

Toolbox sessie 2



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

Definitie 'talent': Een talent is een natuurlijke aanleg of vaardigheid om iets goed te kunnen, vaak zonder veel moeite of training.

Deze sessie helpt je nadenken over wat talenten zijn en hoe je je talenten kunt ontdekken.

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

Oefening	Onderverdeling	Timing	Materiaal	Methodiek
Check-in	Terugblik: Identiteit a. Discussie b. Rolmodel	10 min	Papier, foto's/ voorwerpen	- Voer een gesprek over de sessie 'identiteit' - Beantwoord de vragen
1) Wat is talent?	Wat is talent? a. Definitie b. Voorbeelden	10 min	PC/gsm, Papier, pen	- Kijk naar de video - Lees de omschrijving - Schrijf een voorbeeld op
2) Bewust worden van je talent(en)	Wie ben ik? a. Tabel b. Groene/rode momenten	25 min	Papier, pen	- Noteer een kruisje - Beschrijf momenten waar je talent schijnt
3) Talententest	a. Talententest b. Talenten beschrijving c. Terugblik	15 min	Papier, pen	Vul een talententest in Lees de beschrijvingen van de talenten Terugblik naar identiteit
4) Hoe zien anderen mijn talenten?	a. Vragen	10 min	Papier, pen	Bevraag je talent aan medestudenten/leerkrachten
Check-out	Talenten samengevat	5 min	Papier, pen	Omcirkel je talenten

Begeleidersfiche

Oefening	Notities
Check-in	Vorige sessie: Bespreek enkele hoogtepunten om iedereen op gang te helpen, ook als ze de vorige taken niet hebben afgerond. Focus op wat ze belangrijk vonden of wat bevestigd werd. Rolmodel: Leg moeilijke woorden uit, geef voorbeelden en laat deelnemers eigen ervaringen gebruiken om hun keuzes toe te lichten.
1. Wat is talent?	Wat is talent: Hier kun je nagaan of deelnemers vergelijkbare woorden hebben onderstreept. Het geven van voorbeelden kan soms lastig zijn. Ondersteun de deelnemers door de focus te leggen op een selectie van de onderstreepte woorden.
2) Bewust worden van je talent(en)	Deze opties hebben betrekking op de opleidingen aan UC Limburg. Interactieve opties voor leerkrachten: • Beweging: Geef één kant van de klas rood en de andere groen. Laat de leerlingen na elke uitspraak naar de juiste kant gaan. • Hand opsteken of rode/groene kaarten: Laat de leerlingen na elke uitspraak de juiste kaart opsteken of hun hand heffen als het een groen moment is. Bekijk of een van deze momenten verband houdt met de vorige oefening. Ontstaan er al thema's of overeenkomsten?



Begeleidersfiche

Oefening	Notities
3) Talententest	Laat deelnemers oprecht antwoorden en help hen talenten te begrijpen, ook als ze hoog scoren op iets wat ze nog niet goed kennen of wat niet direct met hun huidige opleiding te maken heeft.
4) Hoe zien anderen mijn talenten?	Dit kan ook een oefening voor thuis zijn.
Check-out	Laat de deelnemers hun keuze toelichten aan de hand van voorbeelden uit de vorige oefeningen.



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

Definitie 'talent': Een talent is een natuurlijke aanleg of vaardigheid om iets goed te kunnen, vaak zonder veel moeite of training.

Deze sessie helpt je nadenken over wat talenten zijn en hoe je je talenten kunt ontdekken.

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

Oefening	Onderverdeling	Timing	Materiaal
Check-in	Terugblik: Identiteit a. Discussie b. Rolmodel	10 min	Papier, foto's/ voorwerpen
1. Wat is talent?	Wat is talent? a. Definitie b. Voorbeelden	10 min	PC/gsm, Papier, pen
2. Bewust worden van je talent(en)	Wie ben ik? a. Tabel b. Groene/rode momenten	25 min	Papier, pen
3. Talententest	a. Talententest b. Talenten beschrijving c. Terugblik	15 min	Papier, pen
4. Hoe zien anderen mijn talenten?	a. Vragen	10 min	Papier, pen
Check-out	Talenten samengevat	5 min	Papier, pen

Bronvermelding:

