mijn life skills

LESBRIEF

De keuze die past · MBO

BELANGRIJKSTE VAARDIGHEID
Besluitvorming

BETROKKEN
levensvaardigheden

01, 07, 10

01. Zelfbewustzijn
03. Omgaan met emoties
05. Effectieve communicatie
07. Kritisch denken
09. Problemen oplossen
02. Empathie
04. Omgaan met stress
06. Interpersoonlijke relaties
08. Creatief denken
10. Besluitvorming

DOELEN

1. De studenten kunnen een echte keuze uiteenleggen in opties en gevolgen.
2. De studenten kunnen benoemen welke waarden voor hen het zwaarst wegen bij het kiezen (motievenreflectie).
3. De studenten toetsen hun beeld van een optie met vragen van een ander (werkexploratie).
4. Elke student verlaat de les met één kleine, concrete stap (loopbaansturing).

BESCHRIJVING

Groepsles · Vertel bij de opening wat de les oplevert.

> **Zeg bijvoorbeeld:** "Vandaag oefenen we met kiezen. Er komen echte keuzes aan: je BPV, je keuzedelen, wat je na je diploma doet. Aan het eind heb je drie opties op papier en weet je wat je deze week gaat checken."

Opwarmen · Dit of dat (8 min). Iedereen staat; de linkerkant van het lokaal is optie één, de rechterkant optie twee. Noem telkens een tweetal, de studenten kiezen met hun voeten; vraag na elke ronde aan één of twee van hen: waarom sta je daar? De tweetallen: plannen of spontaan · alleen of samen · met je handen of met je hoofd · binnen of buiten · vast ritme of elke dag anders · zeker weten of avontuur · zelf beslissen of samen beslissen · hoofd of hart. Houd het tempo hoog; wie in het midden blijft staan benoem je positief: twijfel is informatie.

Stap 1 · Kies je keuze (5 min). Iedereen kiest een echte keuze die nu speelt: je volgende BPV-plek, een keuzedeel, of doorstuderen versus werken. Voorbeelden om te noemen: groot bedrijf of klein leerbedrijf · dit keuzedeel of dat · doorstromen naar niveau 4 of hbo · na je diploma werken of doorstuderen. Wie geen grote keuze paraat heeft, neemt een kleinere: welk soort werkplek past bij jou, groot of klein? Welke afdeling trekt je op je huidige BPV?

Stap 2 · Drie opties (10 min). Ieder zet drie opties onder elkaar op papier, per optie twee regels: wat brengt het mij, en wat vraagt het van mij? "Alles laten zoals het is" telt ook als optie. Loop rond en help concretiseren; wie vastloopt help je met één vraag: wat zou je beste vriend zeggen dat bij je past?

De keuze die past · MBO

BELANGRIJKSTE VAARDIGHEID
Besluitvorming

BESCHRIJVING · VERVOLG

Stap 3 · Waarden erbij (10 min · motievenreflectie). Ieder kiest de drie waarden die het zwaarst wegen en legt ze naast de opties: welke optie past het best bij wat jij belangrijk vindt? Wie zijn spinnenweb erbij heeft, kijkt ook naar Zelfbewustzijn.

Vrijheid · Zekerheid · Samenwerken · Iets betekenen voor een ander · Afwisseling · Vakmanschap · Creativiteit · Waardering · Balans school en privé · Avontuur

Zeg bijvoorbeeld: "Er is geen goed of fout in deze lijst. Het gaat erom wat voor jóú zwaar weegt, ook als dat iets anders is dan je vrienden of thuis kiezen."

Stap 4 · Vraag door (10 min · werkexploratie, tweetallen). Om de beurt presenteert ieder zijn opties en voorkeur (2 min); de ander stelt alleen vragen. Doe het eerst één keer voor met een student voor de groep, zodat iedereen hoort hoe doorvragen klinkt zonder oordeel. De vragen:

1. Waar komt jouw beeld van deze optie vandaan?
2. Wat neem je aan zonder dat je het echt weet?
3. Wie heb je er al echt over gesproken?
4. Wat zou je willen checken vóór je kiest?
5. Wat zegt deze optie over wat jij belangrijk vindt?
6. Welke optie koos je als niemand meekeek?

Zeg bij het wisselen: "Je hoeft de keuze van de ander niet beter te maken. Je helpt al enorm door alleen vragen te stellen."

MATERIALEN

Pen en papier per student · ruimte om te staan bij het opwarmen · de doorvraag-vragen zichtbaar op het bord of geprint per tweetal · de bijbehorende presentatie (9 dia's) · sterkst met het eigen spinnenweb erbij: laat vooraf de Quickscan of Deepscan maken op mijnlifeskills.nl.

TIJD

60 minuten: opening 2 · opwarmen 8 · stappen 35 · groepsreflectie 15.

De keuze die past · MBO

BELANGRIJKSTE VAARDIGHEID
Besluitvorming

GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de les. Begin zelf met een eigen keuzemoment als het stil blijft; een SLB'er die zijn eigen twijfel deelt, opent het gesprek.

Punten voor reflectie:

- Wat gebeurde er met jou toen je moest kiezen? Wat voelde je bij het wegstrepen van een optie?
- Waar kom je kiezen nog meer tegen in je dagelijks leven, en wie of wat weegt daarbij mee?
- Wat neem je mee voor Besluitvorming: opties naast elkaar, waarden erbij, of de vragen van de ander?
- Hoe kan deze ervaring waardevol zijn bij het ontwikkelen van je levensvaardigheden?

Eén kleine stap: ieder schrijft één stap op die zó klein is dat hij zeker lukt, bijvoorbeeld: een bedrijf bellen of mailen · een ouderejaars spreken over het keuzedeel · met je SLB'er de doorstroomeisen doornemen. Spreek af wanneer jullie er samen op terugkijken.

OPMERKINGEN

- **Loopbaancompetenties:** loopbaansturing is de kern; motievenreflectie zit in stap 3, werkexploratie in stap 4 en de kleine stap.
- **Differentiatie:** wie snel klaar is, doorloopt een tweede keuze of versterkt als vragensteller een ander tweetal; wie meer tijd nodig heeft, beperkt zich tot twee opties en één waarde.
- **'Ik weet het al lang.'** Zo pak je het op: dan wordt dit de test: leg je keuze op de matrix en laat je maatje doorvragen. Een keuze die tegen vragen kan, is een sterke keuze.
- **'Ik kan echt niet kiezen.'** Zo pak je het op: normaliseer: de meeste mensen kiezen in stappen. Laat deze student met een kleine keuze oefenen; het proces is de leerstof.
- **'Het maakt toch niet uit, ik neem wat er is.'** Zo pak je het op: erken dat het aanbod soms beperkt is. Juist dan loont het om te weten wat jij belangrijk vindt, zodat je binnen het aanbod de beste plek herkent en pakt.
- **Verder bouwen:** Past in de SLB-lijn en bij STAGE READY (thema Startklaar). Werkvormen om mee te variëren: De troon van de koning (CL4L p. 21), Improvisatie (p. 36). Vervolggesprek: Gesprekskaart MBO.