

Toolbox sessie 1



UNLOCKING POTENTIAL TOOLBOX

Voor jongeren op weg naar hun studiekeuze

WAT IS DEZE TOOLBOX?

Een interactieve toolbox om jongeren te ondersteunen bij het maken van hun studiekeuze. Gebaseerd op onderzoek én praktijkervaring, helpt deze toolbox jongeren om:

- hun **talenten te ontdekken**
- hun **zelfinzicht te vergroten**
- de **stap naar het hoger onderwijs te verkleinen**

De toolbox kan op twee manieren worden doorlopen:

- **Begeleid** door leerkrachten, trajectbegeleiders of jeugdwerkers
- **Zelfstandig** door jongeren of cursisten

Dankzij deze flexibiliteit kan elke jongere op eigen tempo en met passende ondersteuning deelnemen.

SESSIE-OVERZICHT

Sessie 1: Wie ben jij?

Een reis van verleden naar heden. Denk na over wie je was, bent en wilt zijn.

Sessie 2: Iedereen heeft een talent. Maar hoe ontdek je die?

Wat zijn jouw talenten en hoe ontdek je ze?

Sessie 3: Studiekeuze

Wat past bij jou en hoe kies je?

Sessie 4: Het leven als student!

Verken het studentenleven en ontdek de diensten van UCLL.

Gebaseerd op het project **Unlocking Potential** in de Limburgse mijngemeenten

UCLL Expertisecentrum Inclusive Society

Voor wie?

- Voor jongeren (in het secundair onderwijs of volwassenenonderwijs) én hun begeleiders:
- Leerkrachten
- Trajectbegeleiders
- Jeugdwerkers



Begeleidersfiche

Sessie 1: Wie ben jij? Een reis van verleden naar heden

Definitie 'identiteit': Wie ben jij? Je identiteit wordt gevormd door hoe je eruitziet, denkt, voelt en hoe jij en anderen jou zien.

Deze sessie helpt je nadenken over wie je was, bent en wilt zijn.

Doe je dit alleen? Bespreek je antwoorden dan met iemand die je vertrouwt.

Oefening	Onderverdeling	Timing	Materiaal	Methodiek
Check-in	Brainstorm identiteit	5 min	PC/gsm/ papier/ pen	- Antwoorden via Wordcbud/Mentimeter/ Padlet/bord/post-its - Bespreek antwoorden
1) Verleden	Wie was ik? a. Vragen + bespreking, omcirkel	20 min	Papier, pen	- Kies vragen en bespreek de antwoorden in groepjes of per twee. - Maak van tevoren groepjes en laat ze vragen kiezen en beantwoorden.
2) Heden	Wie ben ik? a. Cirkel b. Foto's c. Voorwerpen d. Muziek	15 min	Papier, pen, gsm/PC, voorwerpen	- Vul de cirkel aan met enkele woorden - Kies 3 foto's - Kies 3 voorwerpen - Kies 1 lied
	Wie ben ik voor anderen? a. Bevraging klasgenoot b. Bevraging dierbare	15 min	Papier, pen	- Stel enkele vragen aan een klasgenoot en noteer de antwoorden - Stel deze vragen aan iemand dat jou goed kent - Vergelijk de antwoorden
3) Toekomst	Wie kan of wil ik zijn? a. Over 5 jaar	10 min	PC, gsm	- Zoek drie foto's op het internet die jouw toekomstbeeld tonen
Check-out	Identiteit samengevat	5 min		- Maak een samenvatting van wat je besprak in deze sessie

Begeleidersfiche

Oefening	Notities
Check-in	Brainstorm identiteit. Gebruik deze check-in om de toon van de sessie te zetten. Dit is hét moment om nieuwsgierigheid en zelfbewustzijn te stimuleren. Er is ruimte voor iedereen om over zichzelf te vertellen. Zorg ervoor dat het een veilige plek is waar iedereen respectvol met elkaar omgaat.
1) Verleden	Wie was ik? Vragen + bespreking Blijf positief en moedig deelnemers aan om oprecht te antwoorden. We vroegen hen om drie vragen te beantwoorden, maar als er tijd overblijft, bespreek gerust ook de andere vragen. Stimuleer daarbij langere antwoorden, want die helpen straks bij het kiezen van vijf kernwoorden. <u>Mogelijke bijvragen:</u> • Waarom zeg je dat? • Wat bedoel je precies? • Kan je dit uitleggen? • Wat zegt dit over jou? • Vraag erkenning bij de andere leerlingen (indien gewenst).
2) Heden	Wie ben ik? - Cirkel - Foto's - Voorwerpen - Muziek Kies, afhankelijk van de beschikbare tijd, hoeveel antwoorden je wil bespreken. Pols of iemand iets wil delen en geef zelf eventueel een voorbeeld om het gesprek op gang te brengen.
	Wie ben ik voor anderen? - Bevraging klasgenoot - Bevraging dierbare Dit thema kan wat abstract aanvoelen, dus neem er zeker voldoende tijd voor. Het kan waardevolle inzichten opleveren, want deelnemers krijgen zelden de kans om dit soort feedback te ontvangen. Vaak laat het zien wie mensen écht zijn en wat ze belangrijk vinden.
3) Toekomst	Wie kan of wil ik zijn? - Over 5 jaar Als je tijdschriften ter beschikking hebt, kan dit een originele werkvorm zijn om in te zetten. Zorg er wel voor dat elke afbeelding duidelijk wordt omschreven of laat de afbeelding aan elkaar zien, zeker wanneer je foto's online gebruikt. Mogelijk bijvragen: • Zijn er overeenkomsten of verschillen tussen de foto's? • Was dit een makkelijke of moeilijke oefening? • Denk je dat dit anders zou zijn geweest als je dit 2 jaar geleden had gedaan? Of 5 jaar geleden? • Denk je dat dit anders zal zijn als je dit over 2 jaar doet? Of 5 jaar?
Check-out	Identiteit samengevat Rond positief af, zodat iedereen uitkijkt naar de volgende sessie. Laat deelnemers elkaar versterken in hun antwoorden en geef waar nodig wat extra diepgang in gesprek.

