*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** | **Ik wist niet dat ik het in me had!** |
| **Doel** | Jongeren ervaren hoeveel kwaliteiten ze hebben. Jongeren maken een overzicht van hun eigen successen. De oefening is een manier om onbewuste zelfkennis te ontdekken. |
| **VOORBEREIDING** |  |
| **Voorwerk door docent** | Bereid deze oefening voor door zelf ook een keer 5 minuten lang onafgebroken op te schrijven waar je allemaal goed in bent. Gebruik de 5 minuten helemaal, ook als je denkt dat je niets meer weet. Er kan je zomaar weer wat te binnen schieten. Door deze oefening zelf te doen kun je ervaren wat jongeren misschien moeilijk vinden. |
| **UITVOERING** |  |
| **Uitleg door docent** | *‘We gaan zo meteen de tijd nemen om op te schrijven waar we allemaal goed in zijn. Hier krijgen jullie 5 minuten de tijd voor. Die 5 minuten gaan we helemaal gebruiken, ook al denk je dat je klaar bent. In die 5 minuten mag er niet gesproken worden.*’ |
| **Ervaren** | - |
| **Reflecteren** | 1. Zeg wanneer de tijd ingaat en stel eventueel een timer in.  2. Vraag de jongere op te schrijven waar hij allemaal goed in is. Hij hoeft niet mooi te schrijven; het hoeft geen mooi verhaal te worden. Alleen maar schrijven, schrijven en niet van tevoren denken of het goed is. Alles is goed, dingen kunnen achteraf nog weggehaald worden.  3. Na 5 minuten is de oefening afgelopen. |
| **Vastleggen** | De jongeren bewaren of leggen vast wat ze hebben opgeschreven. |
| **Nabespreken van de activiteit** | Wat hebben de jongeren ervaren tijdens deze oefening? Hoe was het om 5 minuten stil te staan bij iets wat je goed kunt? |
| **DIFFERENTIATIE** |  |
| **Tips en trucs** | Wanneer jongeren het moeilijk vinden om iets op te schrijven, vraag ze dan te denken aan een situatie waarin ze een compliment gekregen hebben, een situatie waarin ze iets gedaan hebben waar ze trots op zijn of een situatie die ze goed opgelost hebben. Vraag hun daaraan te denken en vervolgens op te schrijven wat ze goed kunnen.  Het is belangrijk om de oefening 5 minuten te laten duren. Het ophalen van kennis uit het onbewuste kan namelijk even duren, juist omdat het het onbewuste is.  Laat de jongeren dat wat ze opgeschreven hebben lezen aan een vriend of hun ouders. Vraag hen de volgende keer wat de reactie was van de vriend of de ouders. Deze oefening kan ook met andere varianten gemaakt worden, bijvoorbeeld: ‘Neem 5 minuten de tijd om op te schrijven hoe jouw leven er over een jaar uit zou moeten zien.’ Of: ‘Neem 5 minuten de tijd om jouw ideale baan te beschrijven.’ Of: ‘Neem 5 minuten de tijd om jouw ideale opleiding te beschrijven.’  Inbrenger: Naomi den Besten, Elke van der Linden Bron: onbekend © 2011 Talententoolbox |
| **Samenhang en verwijzingen naar andere LOB opdrachten** | Bedankt voor het compliment! |