

Tien vaardigheden, één spinnenweb

· VO, MBO & HBO



BETROKKEN levensvaardigheden

alle tien

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 leerlingen en studenten kennen de tien levensvaardigheden van de WHO en herkennen ze in hun eigen week.
2. Ze doen de Quicksan en zien hun eigen spinnenweb.
3. Ze lezen hun spinnenweb zonder oordeel: waar het web breed is, en waar het kan groeien.
4. Ieder kiest één vaardigheid en één kleine stap, als voorbereiding op het eerste gesprek.

BESCHRIJVING

Groepsles · Vertel bij de opening wat de les oplevert.

Zeg bijvoorbeeld: "Vandaag ontdek je tien vaardigheden die je allang gebruikt, zonder dat er ooit een vak voor bestond. Aan het eind zie je in één plaatje waar jij sterk in bent en waar je kunt groeien. Er is geen cijfer en geen goed of fout: het plaatje is van jou."

Opwarmen · Herken de vaardigheid (8 min). Noem situaties en laat de groep raden welke vaardigheid je daar nodig hebt (de poster De 10 levensvaardigheden erbij helpt): je vriend zit ergens mee en jij merkt het als eerste · je moet kiezen tussen twee bijbanen · de groepsapp ontploft · morgen een toets en je hoofd zit vol · nee zeggen tegen een leuk plan omdat je iets af moet maken. Benoem: dit zijn er tien, en je gebruikt ze elke dag.

Stap 1 · De tien op een rij (7 min). Loop de tien vaardigheden kort langs, met per vaardigheid één herkenbare vraag ("Wanneer merkte jij voor het laatst iets bij een ander vóór die het zei?"). Laat per vaardigheid vingers opsteken: wie heeft deze vandaag al gebruikt? De teller staat aan het eind vrijwel altijd op tien.

Stap 2 · Doe de scan (10 min). Telefoon erbij: mijnlifeskills.nl → Doe de scan → Quicksan (20 stellingen, ± 5 minuten). Stil en eerlijk invullen; wie klaar is, bekijkt zijn spinnenweb. Zet de spelregels op het bord:

Geen cijfer

Geen goed of fout

Niemand kijkt mee

Eerlijk werkt het best

± 5 minuten

Tien vaardigheden, één spinnenweb

• VO, MBO & HBO



BESCHRIJVING • VERVOLG

Stap 3 • Lees je spinnenweb (8 min). Waar is je web breed? Dat zijn je sterke kanten. Waar is het smal? Dat zijn je groeikanten. Ieder schrijft op: twee vaardigheden waar je trots op bent, en één die je wilt laten groeien. Benoem: een smal punt is geen tekort maar een startpunt: het web verandert mee met jou.

Stap 4 • Kies je stap (10 min • tweetallen). Vertel je maatje welke vaardigheid je koos, en waarom. Bedenk samen één kleine stap voor de komende twee weken, zó klein dat hij zeker lukt: één vraag stellen als je vastloopt • één afspraak in je agenda • één gesprek dat je al even uitstelt. Spreek af hoe je maatje er over twee weken naar vraagt.

Zeg bijvoorbeeld: "Je hoeft niets te fixen. Eén kleine stap die zeker lukt, brengt je verder dan een groot plan dat blijft liggen."

MATERIALEN

Telefoon of laptop per persoon • de Quicksan op mijnlifeskills.nl • de poster De 10 levensvaardigheden aan de wand of op het bord • pen en papier voor de gekozen stap • het spinnenweb-werkblad voor wie liever op papier werkt • de bijbehorende presentatie (9 dia's).

TIJD

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

Tien vaardigheden, één spinnenweb

• VO, MBO & HBO



GROEPSREFLECTIE

Iedereen komt samen in een kring om na te denken over wat ze hebben ervaren tijdens de les. Begin zelf met je eigen spinnenweb; een docent of begeleider die zijn eigen groeikant deelt, opent het gesprek.

Punten voor reflectie:

- Wat viel je op aan je web: klopte het met hoe je jezelf kent, of verraste iets je?
- Welke vaardigheid gebruikte je vandaag al, zonder erbij na te denken?
- Wat maakt het makkelijker om eerlijk in te vullen, en wat moeilijker?
- Welke stap koos je, en waaraan merk je straks dat hij gelukt is?

Eén kleine stap: ieder zet zijn gekozen vaardigheid en zijn kleine stap in zijn telefoon of op papier, en neemt ze mee naar het eerstvolgende gesprek met de mentor, SLB'er of begeleider. Daar kijk je samen terug: is de stap gelukt, en wat wordt de volgende?

OPMERKINGEN

- **Privacyvoorop:** het spinnenweb is van de leerling of student zelf; niemand hoeft het te laten zien, ook aan jou niet. Wie deelt, doet dat vrijwillig, en juist dat maakt eerlijk invullen veilig.
- **Per niveau:** op het VO past deze les in de mentorles, op het MBO in het SLB-uur, op het HBO in de begeleidingsbijeenkomst. Kleur de voorbeelden bij het opwarmen met de eigen context: toetsweek, BPV, tentamens en stage.
- **Geen telefoons of wifi?** Gebruik het spinnenweb-werkblad op papier; de Deepscan (50 stellingen) kan later thuis of in een volgend uur.
- **'Dit is toch weer zo'n test.'** Zo pak je het op: benoem het verschil: een test geeft een cijfer en een oordeel, de scan geeft een spiegel. Er valt niets te halen of te zakken; het web is een foto van nu, geen etiket.
- **'Mijn web is klein, dus ik ben er slecht in.'** Zo pak je het op: draai het om: iedereen heeft een eigen web, en het verandert. Doe de scan over een paar maanden opnieuw; het verschil is het verhaal.
- **Verder bouwen:** dit is de startles van fase 2 in de aanpak. Daarna volgen de gesprekken met de gesprekskaarten, de lessen per vaardigheid, en de posters en werkbladen in het lokaal; de tweede scan later in het jaar maakt de groei zichtbaar.