat ze ook opschrijven in welke omgeving ze tot goede prestaties komen (in welke rol, met welke mensen, in welke omgeving (school, thuis, op je werk, bij je ouders)).





### Tips En Trucs

Bedenk dat alle historische lijnen in orde zijn. Er is geen slechte historische lijn. Ieder heeft het ervaren zoals hij het ervaren heeft. Benader de tekening van de student met respect. Het is best lastig om op deze manier over je eigen gedrag na te denken.

### Nabespreking

Laat de studenten in tweetallen bij elkaar zitten en elkaar vertellen wat ze getekend hebben. Hoe moet de historische lijn gelezen worden? Vraag daarna in de plenaire groep wie zijn historische lijn wil bespreken. Vraag de studenten hoe ze het ervaren hebben om op deze manier naar hun talenten te kijken. Welke conclusies trekken studenten? Zijn er dingen die ze de volgende keer anders zouden willen doen of die ze hetzelfde zouden doen?

### Verdieping

Laat deze oefening gedurende het schooljaar een aantal keren terugkomen. Op deze manier leren studenten wat het is om op een systematische manier naar hun gedrag te kijken en zien ze dat ze ook veranderen. Door de lijnen iedere keer met elkaar te vergelijken, kunnen ze ook hun ontwikkeling benoemen en laten zien.

# ONTDEK JE TALENT



Bedankt voor het compliment!



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



Individuele en groepsoefening



30 minuten



Geen

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



## Bedankt voor het compliment!

### Doel

Studenten beschrijven welke sterke punten ze inzetten in hun opleiding of werk. Zij beschrijven dit onder andere aan de hand van complimenten die ze krijgen van anderen.

### Vorbereiding

Bereid deze oefening als begeleider voor door haar zelf te doen. Schrijf zelf je kwaliteiten op en formuleer ook complimenten die je van anderen krijgt. Zo ervaar je wat studenten eventueel lastig kunnen vinden in deze oefening en kun je als rolmodel fungeren voor studenten.

### Uitleg

'We gaan naar onze eigen kwaliteiten kijken door eerst te horen wat anderen over ons zeggen. Welke complimenten krijgen we van anderen? Wat zeggen mensen tegen ons als ze iets aardigs over ons zeggen? Wat kunnen we goed volgens anderen? Soms vinden we het moeilijk om complimenten aan te nemen, maar deze zeggen toch echt wel iets over ons.'

### Doen

1. De studenten noteren minstens 3 complimenten die ze wel eens van iemand krijgen of die ze weleens van iemand gehad hebben. Dit kunnen complimenten zijn die te maken hebben met de opleiding, het werk of de privésituatie.
2. De studenten schrijven dan op wat ze dan doen/gedaan hebben waardoor ze deze complimenten krijgen.
3. De studenten beschrijven 1 of 2 succesvolle voorbeelden van de afgelopen tijd waar ze zelf ook met voldoening op terugkijken. Wat heeft hen energie gegeven in die situatie? Wat maakte die situatie zo bijzonder voor hen (en voor anderen)?

### Tips En Trucs

Wanneer studenten het moeilijk vinden om iets te bedenken, kun je als begeleider zelf ook een compliment geven vanuit jouw beeld op die student. Vraag de student dat compliment op te schrijven en vervolgens de rest van de vragen te beantwoorden. Of vraag een andere student om deze student een compliment te maken.

Het is niet altijd makkelijk voor mensen om complimenten aan te nemen. Wees je daarvan bewust en vraag de student even stil te zijn als er een compliment gemaakt wordt. Vaak worden complimenten weggelachen of wordt er overheen gepraat. Dat maakt de waarde van het compliment minder.





### Nabespreking

Hoe hebben de studenten het ervaren om bewust met complimenten om te gaan tijdens de oefening? Vinden ze het moeilijk om complimenten te ontvangen? Vinden ze het moeilijk om complimenten te geven? Welk gevoel ontstaat er wanneer ze een welgemeend compliment van iemand ontvangen? Vertrouwen ze de ander dat het ook werkelijk een compliment is? Wanneer vinden ze het bijvoorbeeld moeilijk om complimenten te geven? Zijn er misschien personen aan wie ze nooit een compliment zouden geven?

### Verdieping

Maak er als begeleider een gewoonte van om veel complimenten uit te delen. Of laat deze oefening in de volgende variant terugkomen: eenmaal in de zoveel weken oefenen de studenten elkaar complimenten te geven. Iedere student geeft aan minstens 3 andere studenten een compliment. Let er daarbij op dat alle studenten aan elkaar een compliment geven, dus vertel in sommige gevallen wie aan wie een compliment moet geven.

# ONTDEK JE TALENT



The elevator pitch: in 60 seconden zeggen waar je goed in bent



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



Individuele oefening gevolgd door een groepspresentatie



60 minuten (voorbereiding door studenten thuis; 1 week van tevoren)

1 minuut per student (daadwerkelijke pitch)  
30 minuten (nabespreking)



A3-vellen en stiften voor iedere student  
Vragen om een elevator pitch voor te bereiden  
Een presentatieopstelling in de ruimte  
Eventueel camera op statief om de pitches te kunnen opnemen.

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



## The elevator pitch: in 60 seconden zeggen waar je goed in bent

### Doel

Studenten ervaren hoe het is om in 60 seconden te vertellen waar ze goed in zijn. Studenten ervaren dat ze kunnen vertellen dat ze ergens goed in zijn. Studenten ervaren wat het is om in kort tijdsbestek iets te presenteren.

### Vorbereiding

Geef de student 1 week van tevoren ter voorbereiding op deze oefening vragen om een elevator pitch te doen mee naar huis, zodat hij zich kan voorbereiden. Stel de studenten bijvoorbeeld de volgende vraag: 'Als ik aan je vader en of moeder (je broer/zus, je beste vriend/vriendin) vraag wie jij bent en waar je goed in bent, wat zou deze persoon dan antwoorden?' Je kunt de studenten ook de oefening geven antwoord te geven op de volgende vragen:



- Wie ben ik?
- Wat kan ik?
- Wat vind ik belangrijk in m'n leven)?
- Waar ben ik goed in?
- Wat wil ik bereiken?
- Wat maakt mij bijzonder?

