*Criteria*

**Fase van de opleiding**

algemeen

1ste 100 dagen

profielkeuze

stage-/ BPV-keuze

doorstromen vervolgonderwijs

doorstromen arbeidsmarkt

**Loopbaancompetentie**

kwaliteitenreflectie

motievenreflectie

werkexploratie

netwerken

loopbaansturing

**Betrokken partijen**

ouders

arbeidsmarkt

alumni (afgestudeerde)

vervolgopleiding

**Tijdsindicatie opdracht**

0-30 minuten

30-60 minuten

> 60 minuten

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel** | **Wat zegt je gevoel?** |
| **Doel** | Jongeren ervaren hoe ze keuzes kunnen maken met hun hart en hoe ze dit kunnen verbinden met hun doelen. Zij formuleren in hun eigen woorden wat belangrijk voor hen is in hun keuzes en overwegingen. |
| **VOORBEREIDING** |  |
| **Voorwerk door docent** | Benodigdheden:   * A4-papier en stiften voor iedere deelnemer   Zorg ervoor dat de jongeren de ruimte hebben om naar voren en naar achteren te bewegen. Bedenk van tevoren enkele dilemma's als voorbeeld voor deze oefening. Dit hoeven niet altijd hele grote dilemma's te zijn. Een voorbeeld is: ga je naar een feest, terwijl je weet dat het waarschijnlijk laat zal worden en je de volgende dag moet werken? Of: je hebt een toets, maar je bent de dag daarvoor jarig en weet dat je niet zult leren. Wat doe je? |
| **UITVOERING** |  |
| **Uitleg door docent** | *‘Niet alleen het kiezen van de juiste opleiding, stageplek, et cetera, is belangrijk. Het is ook belangrijk dat je kunt kiezen met je hart. Want als je jouw passie volgt, zorg je ervoor dat je plezierig en zinvol in je loopbaan staat. Iets wat je met liefde en enthousiasme doet, kun je namelijk veel langer volhouden als iets waarvan je alleen maar denkt dat het nodig is om geld te verdienen of omdat je nu eenmaal niets anders hebt.’ Zie bijlage 1: afbeelding* |
| **Ervaren** | - |
| **Reflecteren** | (individueel)  1. Iedere jongere krijgt twee A4'tjes.  2. Laat de jongeren een dilemma beschrijven. Waar zitten ze mee? Waar twijfelen ze tussen?  3. Vraag de jongeren op ieder A4'tje 1 keuze te schijven.  4. Laat ze het papier dichtvouwen, zodat ze niet meer zien wat erop staat.  5. Vraag ze te gaan staan en wat ruimte te nemen; gewicht op twee voeten op heupbreedte.  6. Laat ze een van de briefjes in een hand voor hun hart houden en voelen of hun lichaam naar voren beweegt of naar achteren. Naar voren = je hart zegt ja. Naar achteren = je hart zegt nee. Stilstaan betekent: maakt voor het hart niet uit.  7. Laat ze ook het andere briefje nemen en kijken wat het lichaam doet.  8. Laat ze daarna op de briefjes kijken welke keuze erop staat! |
| **Vastleggen** | De jongeren maken een foto van de briefjes. |
| **Nabespreken van de activiteit** | De jongeren vertellen elkaar in drietallen welke keuzes ze gemaakt hebben en waarom ze dat zo gedaan hebben.  Vervolgens bespreken ze verschillen en overeenkomsten met elkaar. Daarna wordt nog even plenair nabesproken hoe het was om deze oefening te doen.  VERDIEPING  Deze oefening kun je met allerlei loopbaanonderwerpen doen en tal van andere levenskwesties. Belangrijk is wel dat je je hart alleen inschakelt als het echt belangrijk is en ‘het je aan het hart gaat’. |
| **DIFFERENTIATIE** |  |
| **Tips en trucs** | Doe deze oefening samen met de jongeren of bereid deze oefening thuis al voor. Op deze manier kun je als rolmodel fungeren en laten zien hoe jij je hart volgt. Hier kunnen jongeren ook weer van leren. |
| **Samenhang en verwijzingen naar andere LOB opdrachten** | - |