Sessie 1: Wie ben jij?

Een reis van verleden naar heden

Definitie 'identiteit': Wie ben jij? Je identiteit wordt gevormd door hoe je eruitziet, denkt, voelt en hoe jij en anderen jou zien.

Deze sessie helpt je nadenken over wie je was, bent en wilt zijn.

Doe je dit alleen? Bespreek je antwoorden dan met iemand die je vertrouwt.

Oefening	Onderverdeling	Timing	Materiaal
Check-in	Brainstorm identiteit	5 min	PC/gsm/ papier/ pen
1) Verleden	Wie was ik? Vragen + bespreking Omcirkel	20 min	Papier, pen
2) Heden	Wie ben ik? a. Cirkel b. Foto's c. Voorwerpen d. Muziek	15 min	Papier, pen, gsm/PC, voorwerpen
	Wie ben ik voor anderen? a. Bevraging klasgenoot b. Bevraging dierbare	15 min	Papier, pen
3) Toekomst	Wie kan of wil ik zijn? a. Over 5 jaar	10 min	PC, gsm
Check-out	Identiteit samengevat	5 min	



Check-in

Wat betekent '**identiteit**' voor jou? Denk na over wie je bent, wat je belangrijk vindt, en hoe jij jezelf en anderen jou zien.

1) Verleden

- a. Kies minstens **drie vragen** uit de lijst hieronder en beantwoord ze (hardop, op papier, of in gedachten). Bespreek daarna je antwoorden.
- Wat heb je van je ouders **geleerd**? (bv. Eerlijk zijn, mensen helpen...)
 - Wat is jouw **plek** in het gezin? Hoe voel jij je thuis?
 - Hoe was het gezin waarin je **opgroeide**?
 - Wat voor **kind** was je?
 - Hoe vond je **school**?
 - Welke (positieve en negatieve) **eigenschappen** hebben jou geholpen?
 - Hoe ging het in **je leven** met studie, werk en relaties?
 - Wat waren **hoogte-** en **dieptepunten** in je leven?
 - Welke **belangrijke keuzes** heb je gemaakt? Wat waren de **gevolgen**?
 - Waar **droom(de)** je van?



Antwoorden:

Kies **vijf woorden** uit je eerdere antwoorden of uit dit gesprek die voor jou belangrijk zijn en noteer ze.