Vraag studenten op basis van de antwoorden die ze hebben, een pitch voor te bereiden van 60 seconden.

Vorbereiding voor de daadwerkelijke pitch: zorg voor een presentatieopstelling in de ruimte. Alleen stoelen, geen tafels. Bedenk van tevoren in welke volgorde je de pitches wilt zien, bijvoorbeeld afwisselend jongen/meisje, degene die zegt dat hij wil beginnen en verder van de groep af laten hangen, iemand begint en mag het stokje doorgeven aan een medestudent, et cetera.

### Uitleg

'Tegenwoordig maken veel bedrijven gebruik van de zogenaamde 'elevator pitch'. Dit is een manier waarop je je in 60 seconden moet presenteren, bijvoorbeeld aan mensen in een sollicitatiecommissie. Het beeld is dat je op jouw werk in de lift stapt met iemand die je al een hele tijd wilt spreken. Je wilt iets bij die ander gedaan krijgen en zijn nieuwsgierigheid wekken. Jouw collega gaat naar de 10de verdieping. Dat betekent dat je 10 verdiepingen de tijd hebt om zijn nieuwsgierigheid te wekken. De lift doet er precies 60 seconden over om op de 10de verdieping te komen. Zoveel tijd heb jij dus ook. In de volgende oefening gaan we jullie pitches bekijken.'





## Doen

1. Leg uit in welke volgorde de pitches uitgevoerd gaan worden en waarom voor deze volgorde gekozen is.
2. Na iedere pitch vraag je de studenten die geluisterd hebben de naam van de pitcher op te schrijven met 1 woord erachter over wat ze van de pitch vonden.
3. Werk 5 pitches af en doe dan een korte ronde nabespreking op basis van datgene wat de studenten hebben opgeschreven.
4. Nadat alle pitches geweest zijn, houd je nog een grotere nabespreking waarbij je feedback geeft aan de studenten en teruggeeft wat je geobserveerd hebt en waar ze nog aan zouden kunnen werken.

## Tips En Trucs

Zorg dat er een camera is waarmee de pitches worden opgenomen. Zo kunnen de studenten hun eigen pitch bewaren en hem bewerken als ze dat willen. Maak duidelijk dat de opgenomen pitches alleen voor eigen gebruik van de studenten zijn en dat deze niet verder verspreid zullen worden. Maak tijdens de pitches notities over je observaties. Wat zie je? Wat valt je op? Deze kun je tijdens de nabespreking inbrengen.

Houd de tijd in de gaten: een pitch mag echt maar 60 seconden duren.

Onderstreep dat de student de elevator pitch goed kan gebruiken bij een sollicitatiegesprek. Hij kan de elevator pitch ook inzetten tijdens het eerste gesprek bij zijn stagebedrijf. Ook moet hij de elevator pitch goed bewaren: zo kan hij de pitch zo nodig nog aanscherpen. Vertel de studenten dat zij hun pitch uit hun hoofd kunnen leren, zodat zij onderdelen uit de pitch te allen tijden kunnen inzetten om zichzelf goed te presenteren.

## Nabespreking

De nabespreking bestaat uit een algemene feedback op datgene wat je gezien hebt. Let er daarbij op dat je vooral positieve feedback geeft. De student heeft namelijk zijn best gedaan om vooral ook positieve elementen van zichzelf naar voren te brengen. Probeer de pitch te gebruiken om tips te geven over hoe studenten hun pitch zodanig kunnen verbeteren dat deze nog scherper en effectiever wordt.

## Verdieping

Herhaal deze oefening een paar keer per jaar. Als het goed is, worden studenten steeds zekerder van datgene wat ze goed kunnen, waardoor ze hun pitch steeds kunnen blijven aanscherpen. Op deze manier ervaren ze ook dat ze zichzelf steeds blijven ontwikkelen.



# ONTDEK JE TALENT



Dromen, durven en daar dan over praten



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



Individuele oefening



30 minuten (voor invullen van de lijsten)  
30 minuten (voor individuele bespreking van de lijsten)



Uitgeprinte invullijst van dromen voor iedere student  
Datelijst voor afspraken

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

'Doorzettingsvermogen'



## Dromen, durven en daar dan over praten

### Doel

De studenten ervaren wat het is om vóóraf na te denken over dingen die zij moeilijk vinden als het om planning gaat. Zij ervaren wat het is om datgene wat ze moeilijk vinden te benoemen en de tijd te nemen om daar iets mee te doen. Zij ervaren wat het is om daar met hun loopbaanbegeleider over te praten.

### Vorbereiding

Maak tijd vrij om aan het eind van de oefening met iedere student af te spreken wanneer je de lijsten individueel met hen gaat bespreken. Of maak een lijst met data waarop je de studenten zegt dat je met hen deze lijsten gaat bespreken. Bereid deze oefening bijvoorbeeld zelf ook voor door als rolmodel te fungeren; hoe plan jij dingen of hoe moeilijk vind je dit zelf? Haal jij altijd je planning? Ben jij altijd goed voorbereid en hoe doe je dat dan?

### Uitleg

'Op school hebben we het vaak over je verbeterpunten en leerdoelen. We vertellen je wat er moet gebeuren en geven je hulp en adviezen. Je stelt een plan op en verder heb je te maken met regels en contracten. Maar jij moet er uiteindelijk ook iets mee gaan doen. En dat valt niet altijd mee. We weten namelijk wel wat we willen bereiken en we weten ook best wat we daarvoor moeten doen. Maar hoe we onszelf moeten motiveren om ermee te beginnen en het ook echt vol houden, dat is vaak het moeilijkste! In deze oefening gaan we kijken waar je allemaal tegenaan kunt lopen, terwijl je toch goede voornemens gemaakt hebt! En belangrijk: geen enkel antwoord in deze oefening is fout!'

