*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** | **Visualiseren van je bedrijfsbezoek** |
| **Doel** | Jongeren ervaren dat ze zelfvertrouwen kunnen ontwikkelen door positieve visualisatie, waardoor het bedrijfsbezoek ook beter kan verlopen. Door te oefenen in positieve visualisatie kunnen jongeren deze techniek ook inzetten, bijvoorbeeld vlak voordat ze op bedrijfsbezoek gaan. |
| **VOORBEREIDING** |  |
| **Voorwerk door docent** | Het is niet noodzakelijk, maar wel handig als de jongeren weten bij welk bedrijf ze op bezoek gaan. Dat helpt bij de positieve visualisatie.  Richt de ruimte zodanig in dat jongeren rustig op een stoel kunnen zitten om de oefening te doen. Eventueel zonder tafels, maar dat is niet noodzakelijk.  Voer deze opdracht voor jezelf ook een keer uit door een situatie in gedachte te nemen die je zelf lastig vindt. Bijvoorbeeld een functionerings- of beoordelingsgesprek, een gesprek met ouders, een gesprek met een collega. Op deze manier kun je als rolmodel dienen voor je jongeren en de vragen die ze mogelijk hebben, goed beantwoorden. Ook is het handig als je ervaren hebt hoe een visualisatie kan werken. |
| **UITVOERING** |  |
| **Uitleg door docent** | *“Als je piekert, heb je in ieder geval veel fantasie. Veel stress ontstaat doordat we in ons hoofd een film zien van wat we willen vermijden. Hoe meer details in de film, hoe groter de spanning. Je kunt dit ook omdraaien: hoe prettiger de film, hoe beter het gevoel. Mensen piekeren over van alles. In essentie is piekeren vooral gericht op wat je niet wilt ervaren. Vaak is dat piekeren heel gedetailleerd. Stel dat je piekert over je bedrijfsbezoek. Je wilt dat het goed gaat en piekert over de afloop. In je gedachten zie je de ander reageren. Je hoort zijn of haar reactie. Je voelt jezelf daar weer op reageren. Voordat je het weet ben je een heel gesprek aan het voeren: niet in de werkelijkheid, maar in je fantasie. Eigenlijk maak je hierdoor een film in je hoofd. Het probleem is dat het geen leuke film is. Kennelijk heb je een grote fantasie – je gebruikt het alleen nog niet op de juiste manier. Piekeren neemt je energie weg.*  *Een negatieve gedachte kan er juist toe leiden dat deze ook een negatieve reactie bij de ander uitlokt, waardoor het bedrijfsbezoek precies verloopt op de manier waar je al bang voor was. Positief fantaseren geeft je energie. Stel je daarom de volgende vragen.*   1. *Hoe wil ik dat dit gaat aflopen?* 2. *Wat is het beste dat me kan gebeuren?* 3. *Hoe zou ik me voelen als dit een succes zou zijn?*   *In deze opdracht gaan we ‘positief visualiseren’. Ook topsporters doen dit vaak als voorbereiding op een belangrijke wedstrijd. Stel je het gesprek met de praktijkbegeleider voor. Je stelt jezelf voor, je kunt antwoord geven op alle vragen. Hij vindt je een waardevolle aanvulling op het team collega’s. Waarom vindt hij dat? De praktijkbegeleider wil graag veel verschillende mensen in het bedrijf. Hoor de ander iets moois tegen je zeggen. Beeld je in hoe jij weer reageert. Voel dat de sfeer tussen jullie prima is. Maak er een succesverhaal van. Hoe meer details, hoe beter.”* |
| **Ervaren** | VOORBEREIDEN  Begeleid deze opdracht door onderstaande tekst rustig voor te lezen.   1. Ga rustig op je stoel zitten. Zit rechtop en voel allebei je voeten op de vloer. Adem heel rustig in en uit. Als je allerlei gedachten hebt, is dat niet erg. Zo werkt onze geest. Probeer de gedachten niet vast te pakken, maar laat ze weer voorbijgaan zonder oordeel. 2. Je gaat je voorstellen dat je komende bedrijfsbezoek positief gaat verlopen. Je gaat een positieve indruk achterlaten. Je voelt je heel erg welkom en iedereen die je tegenkomt in het bedrijf is heel erg vriendelijk. Mensen komen naar je toe en zeggen dat ze het fijn vinden dat je er bent. 3. Nu ga ik je een aantal vragen stellen over dat fijne bedrijfsbezoek. Houd je ogen gesloten en beantwoord de vragen. Bedenk dat je zoveel mogelijk mag fantaseren. Alles is mogelijk!   -Welke kleren heb je aan?  -Hoe laat van tevoren kom je aan?  -Hoe ga je naar het bedrijf toe?  -Wat zeg je als eerste tegen de praktijkbegeleider?  -Wat is het beste dat je kan gebeuren tijdens dit bedrijfsbezoek?  -Hoe gaat dit bedrijfsbezoek aflopen? Wat zegt de praktijkbegeleider tegen je?  -Hoe voel je je als je de deur uitloopt? Met welk gevoel ga je naar huis?   1. Als je het beeld in je hoofd hebt, open dan langzaam je ogen en blijf even rustig zitten. 2. Schrijf nu de antwoorden op de vragen op papier. 3. Ga in tweetallen bij elkaar zitten en vertel elkaar hoe jouw fantasie eruitzag.   UITVOEREN  De jongeren gaan op bedrijfsbezoek en zijn op basis van de visualisatie voorbereid. |
| **Reflecteren** | Vraag de jongeren of zij voor het bedrijfsbezoek een visualisatie gedaan hebben. Zo ja, hoe heeft het  hun geholpen bij het bedrijfsbezoek? Zo nee, wat is de reden dat ze dat niet gedaan hebben? |
| **Vastleggen** | Laat de jongeren opschrijven wat ze hebben meegenomen van de visualisatie voor het bedrijfsbezoek. |
| **Nabespreken van de activiteit** | Bespreek de volgende vragen met de jongeren.   * + Hoe was het om deze opdracht te doen?   + Wat ging goed, wat ging moeizamer?   + Wanneer kun je deze oefening nog meer gebruiken?   Welke tips heb je voor de jongeren die deze oefening moeilijk vonden? |
| **DIFFERENTIATIE** |  |
| **Tips en trucs** | * Stimuleer de jongeren om een uur voordat zij aan het bedrijfsbezoek beginnen, deze visualisatie nog een keer in gedachten te nemen. Laat ze de visualisatie als het ware dus nog een keer beleven. Door dit te doen helpen ze zichzelf door positief aan het bedrijfsbezoek te beginnen. * Voor deze opdracht is het belangrijk dat er rust in de groep is. Neem de tijd om de rust te creëren. Pas dan kun je overgaan op de uitleg en de oefening. * Help jongeren die het moeilijk vinden; positieve visualisatie zal waarschijnlijk niet iets zijn dat ze geregeld doen.   Bedenk eventueel nog wat concrete vragen die je in de visualisatie aan de jongeren kunt stellen. |