*Criteria*

**Fase van de opleiding**

[x]  algemeen

[x]  1ste 100 dagen

[ ]  profielkeuze

[ ]  stage-/ BPV-keuze

[ ]  doorstromen vervolgonderwijs

[ ]  doorstromen arbeidsmarkt

**Loopbaancompetentie**

[ ]  kwaliteitenreflectie

[ ]  motievenreflectie

[ ]  werkexploratie

[ ]  netwerken

[x]  loopbaansturing

**Betrokken partijen**

[ ]  ouders

[ ]  arbeidsmarkt

[ ]  alumni (afgestudeerde)

[ ]  vervolgopleiding

**Tijdsindicatie opdracht**

[ ]  0-30 minuten

[x]  30-60 minuten

[ ]  > 60 minuten

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel** | **Het schrijven van een zelfbeeld** |
| **Doel** | Jongeren ervaren hoe het is om bewust stil te staan bij het beeld van zichzelf hebben. Wat beschrijven zij daarin? Hoe zien anderen hen? |
| **VOORBEREIDING** |  |
| **Voorwerk door docent** | Benodigdheden:• Uitgeprinte twee delen voor het schrijven van het zelfbeeld voor iedere jongere (zie bijlage)Om als rolmodel voor de jongeren te fungeren, is het handig om deze opdracht zelf ook eerst uit te voeren, zodat je de jongeren bij eventuele vragen kunt ondersteunen. |
| **UITVOERING** |  |
| **Uitleg door docent** | *“Het is in allerlei situaties, dus ook bij je opleiding en bij de BPV/stage, belangrijk dat je een juist beeld hebt van wie je bent, waar je goed in bent, wat je nog moet leren en wat je anderen te bieden hebt. Om dat overzichtelijk te doen, schrijf je in deze oefening een zelfbeeld aan de hand van onderstaande elementen/bouwstenen. Als je jouw zelfbeeld hebt geschreven, vraag dan aan iemand uit de loopbaangroep of deze het eens is met het beeld dat jij van jezelf hebt. De beschrijving van je zelfbeeld bestaat uit minimaal drie en maximaal zes getypte A4-tjes.”* |
| **Ervaren** | - |
| **Reflecteren** | Stap 1 (individueel)Laat de jongeren een zelfbeeldbeschrijving maken die bestaat uit de twee hieronder beschreven delen.Stap 2 (in tweetallen)Laat de jongeren elkaars zelfbeeld lezen en met elkaar bespreken hoe de ander dat zelfbeeld ziet. Laat de jongeren eventueel het zelfbeeld aanvullen als ze het eens zijn met de feedback van de ander. |
| **Vastleggen** | De jongeren maken een foto van het zelfbeeld. Zij bewaren het zelfbeeld.Laat de jongeren in maximaal 5 regels opschrijven wat ze van deze opdracht geleerd hebben. |
| **Nabespreken van de activiteit** | Vraag aan de jongeren wat ze ervaren hebben door op deze manier over zichzelf na te denken. Hebben ze andere dingen genoemd dan dat ze er alleen over gesproken zouden hebben? |
| **DIFFERENTIATIE** |  |
| **Tips en trucs** | Wanneer jongeren het moeilijk vinden om een start te maken, kan het handig zijn om een voorbeeld te laten zien. Stimuleer de jongeren om vooral positieve feedback aan elkaar te geven.Wanneer er een veilig gevoel is in de loopbaangroep, kan je ervoor kiezen de zelfbeelden te laten presenteren. Meerdere groepsgenoten kunnen er dan op reageren. |