### Doen (Individueel)

- Durven:** De studenten schrijven op de lijst in de linkerkolom voor zichzelf op wat ze moeilijk vinden als het over hun opleiding gaat. Bijvoorbeeld: 'Ik vind het moeilijk om mijn huiswerk te plannen.' Of: 'Ik vind het moeilijk om mijn huiswerk te maken.' Of: 'Ik vind het moeilijk om op tijd op school te komen.' Of: 'Ik vind het moeilijk om mijn spullen op orde te hebben.'
- Dromen:** De studenten bekijken wat ze hebben opgeschreven en schrijven dan in de rechterkolom op wat ze graag zouden willen. Bijvoorbeeld: 'Ik wil mijn huiswerk leren plannen.' Of: 'Ik zou graag op tijd willen komen.' Et cetera.
- In de middelste kolom schrijft de student wat hij morgen kan doen om een andere stap te nemen. Hij schrijft op wat hij deze week kan doen om een volgende stap te nemen. Als het hem lukt, schrijft hij ook nog wat hij over twee weken kan doen om de volgende stap te nemen.
- Als laatste schrijven de studenten onder de lijst: 'Als me dit minstens twee keer gelukt is, beloon ik mezelf door...'





5. Zeg dat deze lijst over twee weken met iedere student individueel besproken wordt en dat er gekeken wordt wat er allemaal gelukt is.

### Tips En Trucs

Laat de studenten weten dat het moed vergt om op te schrijven wat ze moeilijk vinden. Vertel ze dat dit ook al een stap is naar verbetering. Als je jezelf durft te zeggen wat je moeilijk vindt, weet je vaak ook al de oplossing, maar vind je het nog moeilijk om die echt aan te nemen en te durven oppakken.

Let er in deze oefening op dat er geen dingen 'opgelost' hoeven worden; de student hoeft niet meteen morgen zijn gedrag al veranderd te hebben, als dat al mogelijk zou zijn. Het is vooral de bedoeling dat studenten zich bewust worden van hun blokkades en dat ze die durven benoemen.

### Nabespreking

De lijsten worden na twee weken individueel besproken met de loopbaanbegeleider. Op basis van dit gesprek stellen de student en de loopbaanbegeleider weer nieuwe acties vast.

### Verdieping

Laat de studenten een groepsapp maken waarin ze elkaar vertellen hoe het vandaag tijdens school gegaan is. Bevorder positieve reacties door ook zelf deel uit te maken van deze groepsapp en er ook zelf op te vermelden hoe voor jou als begeleider jouw dag geweest is. Heb jij alles kunnen doen wat je gepland had? Zijn er dingen minder goed gegaan en hoe kwam dat dan?

Deel de groep in in twee- of drietallen en laat studenten onderling hun lijsten bespreken en elkaar van feedback voorzien.



## Invulijst Durven, Dromen, Doen

Wat vind ik moeilijk?	Wat kan ik doen?	Wat wil ik graag doen?
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-



Dromen, durven en daar dan over praten



Wat vind ik moeilijk?	Wat kan ik doen?	Wat wil ik graag doen?
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-
-	- morgen - volgende week - over 2 weken	-

# ONTDEK JE TALENT



Het talenteninterview



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



Groepsoefening in twee- of drie-tallen, 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:





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?

- 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 zij ook inzicht in de talenten van anderen.

# ONTDEK JE TALENT



Ik wist niet dat ik het in me had!



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



Individuele oefening



25 minuten



Pen en papier

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

'Geschenk', 'Motivatie' en 'Talent'



## Ik wist niet dat ik het in me had!

### Doel

Studenten ervaren hoeveel kwaliteiten ze hebben. Studenten maken een overzicht van hun eigen successen. De oefening is een manier om onbewuste zelfkennis te ontdekken.

### Vorbereiding

Bereid deze oefening voor door zelf ook een keer 5 minuten lang onafgebroken op te schrijven waar je allemaal goed in bent. Gebruik de 5 minuten helemaal, ook als je denkt dat je niets meer weet. Er kan zomaar weer wat te binnen schieten. Door deze oefening zelf te doen kun je ervaren wat studenten misschien moeilijk vinden.

### Uitleg

'We gaan zo meteen de tijd nemen om op te schrijven waar we allemaal goed in zijn. Hier krijgen jullie 5 minuten de tijd voor. Die 5 minuten gaan we helemaal gebruiken, ook al denk je dat je klaar bent. In die 5 minuten mag er niet gesproken worden.'

### Doen

1. Zeg wanneer de tijd ingaat en stel eventueel een timer in.
2. Vraag de student op te schrijven waar hij allemaal goed in is. Hij hoeft niet mooi te schrijven; het hoeft geen mooi verhaal te worden. Alleen maar schrijven, schrijven en niet van tevoren denken of het goed is. Alles is goed, dingen kunnen achteraf nog weggehaald worden.
3. Na 5 minuten is de oefening afgelopen.

### Tips En Trucs

Wanneer studenten het moeilijk vinden om iets op te schrijven, vraag ze dan te denken aan een situatie waarin ze een compliment gekregen hebben, een situatie waarin ze iets gedaan hebben waar ze trots op zijn of een situatie die ze goed opgelost hebben. Vraag hun daaraan te denken en vervolgens op te schrijven wat ze goed kunnen.

Het is belangrijk om de oefening echt 5 minuten te laten duren. Het ophalen van kennis uit het onbewuste heeft namelijk tijd nodig.

### Nabespreking

Wat hebben de studenten ervaren tijdens deze oefening? Hoe was het om 5 minuten stil te staan bij iets wat je goed kunt?







## Verdieping

Laat de studenten dat wat ze opgeschreven hebben, lezen aan een vriend of hun ouders. Vraag hen de volgende keer wat de reactie was van de vriend of de ouders. Deze oefening kan ook met andere varianten gemaakt worden, bijvoorbeeld: 'Neem 5 minuten de tijd om op te schrijven hoe jouw leven er over een jaar uit zou moeten zien.' Of: 'Neem 5 minuten de tijd om jouw ideale baan te beschrijven.' Of: 'Neem 5 minuten de tijd om jouw ideale opleiding te beschrijven.'

