



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

## INLEIDING

Voor u ligt een leidraad die werd opgesteld als inspiratiebron om rond het intern kompas van de jongeren uit jouw klas en jouw school aan de slag te gaan.

Hoe kunnen we jongeren helpen bij het maken van bewuste keuzes, keuzes voor iets wat hen werkelijk boeit, waar ze echt iets mee willen gaan doen? Bij het maken van deze keuzes speelt het intern kompas, een stevig fundament in de jongere zelf, bestaande uit authentieke waarden, doelen en interesses, een belangrijke rol.

In de begeleidende tekst (kadertekst) vindt u meer achtergrondinformatie over het keuzeprocess (hoe keuzes maken, waarom maken we keuzes), de rol van het intern kompas en de rol van de omgeving in dit keuzeprocess.

## OPBOUW

De opbouw van de leidraad bestaat uit een 2-tal fasen, nl. breed ervaren en exploratie van de interesses, waarden en doelen.

### 1. *Fase 1: breed ervaren:*

- Startles met toelichting kader ('wat gaan we de komende periode doen, met welk doel, op welke manier?'), uitleg intern kompas, eerste reflectieoefening en kennismaking met reflectiefiche (met opdracht voor de week die volgt)
- Vervolglessen met oefeningen om breed te ervaren, terugblik op de reflectiefiches en het weekschema

De informatie die de jongeren tijdens deze fase over zichzelf krijgen, kan al opgenomen worden in hun portret (hoofd, hand, hart). De jongeren mogen dit vormgeven op hun eigen manier.

### 2. *Fase 2: exploratie van interesses, waarden en doelen:*

- Verschillende lessen wordt stilgestaan bij de interesses van de leerlingen, waarop vervolgens een periode gewerkt wordt rond waarden en ten slotte rond doelen.
- Binnen elk onderdeel (interesses, waarden en doelen) voorzien we enerzijds oefeningen om inspiratie te geven om de interesses, waarden en doelen te verkennen (helder te krijgen). Na deze verkenning krijgen de jongeren de kans om tijdens reflectiemomenten een koppeling te maken tussen deze informatie en de activiteiten die ze doen doorheen de week (reflectiefiche en weekschema). 'Doe ik al iets met mijn interesses, waarden, doelen?', 'Zou ik er iets mee willen doen?'. De fiches met de vragen van Architect,



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

onderverdeeld in 'interesses', 'waarden' en 'doelen' bieden een hulpmiddel om hier-  
rond in gesprek te gaan.

We vertrekken vanuit concrete ervaringen waarop de jongeren reflecteren. Daarbij is  
het van belang om als school zoveel mogelijk ervaringskansen aan te bieden (zodat jon-  
geren zo breed mogelijk kunnen exploreren en reflecteren hierop, werkelijk kunnen zien  
wat er allemaal mogelijk is in deze wereld en wat dit betekent voor zichzelf bekijken)

Na afloop van deze fase, de exploratie van de interesses, waarden en doelen kunnen de  
jongeren de informatie integreren in hun eerder portret. Ze voegen toe, halen weg, stel-  
len het portret bij, zodat het het beste past bij wie zij op dit moment zijn en willen zijn.

Doorheen dit proces is het ten slotte van belang om op regelmatige basis de verworven infor-  
matie samen te leggen en proberen te koppelen aan beroepen en studierichtingen die aanslui-  
ten bij deze informatie. Laat jongeren regelmatig met hun portret, hun interesses, waarden en  
doelen kijken naar wat mogelijk is. Stimuleer jongeren om de website Onderwijskiezer en de  
website van de VDAB regelmatig naast hun portret te leggen.

## MATERIALEN

Voor deze werkvorm werden verschillende materialen ontwikkeld:

- Begeleidende tekst (kadertekst)
- Visualisatie intern kompas (persoon met hoofd, hand en hart en weg)
- Vorming van het intern kompas handleiding leerkracht
- Vorming van het intern kompas voor de jongere
- Reflectiefiche leerling met weekschema
- Reflectiefiche leraar
- Reflectievragen Architect onderverdeeld in 'interesses', 'waarden' en 'doelen'



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

## FASE 1: BREED ERVAREN

### KADER SCHETSEN

Onderstaande tekst biedt inspiratie om met de leerling in gesprek te gaan rond de komende lessenreeks. Het biedt hen de nodige structuur, waarbinnen zij zelf (met ondersteuning) aan de slag kunnen gaan met hun intern kompas. Belangrijke elementen zijn: Wanneer gaan jullie hier-rond werken? Op welke manier gaan jullie aan de slag? Wat is het doel van deze lessenreeks?

