

TITEL >>>

Waar krijg ik energie van?

LEER-DOEL



- In een week ontdekken waar je wel en geen energie van krijgt en dit koppelen aan motieven en kwaliteiten.

ERVAREN

WAT GA JE DOEN?



Om erachter te komen wat voor jou energiegevend en energievretend momenten zijn in je opleiding, ga je een week lang een logboek bijhouden waarin je momenten beschrijft die energie kosten en momenten die je energie geven. Het is de bedoeling om daar iedere dag een minuut of vijf aan te besteden. Je mag zelf weten hoe je logboek eruit ziet. Je kunt hiervoor bijvoorbeeld een mooi schriftje gebruiken, maar je kunt ook je telefoon gebruiken om het logboek samen te stellen, bijvoorbeeld via Evernote.

Maak een onderscheid tussen groene en rode momenten. Groene momenten zijn momenten waarop je geniet, je de tijd vergeet en je niet echt hoeft na te denken bij wat je doet. Rode momenten zijn momenten waarbij de tijd niet opschiet en waar je moe van wordt. Momenten dus die je ervaart als lastig of vervelend.

Je docent zal je iedere dag ter herinnering een appje sturen.

MET WIE?



Deze opdracht voer je individueel uit en je bespreekt de uitkomsten na een week met een klasgenoot.

REFLEC- TEREN

HOE KIJK
JE ER OP
TERUG?



Heb je ongeveer evenveel groene als rode momenten ervaren deze week? Wat was je belangrijkste gevoel bij een groen moment? En bij een rood moment?

VAST- LEGGEN



Maak deze week een paar selfies van een groen en een rood moment en leg dat vast in je portfolio.

NABE- SPREKEN

VAN DE
ACTIVI-
TEITEN



Bespreek de onderstaande vragen samen met een klasgenoot:

- Hoe was het om iedere dag bij groene en rode momenten stil te staan?
- Zijn er dingen duidelijk geworden/opgevallen?
- Wat zijn de verschillen/overeenkomsten met je klasgenoot?
- Hebben jullie al bepaald gedrag veranderd op basis van de oefening?

TIPS & TRICS



Als je weet waar je energie van krijgt, dan ben je vaak op het spoor van een talent dat je hebt of iets dat je goed kunt. Gebruik deze informatie over jezelf tijdens de rest van je opleiding!