*Inbrenger: Naomi den Besten, Elke van der Linden Bron: onbekend © 2011 Talententoolbox*

# ONTDEK JE TALENT



De talentenmarkt



Afrondings- en vervolgfase



Groepsoefening, viertallen



45 minuten



Pen en papier

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**  
'Creativiteit' en 'Kunst & Cultuur'



## De talentenmarkt

### Doel

Studenten ervaren dat je een talent als een 'product' kunt zien, waar anderen iets aan kunnen hebben. Studenten ervaren de 'waarde' van hun eigen talent in 'de markt'.

### Vorbereiding

Bereid deze oefening voor door zelf ook antwoord te geven op de vragen die je aan de studenten stelt. Als je een product zou zijn, welk product zou dat dan zijn? Waar ben je te koop? Hoe word je gepresenteerd? Wat kost je? Wie zijn jouw kopers? Wat betekenen je voor anderen? Op deze manier kun je studenten goed begeleiden als zij de oefening zelf moeten doen. Neem een groot vel papier/karton mee om de producten en kwaliteiten die studenten benoemen op te schrijven, zodat ze bewaard kunnen worden. Plaats de tafels in de ruimte zodanig dat de studenten in viertallen kunnen werken.

### Uitleg

'Je kunt je eigen kwaliteiten/talenten zien als een product dat je te koop kunt aanbieden. Anderen hebben namelijk iets aan jouw kwaliteit of talent, anders zouden we het geen kwaliteit noemen. Het product dat jij als kwaliteit op de markt zet, heeft ook een 'waarde'. Mensen willen daarvoor betalen, want op basis van jouw kwaliteiten en talenten bieden werkgevers je een baan aan.'

### Doen (Individueel)

1. Laat de studenten even nadenken over welke kwaliteit/welk talent zij 'op de markt willen zetten'. Laat hen dit opschrijven.
2. Vraag hen antwoorden op de volgende vragen op te schrijven. Stel dat je jouw kwaliteit/talent als product gaat verkopen. Welk product zou dat dan zijn? Waar ben je te koop? Hoe word je gepresenteerd? Wat kost je? Wie zijn jouw kopers? Wat betekenen je voor anderen?
3. Verdeel de groep in viertallen.
4. Laat de studenten aan elkaar vertellen welk product ze zijn.

### Tips En Trucs

Voor studenten kan het lastig zijn om de transfer te maken naar het idee dat ze zelf een product zijn. Begeleid hen daarbij door voorbeelden te geven: wat zou iemand die sterk is voor product kunnen zijn (bijvoorbeeld een boksbal), wat zou iemand die intelligent is voor product kunnen zijn (bijvoorbeeld een boek), wat zou iemand die handig is voor product kunnen zijn (bijvoorbeeld gereedschap of handschoenen die iemand aan kan trekken zodat diegene ook handig wordt)?





Schrijf de producten die de studenten noemen op een groot vel papier. Zo kunnen ze zien welke kwaliteiten er allemaal in hun groep aanwezig zijn. Laat de studenten een foto maken van dit papier, zodat ze er af en toe naar kunnen kijken.

### Nabespreking

1. Vraag een aantal studenten om het product van een andere student uit het viertal te benoemen.
2. Bespreek met de studenten hoe het was om zichzelf te 'verkopen'. Hoe is het om vooral je goede eigenschappen te benoemen?

### Verdieping

Nog een aantal verdiepingsvragen:

- Hebben medestudenten nog tips voor een van de studenten? Hoe kan hij zichzelf nog beter verkopen?
- Hoe zouden studenten de dingen die zijn genoemd, kunnen gebruiken bij een sollicitatiegesprek of in een sollicitatiebrief?

# ONTDEK JE TALENT



Ik kan het!



Afrondings- en vervolgfase



Groepsoefening, viertallen



25 minuten



Uitgeprinte lijst met vaardigheden voor iedere student.  
Invulformulier met 5 sterke en 3 minder sterke punten  
voor iedere student.

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



## Ik kan het!

### Doel

Studenten maken een lijst van hun sterke en minder sterke punten die ze kunnen gebruiken in een (individueel) loopbaangesprek met hun begeleider.

### Vorbereiding

Het is aan te bevelen deze oefening eerst zelf uit te voeren, zodat je weet wat je bij bepaalde kwaliteiten voor uitleg kunt geven.

### Uitleg

'Om te weten wat je sterke en minder sterke punten zijn, is het goed om die af en toe eens te noteren. We gaan dat in deze oefening doen. Het resultaat kun je eventueel gebruiken bij een gesprek met je loopbaanbegeleider.'

### Doen

1. Geef iedere student een uitgeprinte lijst met vaardigheden. Vraag hen de vaardigheid die het beste bij hen past iedere keer aan te kruisen. Vraag de studenten niet te lang na te denken; de eerste inval is meestal de beste.
2. Vraag de studenten vervolgens naar de ingevulde lijst te kijken en op het invulformulier met sterke en minder sterke punten te noteren wat hun meest sterke punten zijn en welke 3 minder sterke punten ze zouden willen verbeteren.
3. Verdeel de groep in tweetallen. Laat de duo's met elkaar bespreken wat ze genoteerd hebben.





Kruis de vaardigheden aan die jij hebt.