- Dewulf, Luk. 2015. Ik kies voor mijn talent. Van Duuren Psychologie.
 - Instrument. Beschrijving Talent. Learning Spirit.
https://learningspirit.nl/sites/default/files/Talenten%20beschrijving_1.pdf
 - Santman, Michael. Talententest. Anders denken. Coaching and training
<https://andersdenken.nu/wp-content/uploads/2017/04/25talententest.pdf>
 - Talentenwerkboek: werken vanuit je talent. November 2011. Vlaamse overheid
AGO ontwikkeling en inzetbaarheid.
<https://cdn.nimbu.io/s/596mlap/assets/Talentwerkboek%20Vlaamse%20overheid.pdf>
-





Check-in/Terugblik: Identiteit

- a) Gesprek: Praat samen over de vorige workshop. Bespreek:
- Wat was voor jullie het belangrijkste wat jullie hebben **gedaan, geleerd** of **opgeschreven**?
 - Wat hebben jullie over jezelf **ontdekt** dat nieuw was?
 - Als je wilt, kun je je **foto's** of **voorwerpen** delen en een woordje uitleg geven.

- b) Rolmodel: Bekijk de tabel met **kenmerken** en beantwoord de vragen hieronder.

behulpzaam	betrouwbaar	creatief	dapper
doorzetter	druk	eerlijk	enthousiast
fanatiek	fantasierijk	geconcentreerd	geduldig
gezellig	goed luisteren	grappig	handig
interessant	leuk	lief	muzikaal
nieuwsgierig	oplettend	ordelijk	positief
rekenvaardig	respectvol	rustig	samenwerken
serieus	slim	snel	sociaal
sportief	stoer	technisch	uniek
veel ideeën	verlegen	voorzichtig	vriendelijk





Denk aan iemand die je **bewondert** of als **rolmodel** ziet. Welke eigenschappen van deze persoon vind je **bijzonder**?



Antwoorden:

Welke kenmerken passen bij jou?

Antwoorden:

Hebben jullie eigenschappen **kenmerken**? Zo ja, welke?

Antwoorden:



UCLL
HOGESCHOOL

RESEARCH &
EXPERTISE

1) Wat is talent?



- a) **Bekijk** de video (<https://www.youtube.com/watch?v=3IK12OfDMn8>) over talenten.



- b) **Lees** de volgende tekst **door**. Dit is een omschrijving van wat talent is. **Onderstreep** minstens **drie** woorden die je interessant vindt.

Talent is iets wat je van nature goed kunt en graag doet. Het geeft energie, voelt moeiteloos aan en brengt voldoening. Talenten zijn aangeboren en blijven je hele leven bij. Ze zijn niet beperkt tot werk, maar komen ook tot uiting in je vrije tijd en familie. Iedereen heeft talenten, maar we herkennen ze niet altijd meteen.

(Geïnspireerd door Marcus Buckingham, Van Dale, Luk Dewulf en AgO, Vlaamse Overheid)



- c) Vind een voorbeeld van iemand **met een talent** en schrijf het op in het **vakje**. Gebruik de **omschrijving** hierboven als hulp voor je uitleg .

Voorbeeld: Peter zorgt graag voor anderen. Hij heeft altijd een pleister of een zakdoek bij zich en vraagt hoe het met mensen gaat. Misschien is zorgen zijn talent. Zijn vrienden zeggen dat hij altijd zo was, en hij voelt zich goed als hij helpt.

Antwoorden:



UCLL
HOOGESCHOOL

RESEARCH &
EXPERTISE

2) Bewust worden van je talent(en)



a) Noteer een kruisje wat van toepassing is.

Kenmerk/Vaardigheid/Actie	Ik doe dit goed.	Ik doe dit graag.
Samenwerken: goed met mensen kunnen werken		
Zelfstandig werken: graag alleen aan de slag gaan		
Problemen oplossen: nadenken over en oplossen van uitdagingen		
Actief bezig zijn: graag in beweging blijven		
Handvaardigheid: werken met de handen		
Leergierigheid: alles willen ontdekken en leren		
Zorgzaamheid: voor anderen willen zorgen		
Werken met ouderen: senioren ondersteunen en begeleiden		
Sociaal zijn: graag onder de mensen zijn		
Werken met technologie: technische apparaten en smart devices gebruiken		
Begeleiding van jongeren: kinderen en jongeren helpen en coachen		
Duurzaam denken: zorg dragen voor het milieu		
Leidinggeven: een team motiveren en coachen		
Organiseren: structuur aanbrengen en plannen		

Twee vinken **naast** elkaar? Dan is dit misschien een **talent van jou!**



b) Denk aan activiteiten die je thuis of op school doet. Ga op zoek naar **rode (energievreters)** en **groene (energiegevers)** momenten.

