*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** | **Hoe kom ik over op anderen?** |
| **Doel** | De jongeren staan stil bij hoe zij zich op dit moment voelen en hoe dat overkomt op anderen. De impact van lichaamstaal wordt hiermee verduidelijkt. |
| **VOORBEREIDING** |  |
| **Voorwerk door docent** | Zet de stoelen, zonder tafels, in een kring zodat iedereen elkaar kan zien. |
| **UITVOERING** |  |
| **Uitleg door docent** | *“Zonder woorden communiceer je toch. Je lichaamstaal zegt soms meer dan de woorden die je uitspreekt. Ga in een kring zitten en neem een houding aan die past bij hoe jij je op dit moment voelt. Geef aan hoe jij denkt dat andere groepsleden zich voelen. Vanzelfsprekend bespreken we ook wat jij uitdrukt, welke signalen jij met je lichaamstaal uitzendt.”* |
| **Ervaren** | - |
| **Reflecteren** | 1. Laat de jongeren in een kring zitten en vraag ze een paar minuten de tijd te nemen om zittend, staand of liggend een houding aan te nemen die past bij hoe zij zich op dit moment voelen.2. Als iedereen een passende houding heeft gevonden, krijgt elk groepslid om de beurt de aandacht.3. Vraag eerst de andere groepsleden te vertellen hoe de houding van die persoon op hen overkomt, hoe zij denken dat hij zich voelt.4. Laat het betreffende groepslid hierop reageren. Ga vervolgens naar de volgende persoon.5. Stimuleer de groepsleden om over en weer vragen te stellen over elkaars houdingen. |
| **Vastleggen** | De jongeren leggen in maximaal 5 regels vast wat ze van deze opdracht geleerd hebben. |
| **Nabespreken van de activiteit** | Hoe hebben de jongeren deze oefening ervaren? Klopte hun interpretatie meestal met de lichaamstaal van de ander of niet? Hoe zou dat komen? Zijn er dingen die nog besproken moeten worden over hoe iemand zich op dat moment voelde? Om een groep te laten groeien, is het mogelijk om deze oefening vaker als begin van een bijeenkomst te doen. Zo krijgen de jongeren even de gelegenheid om uit te drukken hoe zij zich op dat moment voelen, zodat er iets van ontlading kan zijn. Het is niet altijd nodig om er dan over te praten; het is vooral van belang dat jongeren even kunnen 'landen' in de bijeenkomst die ze voor zich hebben. |
| **DIFFERENTIATIE** |  |
| **Tips en trucs** | Zorg dat er een veilig gevoel in de groep is voordat de oefening begint. Doe als docent mee met deze oefening om jongeren over de ‘drempel’ heen te helpen. |