**Ik kan....**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Luisteren                            | <input type="checkbox"/> Lezen                                 | <input type="checkbox"/> Leren van fouten        |
| <input type="checkbox"/> Mijn eigen gevoelens beheersen       | <input type="checkbox"/> Samenvatten                           | <input type="checkbox"/> Eigen fouten toegeven   |
| <input type="checkbox"/> Prioriteiten stellen                 | <input type="checkbox"/> Een werkplan maken                    | <input type="checkbox"/> Omgaan met weerstand    |
| <input type="checkbox"/> Werken volgens een plan              | <input type="checkbox"/> Doelen stellen                        | <input type="checkbox"/> Beslissingen nemen      |
| <input type="checkbox"/> Een mondelinge presentatie houden    | <input type="checkbox"/> Duidelijk uitleggen                   | <input type="checkbox"/> Eigen gedrag bijsturen  |
| <input type="checkbox"/> Sorteren                             | <input type="checkbox"/> Veilig werken                         | <input type="checkbox"/> Leiding accepteren      |
| <input type="checkbox"/> Duidelijk verstaanbaar spreken       | <input type="checkbox"/> Opruimen                              | <input type="checkbox"/> Nee zeggen              |
| <input type="checkbox"/> Netjes werken                        | <input type="checkbox"/> Mijn mening geven                     | <input type="checkbox"/> Informatie opzoeken     |
| <input type="checkbox"/> Nauwkeurig werken                    | <input type="checkbox"/> Afspraken nakomen                     | <input type="checkbox"/> Verkopen                |
| <input type="checkbox"/> Mezelf concentreren                  | <input type="checkbox"/> Mijn eigen werk organiseren           | <input type="checkbox"/> Afspraken maken         |
| <input type="checkbox"/> Mezelf houden aan regels             | <input type="checkbox"/> Risico's nemen                        | <input type="checkbox"/> Advies geven            |
| <input type="checkbox"/> Omgaan met werkdruk                  | <input type="checkbox"/> Fouten herstellen                     | <input type="checkbox"/> Anderen helpen          |
| <input type="checkbox"/> Controleren of ik mijn werk goed doe | <input type="checkbox"/> Complimenten geven                    | <input type="checkbox"/> Problemen oplossen      |
| <input type="checkbox"/> Omgaan met teleurstellingen          | <input type="checkbox"/> Nieuwe contacten leggen               | <input type="checkbox"/> Mijn grenzen aangeven   |
| <input type="checkbox"/> Een bijdrage leveren aan een groep   | <input type="checkbox"/> Mezelf motiveren                      | <input type="checkbox"/> Formulieren invullen    |
| <input type="checkbox"/> Omgaan met eigen zwakke kanten       | <input type="checkbox"/> Hulp en advies vragen                 | <input type="checkbox"/> Slecht nieuws vertellen |
| <input type="checkbox"/> Interesse tonen in anderen           | <input type="checkbox"/> Omgaan met onzekerheid                | <input type="checkbox"/> Problemen bespreken     |
| <input type="checkbox"/> Complimenten ontvangen               | <input type="checkbox"/> Kritiek accepteren                    | <input type="checkbox"/> Zelfstandig werken      |
| <input type="checkbox"/> Omgaan met veranderingen             | <input type="checkbox"/> Verbeteringen aanbrenge               | <input type="checkbox"/> Vragen stellen          |
| <input type="checkbox"/> Verschillende activiteiten doen      | <input type="checkbox"/> Formulieren lezen en begrijpen        |  |
| <input type="checkbox"/> Een boodschap kort overbrengen       | <input type="checkbox"/> Rekening houden met anderen           |  |
| <input type="checkbox"/> Opbouwende kritiek geven             | <input type="checkbox"/> Luisteren naar de mening van anderen  |  |
| <input type="checkbox"/> Omgaan met verschillende mensen      | <input type="checkbox"/> Problemen of conflicten zien aankomen |  |



## Vaardigheden



1. Maak een top tien van je sterkste vaardigheden

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Maak een top drie van vaardigheden waarin jij je wilt verbeteren

.....

.....

.....

## Tips En Trucs

Deze oefening is niet de meest moeilijke, maar ook niet de meest motiverende oefening voor studenten. Het advies is om deze oefening alleen te gebruiken als er een andere oefening volgt die gericht is op talenten. De studenten kunnen de ingevulde lijst dan als basis gebruiken. Wanneer ze deze oefening doen en er vervolgens niets meer met het resultaat gebeurt, zijn de studenten een volgende keer terughoudend in het uitvoeren van een dergelijke oefening.

## Nabespreking

Vraag de studenten waar ze op uitgekomen zijn. Welke sterke punten hebben ze opgeschreven? Welke punten willen ze verbeteren?

## Verdieping

Vraag de studenten op basis van hun formulieren twee concrete acties te noteren die zij de komende week gaan uitvoeren om hun minder sterke punten te verbeteren. Vraag hen om deze concrete acties te delen via de mail met jou, zodat je een volgende keer kunt vragen wat er gelukt is en wat niet.

# ONTDEK JE TALENT



De complimentenbon



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



Groepsoefening



30 minuten



Uitgeknipte complimentenbon (in kleur) voor iedere student

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

## De complimentenbon



### Complimentenbon

#### Gebruiksaanwijzing:

##### Deel I

1. Zet je naam op de bon.
2. Geef de bon aan iemand van wie je graag een compliment wil ontvangen.

##### Naam:

---

##### Deel II

1. Kijk naar de naam.
2. Bedenk de positieve eigenschappen die je vandaag, (of gister) bij hem of haar hebt gezien.
3. Complimenteer hem of haar hiermee en maak, als het kan, gebruik van een voorbeeld.

##### 4. Compliment:

Met veel plezier,

..... (je naam!)

5. Onderteken je compliment.
6. Geef de bon terug en spreek je compliment uit.



# ONTDEK JE TALENT



De talentencirkel



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



Individuele en groepsoefening



20 minuten (exclusief het maken van de beroepentest, exclusief het vragen van feedback op de gemaakte talentencirkel)



De testresultaten van de beroepentest op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl)  
Lege A4'tjes

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



## De talentencirkel

### Doel

De studenten koppelen hun talenten aan het beroep waarvoor ze worden opgeleid. Ze ontwikkelen een 'talentencirkel'.

### Vorbereiding

De studenten doen als voorbereiding op deze oefening de beroepentest op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl) (of ze hebben die test al gedaan). Doe de test als begeleider zelf ook, zodat je weet hoe de testresultaten eruitzien en zodat je ziet dat er soms beroepen geadviseerd worden waarvan je niet wist dat die misschien bij jouw talent passen. Het is dan zaak goed te kijken welke talenten voor dat beroep nodig zijn die jij ook hebt. Dat kun je dan ook aan de studenten uitleggen. Zorg ervoor dat de studenten de testresultaten naar zichzelf mailen.