Bekijk de tabel met uitleg over groene en rode momenten.
Denk bij groene momenten na over:

- Wat maakt mij **blij**?
- Wanneer vergeet ik de **tijd**? Wat doe ik dan?
- Waar krijg ik **energie** van?
- Wanneer voel ik me helemaal **mezelf**?

Groene momenten zijn:	Rode momenten zijn momenten:
• Activiteiten waarbij de tijd vliegt en alles vanzelf gaat. • Je kijkt ernaar uit, zelfs als je moe of gestrest bent, en anderen zien dat je er goed in bent. • Na afloop voel je je fysiek moe, maar mentaal vol energie.	• Het gaat langzaam en kost veel energie; je stelt het uit en kijkt er niet naar uit. • Je moet je sterk concentreren en wordt er moe van.



Schrijf hieronder minstens **twee groene** en **twee rode** momenten op.

Ik voelde me sterk, opgeladen, voldaan ... toen ik:

Ik voelde me zwak, leeg, ontevreden ... toen ik:

Groene momenten zijn waarschijnlijk momenten waarbij je **jouw talent** inzet. Wat **valt je op**? Zie je een patroon terugkeren in het groene of het rode vakje?



UCLL
HOGESCHOOL

RESEARCH &
EXPERTISE

3) Talententest van Luk Dewulf



- a) Raadpleeg het "[Talententest](#)" document voor de volgende oefening.
- **Kruis** aan hoe jij jezelf inschat op elk talent.
 - Op pagina 3, schrijf een **cijfer** voor elk talent volgens jouw antwoord (beetje = 1,..., helemaal =5)

beetje				helemaal
☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5

- Schrijf hier het **hoogst scorende talent** uit elk van de vakjes op.

Vakje	Talent
Hoe bouw ik kennis op en los ik problemen op?	
Hoe organiseer en creëer ik?	
Hoe krijg ik anderen in beweging?	
Waar haal ik mijn drive (=enthousiasme) vandaan?	
Hoe ga ik met anderen en mijn omgeving om?	

- Op pagina 3, schrijf jouw **top drie** talenten op uit alle vakjes.



- b) Raadpleeg het "[Talenten beschrijving](#)" document voor de volgende oefening.
- Lees jouw **top drie talenten** in het "talenten beschrijving" document. **Past** de beschrijving bij **jou**?

Lijst van 39 talenten		
Aansteker	Beeldorganisator	Bewuste beweger
Bezige bij	Bruggenbouwer	Buikdenker
Creatieve maker	Doordenker	Doorzetter
Foutenspeurneus	Grenzenverlegger	Groeimotor
Groepsdier	Herkauwer	Ideeënfontein
Ja-zegger	Kansengever	Kennispons
Meetrekker	Momentgenieter	Mooimaker
Nieuwfreak	Ontrafelaar	Ontstaansbegrijper
Planmaker	Positivo	Rots
Samenbrenger	Sfeervoeler	Sterktearchitect
Stille helper	Toekomstdenker	Trouwe vriend
Uitblinker als ik dat wil	Vertrouweling	Weger
Woordkunstenaar	Zichtbare presteerder	Zinzoeker

- c) Terugblik naar identiteit!

Welke sport/hobby/werk/studie doe je?



Antwoord:

Komt een van jouw talenten hierin tot uiting? Hoezo?

Antwoord:

4) Hoe anderen je talent(en) zien?



Bevraag je talent:

Jij bent niet de enige die **zicht** heeft op jouw talent. Jouw omgeving ziet je vaak bezig, zij hebben dus ook een **visie op jouw talent**. Schrijf je antwoorden van vragen die je stelt in het vakje.

Als het mogelijk is, klop bij een aantal mensen in je omgeving aan om hen hierover te bevragen: vrienden, familie, collega's, je leerkracht ... Het best praat je met mensen uit verschillende omgevingen.

Voorbeelden van vragen:

- Ben je het eens met de resultaten van de vorige oefeningen?
- Welk(e) talent(en) van mij heb je gezien/meegemaakt/opgemerkt
 - tijdens de vorige oefeningen?
 - tijdens schooluren?
 - buiten schooluren?
- Waar ben ik vooral goed in?
- Voor welke taak zou je zeker met mij samenwerken?

