*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**

[ ]  0-30 minuten

[x]  30-60 minuten

[ ]  > 60 minuten

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel** | **Ontdek je passie en je doel** |
| **Doel** | Jongeren kijken naar hun passie en levensmissie en brengen deze in beeld. Zij onderzoeken zo wat ze nog niet van zichzelf weten. |
| **VOORBEREIDING** |  |
| **Voorwerk door docent** | Benodigdheden:• Visualisatie-oefening om voor te lezen• A3-vellen voor iedere jongere• Oliepastel, vetkrijt voor iedere jongereZet de stoelen in een kring zonder tafels ervoor. Zorg dat je zelf ontspannen en rustig bent, voordat je de visualisatie ingaat. |
| **UITVOERING** |  |
| **Uitleg door docent** | *‘Om je passie te vinden moet je in jezelf kijken. In je onderbewustzijn ligt je innerlijk weten. Daar vind je wat je hart je ingeeft en hoe jij je levensmissie kunt vinden en volgen. Een levensmissie herken je aan het feit dat…**• … dit geen vanzelfsprekend gebaand pad aangeeft zoals de buitenwereld van je verwacht;**• … deze een zekere en vanzelfsprekende moeiteloosheid heeft;**• … deze je een gevoel van vreugde en enthousiasme geeft;**• … je, misschien tot je eigen verbazing, alle talenten in huis blijkt te hebben om je missie te realiseren;**• … op het moment dat je voor die missie gaat, anderen laten blijken dat je hen inspireert;**• … ze graag van je willen leren en vragen hoe jij het voor elkaar hebt gekregen;**• … ze alle steun krijgt, ook op onverwachte en wonderlijke manieren. Toeval bestaat niet en als jij je focust op je eigen doel, ontmoet je mensen en gebeuren er dingen die je verder helpen.’* |
| **Ervaren** | - |
| **Reflecteren** | (individueel)1. Laat de jongeren op hun stoel zitten met beide voeten op de grond.2. Laat ze wat dieper in- en uitademen en hun ogen sluiten. Jongeren die het lastig vinden hun ogen te sluiten in de groep kunnen ook naar een vast punt op de grond voor zich kijken. Vertel dat je ze meeneemt in een verhaal en dat ze op hun eigen manier volgen en dat het altijd goed is wat er komt.3. Lees rustig en ontspannen de volgende visualisatie voor: *‘Ga ontspannen zitten met je ogen gesloten. Neem de tijd om goed te voelen hoe je op je stoel zit, waar je zitvlak de stoel raakt en hoe je voeten contact maken met de grond. Adem dan twee keer diep in. Stel je voor dat je je bij een meer bevindt. Het is een mooie plek waar jij je erg thuis en op je gemak voelt. Je loopt langs de oever. Je kijkt naar alle vormen en kleuren. Je luistert naar de geluiden, dieren, water, voetstappen van jezelf. Je voelt: de wind, de zon op je gezicht, je eigen bui. Je geeft je helemaal over aan die plek en komt heerlijk tot rust en geniet.**Dan zie je een huis staan. Als je ernaar kijkt gaat de deur vanzelf open. Je vat het op als een uitnodiging. Je gaat naar binnen. In de hal zie je deuren. Iedere deur heeft een andere kleur. Je kiest er drie en gaat er achtereenvolgens naar binnen. De ruimte die je betreedt is ook helemaal in die kleur ingericht. Je kunt in die kamer ook iets doen of zijn. Je geeft je over aan de uitnodiging om datgene te doen of te zijn wat in die kamer mogelijk is.**Dan zie je een dier in die kamer. Je vraagt het dier: “Wat zegt dit over mij?". Het dier vertelt je waarom jij in deze kamer bent en wat jouw missie is. Je bedankt het dier en gaat verder naar de volgende kamer. Daar gebeurt hetzelfde, alleen kom je hier een wijs figuur tegen. Dit kan een Boeddha zijn of een indiaan of een wijze oude vrouw. Ook deze figuur vertelt je wat je levensmissie is of laat jou er stukken van zien. In de derde kamer kom je iemand tegen die je bewondert. Ook deze persoon vraag je hetzelfde.**Als je alle drie de kamers hebt bezocht, verlaat je het huis. Je bedankt het dier en de figuren. Je neemt hun antwoorden mee in je gedachten en zegt ze allemaal gedag. Je staat weer buiten bij het meer... Langzaam open je je ogen, je knippert even, rekt je even uit en weet dat je hier altijd kunt terugkeren.’*(tweetallen)De jongeren gaan zonder te praten, met het A3-vel en de krijtjes aan een tafel zitten. Ze zetten inmaximaal 5 minuten op hun papier neer wat ze hebben gezien, in beeld, in woorden, in kleuren met ofzonder vorm. Laat ze hun naam op het papier zetten. Het gaat niet om tekenkunst, maar om deexpressie van binnenuit in beeld te brengen. Nodig hen uit het krijt en het A3-vel volledig te gebruiken. |
| **Vastleggen** | Laat de jongeren een foto van de vellen maken. |
| **Nabespreken van de activiteit** | Dit kan plenair. Maar als de groep erg groot is, kun je om de aandacht vast te houden ook in subgroepen nabespreken en de opbrengsten dan plenair laten delen. Centrale vraag bij de nabespreken is: ‘Hoe vond je het om op deze manier in en naar jezelf te kijken?’. Laat de jongeren met elkaar delen wat er op hun papier staat en wat dit voor hen betekent. |
| **DIFFERENTIATIE** |  |
| **Tips en trucs** | Doe deze oefening zelf thuis om te kijken wat het jou oplevert. Laat iemand de visualisatietekst voorlezen. Druk jezelf uit met krijt.Als vervolg op deze oefening kun je de oefening 'Formuleer een doel’ doen. |
| **Samenhang en verwijzingen naar andere LOB opdrachten** | Titels opdrachten:* Opdracht ‘formuleer een doel’
 |