*Het leren maken van passende, authentieke keuzes speelt een belangrijke rol in het voorbereiden op de toekomst. Inzicht in wie je bent, wat belangrijk voor je is en welke richting je uit wilt, is een noodzakelijke voorwaarde om keuzes te kunnen maken die echt bij je passen. Het exploreren hiervan is dan ook de start van dit keuzeprocess.*

*Om een duidelijk beeld te krijgen van wie je bent, wat je belangrijk vindt en welke richting je uit wil, is een grondige exploratie nodig. Het is belangrijk om hiervoor de nodige tijd te nemen. We gaan op zoek naar jouw intern kompas.*

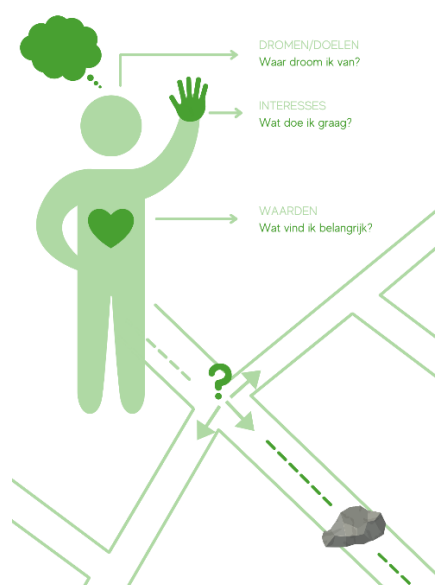
*Als je bekijkt wat je zoal doet op een dag, in een week, ... dan is dat heel wat. Sommige dingen gebeuren automatisch (opstaan, je tanden poetsen, je wassen en aankleden, naar school gaan, ...) omdat ze nu eenmaal bij het leven horen. Je zal merken dat sommige mensen graag opstaan, het fijn vinden om zich aan te kleden, naar school te gaan, ... Voor anderen is opstaan een hele karwei.*

*Er zijn ook dingen die niet automatisch gebeuren, bv. gaan sporten. Niet iedereen doet aan sport en al zeker niet aan dezelfde sport. Hiervoor heb je moeten kiezen. Toch kan het gebeuren dat deze keuze niet echt helemaal jouw keuze is maar mee bepaald wordt door je omgeving. Bv. "Mijn vader is voetbal-coach, het was vanzelfsprekend dat ik ging voetballen."*

*Om ervoor te zorgen dat de keuzes die jij maakt ook echt jouw keuzes zijn, gaan we op zoek naar wat jij eigenlijk interessant vindt, wat jij belangrijk vindt en waar jij naar toe wilt, naar jouw intern kompas.*



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT



## OP ONTDEKKING

In de eerste lessen willen we de jongeren breed laten ervaren en al wat vertrouwd maken met oefeningen en reflecties, vooraleer we in de diepte gaan kijken.

### Start ('opwarmer')

#### Denk eens terug aan de afgelopen week.

- Waar denk je als eerste aan? Wat flitst er onmiddellijk door je hoofd?
- Hoe komt het dat je hier onmiddellijk aan denkt? Was het bijzonder fijn? Of was het net niet fijn?
- Als je er aan terug denkt, welk gevoel heb je er dan bij? (bv. plezier, ontspanning, verdriet, boos,...)

*Tip: je kan hier ook gebruik maken van gevoelskaartjes*

- Waar denk je nog aan? Welke zaken uit de voorbije week komen in jou op?


*Tip: je kan hier specifiek doorvragen naar bv. momenten waarop de jongere blij was, verdrietig was, fier was, verschrokken was,...*

Noteer op een blad papier of in onderstaand schema

Waar denk je aan?	Fijn/niet fijn	Gevoel



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

- Als je alles waaraan je denkt, genoteerd hebt, kies dan twee kleuren (bv. fluostiften).
  - Onderlijn of markeer alle dingen die je interessant vindt, een positief gevoel geven, ... in dezelfde kleur.
  - Dingen die je niet fijn vindt, onderlijn je in de andere kleur.
  - Dingen die je niet echt fijn vindt maar ook niet vervelend vindt, laat je staan zonder kleur.
- Reflectie op dit overzicht:
  - “Wat komt naar voren uit jouw overzicht?”
  - “Vertelt dit al iets over jouzelf?”
  - “Waar krijg jij energie van?, Waar raakt jouw batterij opgeladen van?” 
  - “Wat doe je graag?”
  - “Wanneer vliegt de tijd om?”
  - “Voor welke zaken / vakken zet je je gemakkelijk in?”
  - “Wat trekt je zo aan in die zaken/ vakken?”