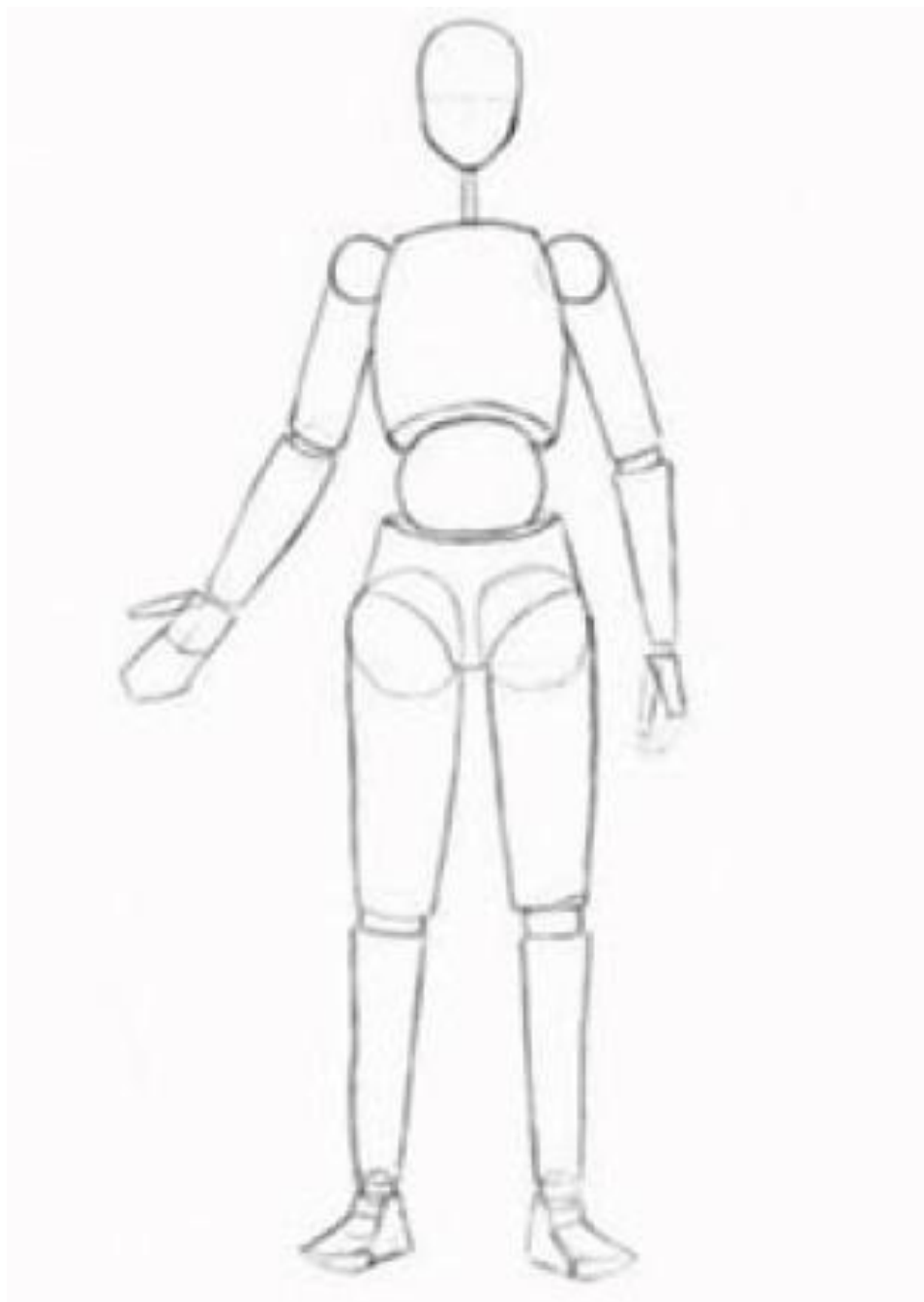


Antwoord:

Check-out/Talenten samengevat



Je hebt nu een beter idee van je talenten. Als je dit ergens in **je lichaam** zou moeten situeren, waar plaats je het dan? Zit **jouw talent** in je hoofd, je hart, je handen, je buik, je voeten of nog ergens anders? **Duid** het **aan** op onderstaande tekening.



UCLL
HOGESCHOOL

RESEARCH &
EXPERTISE