*Criteria*

**Fase van de opleiding**

[x]  algemeen

[x]  1ste 100 dagen

[ ]  profielkeuze

[ ]  stage-/ BPV-keuze

[ ]  doorstromen vervolgonderwijs

[ ]  doorstromen arbeidsmarkt

**Loopbaancompetentie**

[ ]  kwaliteitenreflectie

[x]  motievenreflectie

[ ]  werkexploratie

[ ]  netwerken

[ ]  loopbaansturing

**Betrokken partijen**

[ ]  ouders

[ ]  arbeidsmarkt

[ ]  alumni (afgestudeerde)

[ ]  vervolgopleiding

**Tijdsindicatie opdracht**

[ ]  0-30 minuten

[x]  30-60 minuten

[ ]  > 60 minuten

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel** | **Energie uit je werk en je vervolgstudie** |
| **Doel** | Jongeren ervaren dat er binnen werk/taken verschil zit en hoe dit invloed kan hebben op hun energie en passie. |
| **VOORBEREIDING** |  |
| **Voorwerk door docent** | Benodigdheden:• Schema van de 4 kwadranten voor iedere deelnemer (met voorbeelden al ingevuld), zie  jongerenopdracht• A3-vellen voor iedere deelnemerZet de stoelen en tafels zo in de ruimte neer dat de jongeren individueel en in tweetallen kunnen werken. Bereid deze oefening zelf ook een keer voor, zodat je als model kunt fungeren voor de jongeren. |
| **UITVOERING** |  |
| **Uitleg door docent** | *‘Als perspectief, vooruitzichten en passie samengaan in je werk of studie, ben je hoogstwaarschijnlijk ook enthousiast over je werk. Perspectief betekent dat het werk zinnig moet zijn, dus een duidelijk en betekenisvol doel moet hebben. Als je geen doel ziet in je werk, zal er ook geen resultaat zijn waarover je tevreden bent. Je ziet bijvoorbeeld dat mensen die op vakantie zijn toch ook nog vaak dingen willen DOEN. Niet de hele dag alleen maar lui aan het zwembad liggen of de hele dag voor de caravan zitten. Het moet allemaal een beetje ZIN hebben... Echt trots op je werk of studie word je als deze ook raakt aan je passie, aan je diepere drijfveren, aan dingen waarover je enthousiast kunt worden.* *Hoe zit het met jullie? Ervaren jullie je werk als een klus, corvee, een hobby of een uitdaging waar je energie van krijgt? Dan is er nog een derde element dat bijdraagt aan het enthousiasme over je werk. Namelijk dat je voldoende wordt aangesproken op je ervaring, je capaciteiten, je kwaliteiten en je kennis. Van gemakkelijk werk word je niet trots; van te moeilijk werk word je onzeker.’ Van belang is ook dat er voor het werk dat jij leuk vindt voldoende kansen zijn op een baan.* |
| **Ervaren** | - |
| **Reflecteren** | (individueel)1. Laat de jongeren nagaan welke werkzaamheden horen bij het beroep dat ze gaan uitoefenen of de vervolgstudie die zij willen volgen. Wat hierbij kan helpen, is nagaan wat een beroepsbeoefenaar van hun gekozen beroep zoal doet op een dag. Hoe ziet een werkdag eruit? Wat zijn de baankansen?
2. Van belang is ook dat er voor het werk dat jongeren kiezen voldoende kansen zijn op een baan. Ze vinden deze informatie op KiesMBO.nl op de detailpagina van de beroepen. Daar staan ook studie-in-cijfers informatie en er staan kaartjes met de kans op werk.

3. Laat de jongeren de klussen/taken invullen op het uitgeprinte schema. (tweetallen)3. Laat de jongeren bij elkaar in tweetallen kijken en aanvullen.4. Wanneer de jongeren klaar zijn, worden de schema's opgehangen. 5. De jongeren bekijken elkaars schema en stellen vragen aan elkaar.6. Wat zien ze van elkaar en zichzelf als het om passie gaat? Waarvan worden zij enthousiast? |
| **Vastleggen** | De jongeren maken een foto van het ingevulde schema. |
| **Nabespreken van de activiteit** | Welke onderdelen van hun stage/beroep/vervolgstudie hebben de jongeren ingevuld en bekeken? Waar is het gemakkelijk en waar is het moeilijk voor hen? Hebben jongeren tips voor elkaar? Hoe kunnen ze sommige dingen minder uitdagend maken of als minder moeilijk ervaren? |
| **DIFFERENTIATIE** |  |
| **Tips en trucs** | Doe deze oefening zelf eens over de onderdelen van je eigen werk. En kijk eens of het klopt met jouw eigen energie. Hier kunnen jongeren ook weer van leren.Laat de jongeren met de beroepsbeoefenaar van hun toekomstige werk of vervolgstudie in gesprek gaan en kijken hoe die tegen ‘energie op het werk’ aan kijkt. Hoe kunnen jongeren zelf invloed krijgen op hun werk of stage? Kan dit bijvoorbeeld door te vragen naar het doel van bepaalde opdrachten, of door variatie in werk te bedenken? Deze oefening kun je prima een aantal keren per jaar inzetten. Hoewel de taken en werkzaamheden niet veranderen, kunnen jongeren door hun ontwikkeling erachter komen dat ze bepaalde werkzaamheden op een gegeven moment helemaal geen uitdaging meer vinden. Zo ervaren ze op welke manier ze zich ontwikkelen en dat ze zichzelf ontwikkelen.  |