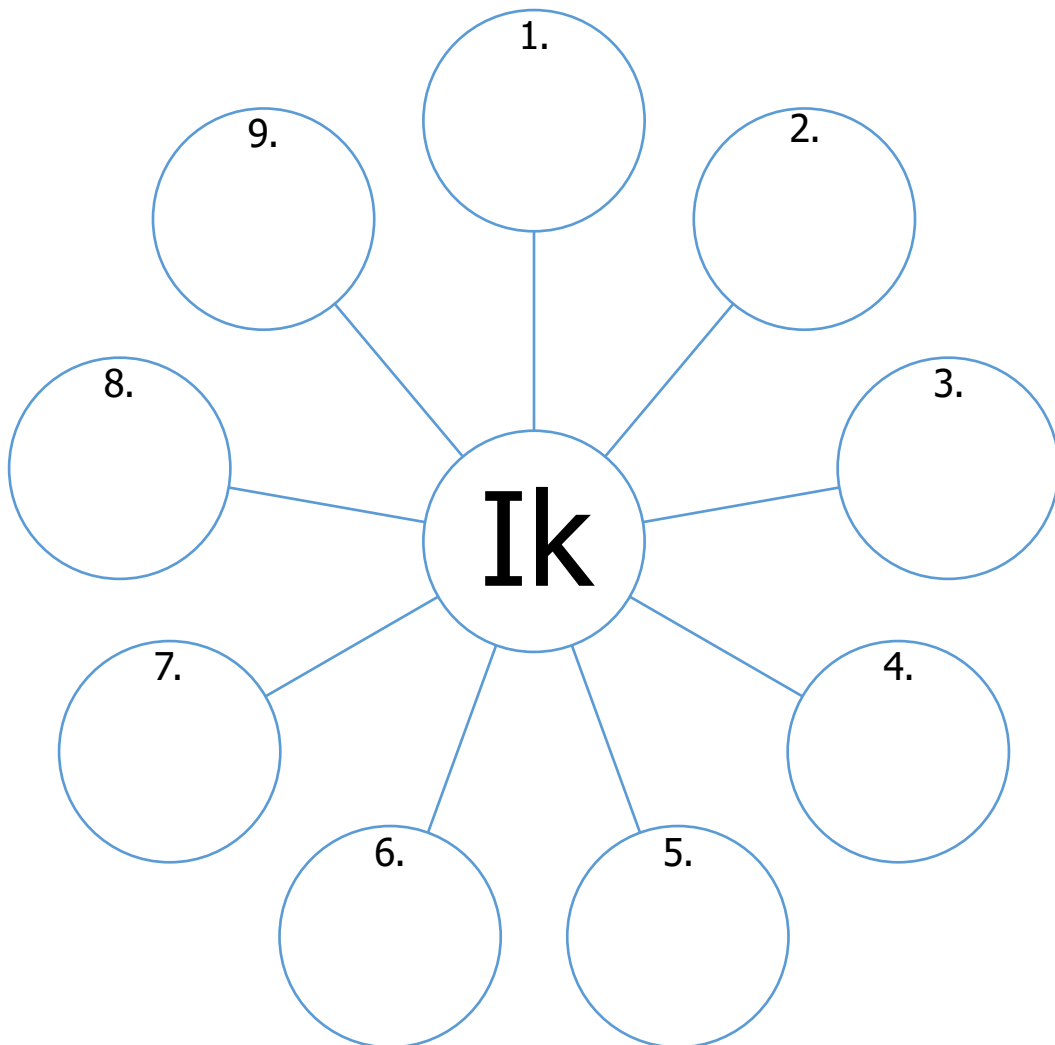
2) Heden

Wie ben ik?



- a. Schrijf **één woord** op dat jou goed beschrijft en noteer dit in een cirkel.
1. Wat is je hobby of sport?
 2. Welk werk doe je (bijvoorbeeld vakantiewerk)?
 3. Wat zijn je interesses? Wat doe je graag?
 4. Wat doe je liever niet?
 5. Wie zijn belangrijk voor jou?
 6. Welke studie doe je?
 7. Wat vind je belangrijk dat anderen over jou weten?
 8. Waar ben je bang voor? Wanneer ben je ongelukkig?
 9. Welk zintuig gebruik je het meest (horen, zien, ruiken, voelen, proeven)?

Vul de cirkels in (één cirkel per woord voorzien).





b. Kijk in je galerij (gsm) en kies **drie foto's** van plekken, mensen of momenten die belangrijk voor je zijn. Waarom koos je deze foto's? Bespreek dit samen.

Foto	Omschrijf de foto	Waarom koos je dit?
Foto 1		
Foto 2		
Foto 3		



c. Als je straks thuis komt, welke **drie dingen** pak je als eerste? Wat zegt dat over jou? Alternatief: wat zit er in je rugzak/handtas?

Voorwerp	Omschrijf het voorwerp	Waarom koos je dit?
Voorwerp 1		
Voorwerp 2		
Voorwerp 3		



c. Welk liedje spreekt jou het meest aan? Waarom?

Lied: titel	Waarom koos je dit?



Wie ben ik voor anderen?



- a. Vraag aan een klasgenoot:
- Hoe sta ik in het leven volgens jou? / Hoe zie jij mij in het leven? Noteer de antwoorden in enkele woorden.
 - Waarvoor zou je me bellen?
 - Hoe zou je mij omschrijven?

Antwoorden:



- b. Stel deze vragen aan **drie** belangrijke mensen in je leven. Zijn de antwoorden hetzelfde of verschillend?
-



UCLL
HOGESCHOOL

RESEARCH &
EXPERTISE

3) Toekomst

Wie kan of wil ik zijn?



Waar wil je over 5 jaar staan? Zoek drie foto's op het internet die dit beeld illustreren. Plak de foto's in het document. Alternatief: zoek drie foto's in een tijdschrift en knip uit.



Foto	Omschrijf de foto	Waarom koos je dit?

Check-out



Kies **drie** woorden die je identiteit samenvatten en helpen richting te geven aan je toekomst. Deze oefening helpt je om meer inzicht te krijgen in jezelf en je doelen!

Identiteit 1:	Identiteit 2:	Identiteit 3:

