*Criteria*

**Fase van de opleiding**

[x]  algemeen

[ ]  1ste 100 dagen

[ ]  profielkeuze

[ ]  stage-/ BPV-keuze

[ ]  doorstromen vervolgonderwijs

[ ]  doorstromen arbeidsmarkt

**Loopbaancompetentie**

[x]  kwaliteitenreflectie

[x]  motievenreflectie

[ ]  werkexploratie

[ ]  netwerken

[ ]  loopbaansturing

**Betrokken partijen**

[ ]  ouders

[ ]  arbeidsmarkt

[ ]  alumni (afgestudeerde)

[ ]  vervolgopleiding

**Tijdsindicatie opdracht**

[ ]  0-30 minuten

[ ]  30-60 minuten

[x]  > 60 minuten

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel** | **Waar krijg ik energie van?** |
| **Doel** | Door het invullen van een logboek krijgen jongeren inzicht in energie gevende en energievretende momenten gedurende het tijdsbestek van een week. |
| **VOORBEREIDING** |  |
| **Voorwerk door docent** | Benodigdheden:• Dagboek dat de jongere een week kan invullen, digitaal of op papierVraag jongeren voorafgaand aan de opdracht een mooi boekje/schrift mee te nemen of om een logboek te openen op hun smartphone (bijvoorbeeld Evernote). |
| **UITVOERING** |  |
| **Uitleg door docent** | *‘Om erachter te komen wat voor jullie energie gevende en energievretende momenten zijn in je opleiding, gaan jullie een week lang een logboek bijhouden waarin jullie die momenten beschrijven die energie kosten en die momenten die jullie energie geven. Het is de bedoeling om daar iedere dag een minuut of vijf aan te besteden. Door dit bij te houden, kun je bijvoorbeeld erachter komen wat je fijn vindt om te doen. Vaak hebben dit soort zaken te maken met waar je goed in bent, wat je fijn vindt om te doen of waar je gelukkig van wordt.Volgende week bespreken we wat jullie hebben genoteerd.* |
| **Ervaren** | - |
| **Reflecteren** | 1. Vraag de jongeren een week lang iedere dag een logboek bij te houden op schrift of in hun smartphone (bijvoorbeeld met Evernote). Daarin beschrijven ze hun groene en rode momenten van die dag. **Groene momenten** zijn momenten waarop je geniet, je de tijd vergeet, je niet echt hoeft na te denken bij wat je doet. Je kijkt ernaar uit en vindt het fijn om te doen. Je vindt het zelf niet zo bijzonder wat je doet, maar anderen vertellen je dat je het goed kan.  **Rode momenten** zijn momenten waarop de tijd niet opschiet, de momenten waarnaar je niet uitkijkt, waarvan je moe wordt. Momenten ook die je uitstelt, waarbij je ongeduldig wordt.2. Vraag de jongeren om iedere dag in ieder geval 5 minuten de tijd te nemen om dit bij te houden.  |
| **Vastleggen** | Laat de jongeren een selfie maken van een 'groen' moment en een selfie van een 'rood' moment. |
| **Nabespreken van de activiteit** | Verdeel de groep in tweetallen. Laat jongeren met elkaar bespreken wat ze hebben genoteerd: • Hoe was het om iedere dag bij ‘rode’ en ‘groene’ momenten stil te staan?• Zijn er dingen duidelijk geworden/opgevallen?• Wat zijn de verschillen/overeenkomsten met de andere jongeren?• Hebben jongeren al bepaald gedrag veranderd op basis van de oefening? |
| **DIFFERENTIATIE** |  |
| **Tips en trucs** | Maak een mailinglijst of groepsapp aan van waaruit je de jongeren iedere dag een mailtje of app stuurt met de vraag: ‘Heb jij je energie vandaag al gemeten?’, of iets dergelijks. Houd ook zelf een week lang een logboek bij met groene en rode momenten. Dit kun je gebruiken om de jongeren straks te laten zien hoe de energie bij jou over de week verdeeld is.Wanneer je wat meer verbeelding in deze oefening aan wil bieden, kun je er bijvoorbeeld aan denken om de jongeren een fotocollage te laten maken van hun momenten op hun smartphone. |