



De eerste vijf minuten · MBO & HBO

BETROKKEN levensvaardigheden

01, 03, 04

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 herkennen hun eigen spanningssignalen in lijf, hoofd en gedrag.
2. Ze weten dat spanning normaal is en gebruiken de window of tolerance om te zien wanneer spanning helpt en wanneer die overneemt.
3. Ze schrijven de eerste vijf minuten van een echt spannend moment concreet uit.
4. Ieder oefent één start en kiest één helper die bij hem past.

BESCHRIJVING

Groepsles · Vertel bij de opening wat de les oplevert.

Zeg bijvoorbeeld: "We gaan vandaag niet oefenen om nooit meer zenuwachtig te zijn; dat lukt niemand. We zorgen dat de eerste vijf minuten van een spannend moment van jón zijn, want daarna wordt het bijna altijd makkelijker."

Opwarmen · De spanningslijn (8 min). Denk je een lijn door het lokaal van 0 tot 10. Noem situaties (een onverwachte beurt, presenteren voor de groep, een sollicitatiegesprek, een tentamen, de eerste stagedag) en laat iedereen bij zijn getal gaan staan. Vraag steeds één of twee studenten: wat maakt het voor jou een 8, of juist een 2? Benoem: iedereen staat ergens anders, en elk getal is normaal.

Stap 1 · Ken je signalen (8 min). Ieder zet op papier wat er bij hem gebeurt bij spanning: in je lijf (hartslag, handen, warm worden), in je hoofd ("ik ga afgaan", blackout), in je gedrag (sneller praten, uitstellen, grapjes maken). Koppel aan de window of tolerance: spanning binnen je venster maakt je scherper, erboven neemt hij het over. Je signalen kennen is het halve werk.

Stap 2 · Kies je moment (7 min). Ieder kiest een écht spannend moment uit de komende weken: een presentatie, een sollicitatie- of stagegesprek, een tentamen, een lastig gesprek op stage. Geen moment paraat? Neem de eerstvolgende presentatie van de opleiding.



De eerste vijf minuten · MBO & HBO

BESCHRIJVING · VERVOLG

Stap 3 · Schrijf je eerste vijf minuten (10 min). Schrijf concreet uit hoe jouw start eruitziet: hoe kom je binnen of hoe open je, wat is je eerste zin (uit je hoofd), hoe staan je voeten, wanneer adem je uit? Hoe preciezer het script, hoe minder er op het moment zelf beslist hoeft te worden, en beslissen is precies wat lastig is als je boven je venster zit.

Voeten stevig

Adem langzaam uit

Eerste zin uit je hoofd

Kijk één iemand vriendelijk aan

Spiekbriefje mag

Stap 4 · Oefen de start (10 min · tweetallen). Oefen alleen de eerste minuut, twee keer per persoon; het maatje geeft alleen terug wat wérkte. Twee keer dezelfde start oefenen voelt dubbel, maar daar zit de winst: de tweede keer is al rustiger dan de eerste.

Zeg bijvoorbeeld: "Je hoeft niet ontspannen te zijn, je hoeft alleen te beginnen. Spanning die zakt zodra je bezig bent, heet gewoon: goed voorbereid zijn."

MATERIALEN

Pen en papier · ruimte voor de spanningslijn · de poster Window of tolerance erbij · sterkst met het eigen spinnenweb: laat vooraf de Quickscan of Deepscan maken op mijnlifeskills.nl · de bijbehorende presentatie (9 dia's).

TIJD

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



De eerste vijf minuten · MBO & HBO

GROEPSREFLECTIE

Alle studenten komen samen in een kring om na te denken over wat ze hebben ervaren en gevoeld tijdens de les. Begin zelf; een begeleider die vertelt waar hij zelf nerveus van wordt, opent het gesprek.

Punten voor reflectie:

- Welke signalen herken je nu sneller bij jezelf, en welke zag je bij anderen?
- Wat deed het oefenen van de start: werd de tweede keer anders dan de eerste?
- Boven, binnen of onder je venster: waar zat jij vandaag, en wat hielp?
- Wat neem je mee voor Omgaan met stress: de signalen, de startzin of de helper?

Eén kleine stap: ieder zet zijn eerste zin en zijn helper (adem, voeten, spiekbrieftje) in zijn telefoon of op een kaartje, en gebruikt ze bij het gekozen moment. Spreek af wanneer jullie terugkijken: hoe waren jouw eerste vijf minuten?

OPMERKINGEN

- **Veiligheid:** niemand hoeft plenair te presenteren; er wordt geoefend in tweetallen, en delen in de kring is uitnodigend, niet verplicht.
- **Differentiatie:** wie weinig spanning kent, oefent met een zwaarder moment (een onverwachte kritische vraag van het maatje); wie snel vol zit, oefent alleen de eerste zin en de uitademing.
- **'Ik blokkeer echt altijd.'** Zo pak je het op: neem het serieus en maak het klein: alleen de eerste zin, hardop, twee keer. Een blackout gaat over de rest van het verhaal; de eerste zin uit je hoofd is precies daarvoor het vangnet. Blijft het groot, verwijst dan door naar de begeleider.
- **'Zenuwen zijn toch slecht.'** Zo pak je het op: draai het om: spanning binnen je venster maakt je scherper; topsporters willen hem niet eens kwijt. Het doel is sturen, niet uitzetten.
- **Koppeling:** de poster en het werkblad Window of tolerance en het werkblad Spanningsboog sluiten direct aan; de module RESET verdiept het omgaan met stress.
- **Verder bouwen:** past in SLB en studieloopbaancoaching, vlak vóór presentatie-, tentamen- of sollicitatieperiodes. Vervolggesprek: de gesprekskaart MBO of HBO.