### Uitleg

'Je hebt de beroepentest gedaan op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl). Met de talenten die uit de test kwamen, maak je nu een talentencirkel voor jezelf en het beroep waarvoor je wordt opgeleid. De beroepen die uit de test kwamen, hoeven niet overeen te komen met het beroep waar je nu je opleiding voor doet, maar waarschijnlijk vragen de beroepen uit de test talenten die jij wel hebt.'

### Doen

1. De studenten nemen een leeg vel en plaatsen in het midden een cirkel met daarin hun naam of hun foto
2. Zij tekenen hier omheen nieuwe cirkels en schrijven in iedere cirkel een talent dat uit de test kwam. Laat ze de talenten verbinden met lijnen met hun naam of foto.
3. Laat ze per talent bedenken hoe ze dit kunnen inzetten/gebruiken/benutten in het beroep waarvoor ze worden opgeleid. Laat ze die overdenkingen ook in cirkels schrijven. Hebben ze onvoldoende beeld bij dit beroep? Zoek dan op [www.beroepeninbeeld.nl](http://www.beroepeninbeeld.nl) naar informatie.
4. Vraag de studenten hun talentencirkel te laten zien aan een vriend(in), hun vader, hun moeder of hun docent. Vraag hun om een reactie. Missen zij nog talenten die de student ook heeft? Laat ze die er dan bij tekenen.
5. Laat de studenten een foto maken van hun talentencirkel.

### Tips En Trucs

Deze oefening bestaat – naast het maken van de beroepstest en het maken van de talentencirkel – ook uit het vragen van feedback op de gemaakte talentencirkel. Plan dit laatste in je werkzaamheden in, zodat de studenten ervaren dat er werkelijk iets met de talentencirkel gedaan wordt.







## Nabespreking

Bespreek deze oefening ook in drie gedeelten na:

1. Bespreek eerst met de groep welke beroepen er uit de beroepentest kwamen. Hadden studenten dit verwacht? Welke talenten hebben ze volgens de test? Zijn er talenten bij die ze zelf niet genoemd zouden hebben?
2. Bespreek vervolgens de talentenbomen met de studenten. Hoe was het om de boom te maken? Welke vragen hebben ze nog over de boom?
3. Bespreek met de studenten welke feedback ze gekregen hebben van de mensen die ze hun talentencirkel hebben laten zien. Hoe was het om deze boom te bespreken met anderen?

# ONTDEK JE TALENT



Communicatie? Dat is toch logisch! Of niet?



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



Groepsoefening (min 3, max 6 per groep)



40 minuten (2 rondes, 20 minuten per ronde)



Uitgeprinte grondplaten op A3-formaat (liefst geplastificeerd)  
Theorie van Bateson over de logische niveaus van leren

**KIJK IN HET BOEKJE 'VERTEL ME: WIE BEN JE?' BIJ**  
'Gehoorzaamheid', 'Moed' en 'Lijden'



## Communicatie? Dat is toch logisch! Of niet?

### Doel

Studenten spreken met elkaar over een moeilijke situatie naar aanleiding van de logische niveaus van Bateson.

### Voorbereiding

Bestudeer de theorie van **de logische niveaus van Bateson**. Voer de oefening eerst voor jezelf uit, zodat je weet welke stappen de studenten achtereenvolgens moeten nemen en je antwoord kunt geven op eventuele vragen. Richt de ruimte zodanig in dat de studenten in tweetallen de grondplaten op de grond kunnen leggen en eromheen kunnen lopen. Doe met een van de studenten de oefening voor in de groep, voordat je de studenten de oefening laat uitvoeren. Laat zien hoe het zou kunnen gaan.

### Uitleg

'De wereld is niet zoals die is; de wereld is zoals we denken dat die is. Wat wij denken over een gebeurtenis, heeft te maken hoe wij deze situatie interpreteren en niet zozeer met de gebeurtenis zelf. Daarom kunnen twee mensen eenzelfde situatie heel anders inschatten. Zij kijken namelijk allebei op een andere manier naar de gebeurtenis. We gaan nu oefenen met de manier waarop we naar dingen kijken. We kijken daarbij ook of we daarin iets zouden kunnen veranderen. Voordat we deze oefening gaan doen, wil ik hem graag eerst voordoen met een van jullie.'

### Doen (Tweetallen)

1. Verdeel de groep in tweetallen.
2. Laat de studenten vertellen wie persoon A en wie persoon B is.
3. Laat de studenten de grondplaten op de grond leggen in 1 lijn.
4. Leg uit welke stappen de studenten achtereenvolgens gaan nemen:



A brengt een situatie in waarin de communicatie met iemand moeilijk verliep.

B stelt vragen met behulp van de grondplaten.

A vertelt over haar communicatieprobleem.

B gaat na op welk logisch niveau A het verwoordt.

B laat A in de ervaring stappen, alsof het nu weer plaatsvindt.

B helpt A om op alle logische niveaus weer te geven, door onderstaande vragen te stellen en A op de bijbehorende grondplaat te laten stappen:

- Waar ben je als dit zich afspeelt? (Omgeving)
- Wat doe je op zo'n moment? (Gedrag)





- Wat kun je op zo'n moment? (vermogen, vaardigheden)
- Waar geloof je in, waar ga je vanuit? (wat zijn je overtuigingen, criteria, waarden)
- Wie ben je dan? Wat voor iemand ben je dan?(identiteit)
- Wat is het grotere geheel waar je bij hoort? Van waaruit? (spiritualiteit)

### Overzie het geheel

A gaat op een afstandje staan en kijkt naar de hiërarchie van de logische niveaus zoals hij die net doorlopen heeft.

A geeft zichzelf advies.

B geeft A advies en vertelt in het kort wat hij hier zelf mee kan.

5. De studenten draaien de rollen om: nu is persoon B degene die een situatie inbrengt.



### Grondplaten

#### SPIRITUALITEIT

In welk groter geheel?

Wat bezielt jou?

Wat is het hogere dat jou leidt?

Waar ben je een onderdeel van?

#### Als hulpbron

Hoe kan je dit hogere je hierbij helpen\*?