*Tip: Moedig aan, beloon inzet, benoem na het afsluiten van deze oefening dat ze al een eerste belangrijke stap hebben gezet. Goed bezig! Vraag ook eens hoe deze oefening voor hen was.*

Deze oefening heeft de jongeren al een eerste keer laten ervaren. De komende week zullen ze met de reflectiefiche aan de slag gaan. In deze fiche kunnen ze per activiteit/voor een aantal activiteiten (zowel binnen als buiten school) aangeven hoe ze de activiteit hebben ervaren (of er een verschil was in hun energieniveau/batterij voor en na de activiteit, welk gevoel ze hadden bij de activiteit,..). Neem hier dus de reflectiefiche bij de hand en licht deze toe aan de leerlingen. Geef hen de opdracht om de komende week deze fiche zoveel mogelijk in te vullen.

*Je bent nu ‘opgewarmd’. We trekken deze oefening verder naar de week die komt. Neem na de les of na een activiteit de fiche bij de hand en denk na over wat jou energie gaf of juist niet en over hoe jij je voelde tijdens deze activiteit.*

*Noteer in het weekschema de zaken die jou opvallen, die je wil meenemen naar de volgende les. Probeer op elke dag van het weekschema minstens 1 ding te noteren.*

*Tip: maak collega’s warm om er ook de komende week/periode de aandacht op te vestigen (bv. een paar minuten voor het eind van de les de leerlingen te vragen om de fiche erbij te nemen en in te vullen voor die les of activiteit).*



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

## Vervolg

In de vervolgles blik je terug op de voorbije week. Is het gelukt om de fiche in te vullen? Is het gelukt om het weekschema in te vullen? Wat vonden ze moeilijk, gemakkelijk,...? Wat dachten ze erbij, voelden ze erbij? Wat valt hen op in hun eigen weekschema?

*Tip: het kan ook helpend zijn om het weekschema samen met hen in te vullen tijdens de vervolgles. Op deze manier kunnen ze ondersteund worden om diepgaand naar hun ervaringen van de voorbije week terug te kijken. Wat gaf hen energie? Wat vonden ze interessant (en ook concreet 'wat juist?', bv. een thema, een werkvorm, ...)? Waar willen ze graag iets mee doen (en zoja, wat en hoe zien ze dit)? Wat vinden ze belangrijk (wat zeggen sommige dingen over jezelf?).*

- Terugblik op eigen schema en reflectie hierop  
- Delen met een klasgenoot: 'wat heb ik geleerd over mezelf?' (bv. wat vind ik interessant, belangrijk, waar droom ik van?) en 'wat wil ik hiervan delen met mijn klasgenoten?'  
Bv. "Ik ga elke week naar de jeugdbeweging. Door de vragen te beantwoorden heb ik ontdekt dat ik dit

- echt leuk vind omdat ik graag bezig ben (ik kan me niet zo goed bezighouden als ik alleen ben)
- echt leuk vind omdat ik daar veel vrienden heb
- niet echt leuk vind; de tijd gaat heel traag voorbij
- soms leuk vind, als we spelletjes spelen om te lachen en niet om te winnen

- Noteer op één briefje wat je hebt ontdekt (dit wist ik nog niet van mezelf). Noteer op een ander briefje wat je interessant vond (de tijd vliegt voorbij als ik dit doe).

*Tip: je kan leerlingen vragen om dit briefje over te schrijven, zodat ze het kunnen geven aan de andere leerling in de volgende oefening (inspiratie voor de andere leerling) of de leerlingen nemen een blad mee naar de volgende oefening waarop ze noteren voor zichzelf wat hen opvalt in wat ze horen.*

## Speeddate

- De leerlingen gaan rechtstaan op twee lijnen, zo dat elke leerling tegenover iemand staat.  
- Als het klokje start, gaan de leerlingen gedurende 5 min met elkaar in gesprek over wat ze opschreven  
- Als het klokje na 5 ' af gaat, geven ze van elk briefje één aan elkaar en schuiven ze door (of noteren op hun eigen blad wat ze interessant vonden van wat de ander heeft gezegd).

