*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**

[x]  0-30 minuten

[ ]  30-60 minuten

[ ]  > 60 minuten

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel** | **Waar ben je trots op/ waar heb je spijt van?** |
| **Doel** | Jongeren ervaren hoe ze hun prestaties kunnen koppelen aan hun vaardigheden en eigenschappen. Zij ervaren dat datgene waar ze trots op zijn een relatie heeft met datgene waar hun kwaliteit ligt. |
| **VOORBEREIDING** |  |
| **Voorwerk door docent** | In het geval van een individueel gesprek: zoek een rustige ruimte waar jullie ongestoord kunnen praten.In het geval van een groepsopdracht: Zet stoelen in een kring, zonder tafels. |
| **UITVOERING** |  |
| **Uitleg door docent** | *‘In deze oefening gaat het over de vraag waar je trots op bent of spijt van hebt. Je kijkt terug naar je ervaringen. Van je ervaringen kun je leren, zeker ook als je er van een afstand op terugkijkt. Het gaat over positieve of negatieve gebeurtenissen waarin je zelf een actieve rol hebt gespeeld. Over iets wat je gedaan hebt en niet over iets wat je bent. Jouw prestaties zeggen iets over je vaardigheden en je eigenschappen.’* |
| **Ervaren** | - |
| **Reflecteren** | 1. Vraag de jongeren een situatie te bedenken waar ze trots op zijn. Stel hen de volgende vragen:
	* Wat deed jij precies in die situatie?
	* Wat zegt dat over jouw eigenschappen en vaardigheden?
	* Wat heb je precies gedaan waarom je nu zegt: 'Ja, daar ben ik trots op!'?
2. Vraag de jongeren een situatie te bedenken waarvan ze spijt hebben. Stel hen de volgende vragen:
* Wat gebeurde er?
* Wat deed jij?
* Wat maakt dat je spijt hebt van iets in deze situatie?
* Wat had je graag anders gedaan?
* Welke kwaliteit van jezelf had je in die situatie beter kunnen inzetten?
 |
| **Vastleggen** | De jongeren schrijven op wat ze naar aanleiding van deze opdracht ervaren hebben.Welke stappen willen ze nu gaan zetten? |
| **Nabespreken van de activiteit** | Hoe is het voor de jongere om op deze manier naar bepaalde situaties te kijken? Wat helpt het de jongere om een volgende keer (anders) te handelen? Zijn er dingen die de jongere morgen of de komende week al concreet anders kan doen? Zo ja, maak een afspraak om er een volgende keer op terug te komen. |
| **DIFFERENTIATIE** |  |
| **Tips en trucs** | Het is bij deze oefening belangrijk dat jongeren zich realiseren dat dingen die zij ervaren altijd in een (groter) proces geplaatst kunnen worden. Het is niet nodig om in deze oefening dingen 'op te lossen'. Het is vooral de bedoeling om in deze oefening dingen bespreekbaar te maken en te ervaren dat reflectie tot oplossingen kan leiden. En dat als je ergens spijt van hebt, het een mogelijkheid biedt om de kwaliteiten die je hebt een volgende keer beter in te zetten.VERDIEPINGDeze oefening kan in een veilige loopbaangroep ook in een groepsoefening uitgevoerd worden. In plaats van in een gesprek met de loopbaanbegeleider, kan dit gesprek dan tussen medejongeren plaatsvinden. |