Vanuit het grotere geheel valt je op .....

\*Hoe kan het (hogere/grotere geheel) jou hierbij (helpen/leiden/steunen/inspireren)?

#### Afstemming

Hoe past dit\* bij wie jij bent?

Hoe kun jij dit een nog betere uitdrukking laten zijn van wie jij bent?

\*bijvoorbeeld doel X of hulpbron Y

#### IDENTITEIT

#### Wie ben je?

Welke rol heb je in deze situatie? Wat voor iemand ben je?

(gebruik een metafoor. Vormvoorwaarde: zelfstandig naamwoord)

#### Als hulpbron

Hoe kan wie jij bent, namelijk....., jou hierbij helpen\*?

Vanuit wie jij bent, valt jou op.....

\*..... jou bij het (bereiken van dit doel/gebruiken van deze hulpbron) (helpen/leiden/inspireren/steunen).

#### Afstemming

Hoe past dit\* bij wie jij bent?

Hoe kan ik dit een nog betere uitdrukking laten zijn van wie jij bent?

\*bijvoorbeeld doel x of hulpbron Y



## VERMOGEN

Hoe pak je het aan?  
Wat kan je?  
Je hebt het vermogen om.....  
Je bent vaardig in het.....

### Als hulpbron

Hoe kan jij je vaardigheden en vermogen hierbij\*  
inzetten?

### Afstemming

Hoe kan jij dit zo aanpakken dat het (nog) beter  
past bij wat jij kunt?

\*bijvoorbeeld doel x of hulpbron Y

## OMGEVING

### Waar, wanneer en met wie?

In wat voor situatie?  
Op welk moment?

### Als hulpbron

Welke omgevingsfactoren kun jij aanwenden als jij  
dit\* gaat doen?

Hoe gaat de omgeving jou hierbij\* helpen?

### Afstemming

Hoe kun jij dit\* (nog) beter laten aansluiten bij de  
omgeving?

\*gedrag Y ten behoeven doel X

## GEDRAG

### Wat doe je precies?

Hoe handel je?  
Wat is je observeerbare gedrag?  
(Vormvoorwaarde: met videocamera  
registreerbaar)

### Als hulpbron

Wat kan je hiertoe\* doen?  
\*om (dit doel te bereiken/deze hulpbron optimaal  
te gebruiken/dit tot een goed einde te brengen).

### Afstemming

Wat kan je doen om dit\* (nog) beter te laten  
aansluiten bij wat je al doet?

\*bijvoorbeeld doel X of hulpbron Y

## OVERTUIGING

### Waarom? waartoe?

Wat is belangrijk voor jou? Waar gaat het jou om?  
Waarom is dat belangrijk?

### Als hulpbron

Welke belangrijke waarden kunnen jou hierbij  
helpen?

Vanuit waar je in geloof\* valt je op.....  
\*wat je belangrijk vindt en waar je in gelooft

### Afstemming

Hoe is dit\* een uitdrukking van wat jij belangrijk  
vindt?

Hoe kan jij dit\* een nog betere uitdrukking laten  
zijn van waar je in gelooft?

\*bijvoorbeeld doel X of hulpbron Y



### Tips En Trucs

Dit is een oefening die rust en veiligheid vergt. Het is de belangrijk dat studenten ervaren dat de groep veilig genoeg is om deze oefening te doen en veilig genoeg om fouten te kunnen maken. Studenten hebben waarschijnlijk nog nooit echt met de logische niveaus van Bateson gewerkt. Zij weten wellicht niet altijd precies wat ze moeten doen. Geef aan het begin van de oefening expliciet aan dat het prima is als de oefening niet helemaal gaat zoals ze gedacht hadden. Het gaat er vooral om dat iedere student gaat nadenken over een situatie en ervaart dat hij het perspectief van die situatie kan veranderen.

### Nabespreking

Vraag de studenten hoe zij deze oefening ervaren hebben en hoe het was om met grondplaten te werken die je kunnen sturen in de vragen die je stelt. Hebben studenten verschillende dingen ervaren op de verschillende platen? Zijn er dingen veranderd in de manier waarop ze naar een situatie gekeken hebben?

### Verdieping

Om studenten te trainen in het voeren van dit soort gesprekken, is het goed om deze oefening een aantal keren per jaar uit te voeren. Zo kunnen zij zichzelf ontwikkelen in het 'spelen' met de logische niveaus. Verder kunnen ze ook ervaren dat zij zichzelf ontwikkelen.

# ONTDEK JE TALENT



Schilderen op muziek



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



Individuele en groepsoefening



90 minuten



Aanzienlijke hoeveelheid kwasten, bakjes water, acrylverf, schorten, oude overhemden  
A3-fotokarton voor alle studenten  
Schildersezel of tafelseel voor iedere student  
Plastic bordjes om kleuren op te mengen of afscheurpaletten  
Schilderdoekje (ca. 30x30 cm) voor iedere student  
Een timer voor tijdens de oefening  
Hoeveelheid stroken papier van ca. 50 cm lang  
1 of 2 föhns om de schilderijtjes droog te blazen

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

'Creativiteit'

★ ★ ★

## Schilderen op muziek

### Doel

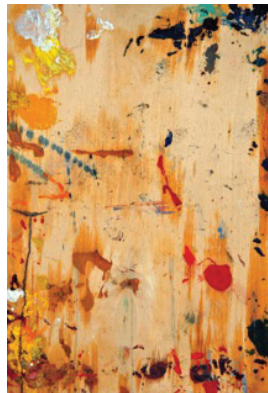
Studenten schilderen op een spontane manier hun eigen beeld op basis van muziek.

### Vorbereiding

Richt de ruimte zodanig in dat studenten de ruimte hebben om te schilderen én om rond te lopen en elkaars schilderwerken te bekijken. Zet de schildersezels in rondes van 5 of 6 exemplaren neer, zodat 5 of 6 studenten met elkaars schilderwerk aan de slag kunnen. Zet op tafels acrylverf, kwasten en bakjes water neer, zodat studenten makkelijk de benodigdheden kunnen pakken. Zoek van tevoren muziek uit die jij graag zou willen gebruiken als inspiratie voor deze oefening.