***Bijlage***

|  |
| --- |
| **Jouw zelfbeeld in twee delen****DEEL EEN**In het eerste deel beschrijf je jouw identiteit aan de hand van een aantal (door jou uitgekozen) elementen/bouwstenen:**Lichamelijkheid, uiterlijke verschijning:**Het gaat er niet zozeer om hoe je eruitziet, maar om de waarde die je hieraan hecht. Welke betekenis geef jij aan je uiterlijk/aan je voorkomen? Hoe reageer jij daarop? En is dat voor jou belangrijk of niet?**Beroep, werk, functie:**Voor veel mensen betekent het werk heel veel. Mensen ontlenen er een zekere status aan, een bepaald gevoel van eigenwaarde. Voor anderen geldt dat veel minder.**Plaatselijke afkomst:**Sommige mensen zijn er trots op afkomstig te zijn uit een bepaalde streek of stad. Ze willen er voor geen goud weg of ze willen er per se naar terugkeren.**Milieu, sociale klasse:**Het behoren tot een bepaalde maatschappelijke groep telt voor veel mensen erg zwaar. Ze willen erbij horen. Voor velen betekent dat opklimmen op de sociale ladder. Mensen vinden dan dat ze meer waard zijn geworden. Ze hebben ‘meer aanzien’ verworven.**Godsdienst, roeping, levensbeschouwing:**Het zijn zeker niet alleen religieuze mensen bij wie de religie hoog scoort in het zelfbeeld. Voor veel mensen geldt dat de godsdienst of de levensbeschouwing van belang is in het leven. Vooral op oudere leeftijd zien we dat gevoel toenemen.**Bezit, eigendom:**Bezit geeft velen een machtig gevoel. Zij ontlenen er status aan. Of vinden dat zij dan pas menswaardig kunnen leven.**Kennis, ervaring, opleiding:**Kennis is macht, althans voor bepaalde mensen. Zij denken dat hun bestaan door het bezitten van kennis op een hoger peil komt. Voor anderen geldt dit juist niet.**Persoonlijke levensgeschiedenis:**Wat we in het verleden zoal hebben meegemaakt, werkt door in ons dagelijkse en toekomstige leven. Er zijn zelfs mensen die geheel vanuit hun eigen verleden leven. Anderen hebben een duidelijke streep onder hun verleden gezet.**Waarden, normen en tradities:** Ieder mens houdt er bepaalde normen en waarden op na. Het vasthouden aan bepaalde normen en tradities kan bij de een heel sterk zijn en voor de ander in veel mindere mate gelden.**Persoonlijke interesses:**Hobby’s nemen in het menselijk leven een bepaalde plaats in. Er zijn mensen die voor hun hobby zeer veel over hebben. Vrijetijdsbesteding scoort in hun zelfbeeld dan ook erg hoog.**Lidmaatschap van groepen:**De mens is een sociaal wezen. Dit betekent dat de mens op anderen is aangewezen. Veel mensen zijn dan ook lid van een groep, club of vereniging. Zij vinden dit om allerlei redenen waardevol en kunnen er niet buiten.**Geslacht:**Het gegeven dat je man of vrouw bent en aan bepaalde verwachtingen moet voldoen, speelt ook een rol in het beeld dat we van onszelf hebben.**DEEL TWEE**In het tweede deel beschrijf je jouw persoonlijkheidseigenschappen: de goede en de minder goede kanten van jezelf. Je licht ze toe met behulp van voorbeelden en door het leggen van verbanden. Dit tweede deel maak je aan de hand van de volgende kernvragen:**Eigenschappen:**Welke eigenschappen zijn op jou van toepassing? Ben jij gesloten, open, verlegen, spontaan, optimistisch, pessimistisch, stabiel, assertief, behulpzaam, afwachtend, verlegen, eigenwijs, serieus, perfectionistisch, agressief, gevoelig, zakelijk, behulpzaam, eerlijk, zelfstandig, enzovoorts?**Gevoelens:**Staan bepaalde gevoelens bij jou op de voorgrond? Ben je snel kwaad, verdrietig, blij, verliefd, chagrijnig, op je teentjes getrapt, lacherig, gekwetst, onzeker, geïrriteerd, enzovoorts?**Omgang:**Hoe ben jij in de omgang met anderen? Treed jij makkelijk op de voorgrond of blijf je liever op de achtergrond? Maak je snel en gemakkelijk contact/vrienden? Kom je voor jezelf op? Werp je je op als leider of ‘volg’ je liever? Ben je meer open of meer gesloten? Praat je meer of luister je meer?**Samenwerking:**Hoe sta jij tegenover ‘samenwerking’? Wat denk je te bieden te hebben in een samenwerkingsrelatie? Wat vraag je aan andere groepsleden? Waarover vind je dat er afspraken gemaakt moeten worden?**Sterke punten:**Als je jezelf bekijkt, wat zijn volgens jou de sterke punten van jezelf die je in kunt zetten in het beroep waarvoor je een opleiding volgt? Wat zijn volgens jou punten waar jij vooral aandacht aan moet besteden om het beroep uit te oefenen? |