*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** | **Bedankt voor het compliment!** |
| **Doel** | Jongeren 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. |
| **VOORBEREIDING** |  |
| **Voorwerk door docent** | 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 jongeren eventueel lastig kunnen vinden aan deze oefening en kun je als rolmodel fungeren voor je leerlingen of studenten. |
| **UITVOERING** |  |
| **Uitleg door docent** | *‘We gaan naar onze eigen kwaliteiten kijken door 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 zeggen anderen tegen ons dat we goed kunnen? Soms vinden we het moeilijk om complimenten aan te nemen, maar ze zeggen toch echt wel iets over ons.’* |
| **Ervaren** | - |
| **Reflecteren** | 1. De jongeren noteren minstens 3 complimenten die ze weleens van iemand krijgen of die ze weleens van iemand hebben gehad. Dit kunnen complimenten zijn die te maken hebben met de opleiding, het werk of de privésituatie.  2. De jongeren schrijven op wat ze dan doen/ gedaan hebben, waarom ze deze complimenten krijgen.  3. De jongeren 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)? |
| **Vastleggen** | De jongeren bewaren of leggen bovenstaande zaken vast. |
| **Nabespreken van de activiteit** | Hoe hebben de jongeren deze opdracht ervaren? Hoe was het om bewust na te denken over complimenten, in plaats van over wat ze wellicht niet goed hebben gedaan?  Hoe vaak geven ze zichzelf complimenten? |
| **DIFFERENTIATIE** |  |
| **Tips en trucs** | Wanneer jongeren het moeilijk vinden om iets te bedenken, kun je als begeleider zelf ook een compliment geven vanuit jouw beeld op die jongere. Vraag de jongere dat compliment op te schrijven en vervolgens de rest van de vragen te beantwoorden. Of vraag een andere jongere om deze jongere een compliment te maken.  Het is niet altijd makkelijk voor mensen om complimenten aan te nemen. Wees je daarvan bewust en vraag de jongere 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.  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 is de oefening dat jongeren elkaar complimenten geven. Iedere jongere geeft aan minstens 3 andere jongeren een compliment. Let er daarbij op dat alle jongeren aan elkaar een compliment geven, dus vertel in sommige gevallen wie aan wie een compliment moet geven. |