### Uitleg

'Soms willen mensen dingen zeggen, maar vinden ze het moeilijk om daarvoor de woorden te vinden. Soms hebben we niet eens woorden, bijvoorbeeld als er iets heel ernstigs of heel emotioneels gebeurt. Dan kunnen we beelden gebruiken. Het is niet voor niks dat we wel eens zeggen dat een beeld meer zegt dan 1000 woorden. In deze oefening gaan we kijken hoe we beeld kunnen gebruiken om toch heel veel te zeggen. We gaan daarvoor schilderen op muziek. Misschien een beetje eng, maar wel leuk! Daarnaast gaan we ook met elkaars schilderwerk aan de slag. Er kan van alles ontstaan hierdoor.'





### Doen A (In 5- Of 6-Tallen; Met Behulp Van Het A3-Fotokarton)

1. Verdeel de groep in 5- of 6-tallen en vraag de studenten achter een (tafel)schildersezels plaats te nemen.
2. Vertel de studenten dat ze zo meteen spontaan gaan schilderen, op basis van dat wat de muziek met hen doet. Dus: laat de muziek bepalen wat zij gaan schilderen. Het hoeft niet mooi te zijn, het gaat erom dat hetgeen ze voelen bij de muziek op papier komt. En dan ontstaat er vanzelf iets. Zeg dat studenten niet te veel na hoeven denken; het gaat vooral om via de muziek te ontdekken wat je wilt schilderen.
3. Leg uit dat je zo meteen de muziek aanzet en de timer op 10 minuten zet. Zeg dat het de bedoeling is dat iedereen daarna stil is, omdat de studenten naar de muziek moeten kunnen luisteren.
4. Vertel vervolgens dat na 10 minuten er 1 plek doorgedraaid wordt en dat iemand anders met hun schilderij aan de slag gaat.
5. Vertel de studenten ook dat zij aan het eind van de oefening een eigen schilderijtje maken.
6. Zet de muziek aan en vraag de studenten even de tijd te nemen om naar de muziek te luisteren en vervolgens te beginnen.
7. Zet de timer op 10 minuten. Laat de studenten aan de slag gaan. Vraag ze de muziek op zich in te laten werken en te schilderen vanuit hun hart, vanuit het gevoel dat bij hen opkomt.
8. Na 10 minuten vraag je de studenten 1 plek op te schuiven naar links. Vraag hen vervolgens met dit schilderij verder te gaan. Ze gaan iets toevoegen of de ander confronteren met wat zij schilderen op basis van de muziek.
9. Zet de timer op 4 minuten. Nadat de tijd om is, schuift iedereen weer een plek naar links.
10. Doe dit 5 of 6 maal, zodat iedereen weer terug is bij zijn eigen schilderij.
11. Zet de muziek uit.

### Nabespreking (Na Groepsoefening)

Besprek met de studenten hoe zij deze groepsoefening hebben ervaren. Mogelijke vragen:

- Hoe vond je het om aan iemands schilderij te moeten werken?
- Hoe vond je het dat anderen aan jouw schilderij gingen werken?
- Vond je het bij sommige schilderijen makkelijker om iets toe te voegen dan bij andere?
- Wat zegt dat over jou als persoon?
- Wat heeft de muziek met je gedaan?
- Hoe heeft de muziek invloed gehad op jouw werk?
- Had je een bepaald gevoel bij het werken aan de schilderijen van de anderen?
- Wat vind je van je schilderij nu je het bekijkt aan het eind van deze oefening?

### Doen B (Individueel)

1. Geef iedere student een schildersdoek (bijv. 20x20 cm)
2. Met behulp van papierstroken gaan ze zoeken naar een mooi stukje/gedeelte in het papieren schilderij om



dat over te brengen op hun eigen schildersdoek. Het hoeft natuurlijk geen letterlijke overbrenging te zijn: het gaat om inspiratie.

3. Vraag de studenten het deel dat ze willen overbrengen nu te schilderen op het kleine schildersdoek.
4. Zet eventueel de muziek weer aan.
5. Laat de studenten aan het eind een foto maken van hun kleine schilderij en/of van het schilderij op papier.

### Tips En Trucs

Voor het schilderen kies voor instrumentale muziek; muziek met tekst leidt te veel af van eigen beelden. Klassieke muziek of jazz zijn geschikte muziekvormen om te gebruiken bij deze oefening. Iets van Miles Davis is bijvoorbeeld heel geschikt, omdat Davis gebruik maakt van veel verschillende ritmes en tonen. Zorg er verder voor dat iedereen een schort of oud overhemd over zijn kleding draagt. Acrylverf is weliswaar uit kleding te verwijderen, maar alleen als het nog vochtig is. Zodra deze verf hard wordt, is deze niet meer uit kleding te verwijderen. Vergeet ook niet foto's te maken van de schilderijen van de studenten.

Studenten zullen op verschillende manieren met deze oefening omgaan. Sommigen vinden het moeilijk om iets toe te voegen aan andermans werk. Andere studenten vinden het juist van belang om iets van zichzelf achter te laten op het werk van anderen. Of hebben zelfs de neiging het werk van anderen onzichtbaar te maken. Laat dit in deze oefening allemaal gebeuren; dit is onderdeel van het proces. Het is echter wel belangrijk om dit in de nabespreking naar voren te halen. Want wat voor invloed heeft jouw gedrag vervolgens weer op de maker van het oorspronkelijke schilderij?

### Nabespreking

Besprek met de studenten wat ze nu precies verbeeld hebben op hun schilderij. Waarom hebben ze bepaalde kleuren/vormen/ beelden gebruikt? Wat zegt dat over henzelf als persoon?

### Verdieping

Laat de studenten een titel geven aan hun schilderij.

*Bron: deze oefening is met toestemming ontwikkeld op basis van een workshop van kunstenaar Carolien de Brouwer;  
[www.caroliendebrouwer.nl](http://www.caroliendebrouwer.nl)*