Het opzet van deze oefeningen is uitwisselen en geïnspireerd worden door de anderen (bv. interesses verruimen: zicht krijgen op wat anderen zoal interessant vinden en nadenken of ik dit ook interessant vindt of zou kunnen vinden?)

- Reflectie op deze oefening:

- Hoe was deze oefening voor jou?
- Wat heb je gehoord dat je verraste?
- Wat betekent dat voor jou?



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

- Wat heb je ontdekt over jezelf?
  1. Wat vind ik interessant? (interesses)
  2. Wat vind ik belangrijk? (waarden)
  3. Waar wil ik naartoe? (doelen en dromen)

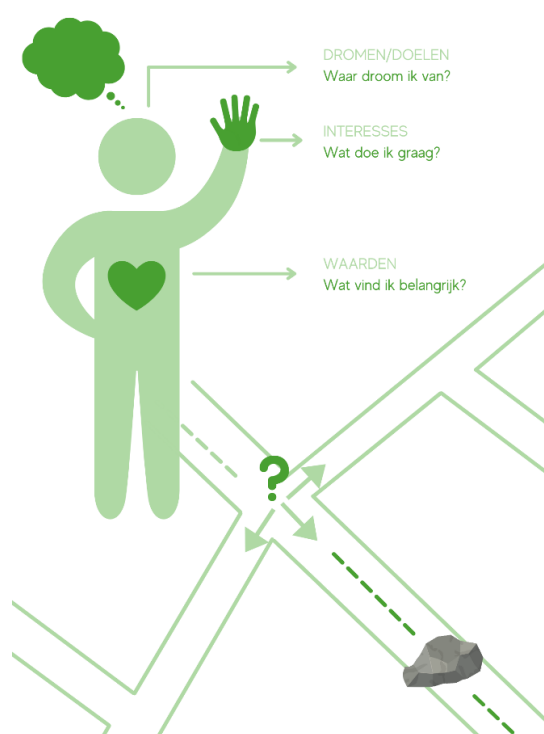
## **My road to:**

Een andere mogelijke, verkennende opdracht, is 'my road to...'

Terugkijkend op mijn leven tot nu toe....

- Welke keuzes heb ik allemaal gemaakt tot nu toe? Denk aan vrienden, hobby, school, werk, stijl van kleding/haar/muziek,...
- Hoe heb ik deze keuze gemaakt? Wat heeft hierin meegespeeld, welke factoren?
- Heb ik deze keuze alleen gemaakt? Of speelden er nog andere mensen een rol in het maken van deze keuze? Wat was hun rol?
- Werd ik ondersteund bij het keuzeproces? Wie ondersteunde mij? Op welke manier? Hoe heb ik deze ondersteuning ervaren?
- Ben ik tevreden over mijn gemaakte keuzes?
- Wat heeft mij geholpen bij het maken van een goede keuze, een keuze waar ik me in kan vinden, waar ik tevreden over ben?
- Wat heeft ervoor gezorgd dat ik een minder goede keuze heb gemaakt?
- Hoe voel/voelde ik me na het maken van deze keuze?

*Tip: Laat hen de weg met kruispunten tekenen en daarbij de antwoorden in steekwoorden noteren.*





# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

Reflectie:

- Welke weg heb je tot nu toe afgelegd?
  
- Welke redenen, motieven hebben (mee) richting gegeven aan jouw keuzes?
  - Maakte je keuzes op basis van jouw interesses?
  - Maakte je keuzes op basis van zaken die jij belangrijk vindt?
  - Maakte jij keuzes op basis van dromen of doelen die jij had?
  - Speelden andere factoren een rol, bv. vrienden, geld, status, familie,... ?
  - Heb je bepaalde keuze gemaakt, omdat dit van jou werd verwacht?
  
- Wat was het gevolg van deze keuzes?
  - Voel(de) je je goed bij deze keuzes?
  - Wat was het effect op jouw motivatie, doorzettingsvermogen, concentratie, gevoelens,... van deze keuze?
  - Is er een/zie je een verband tussen achterliggende motieven en het effect? Bv. keuze omwille van een vriendin → is dit echt een keuze die bij mij past?

De informatie die de jongeren hebben gekregen over zichzelf doorheen deze oefeningen en reflectiemomenten, kan nu bekeken worden en gebundeld worden in hun portret. Het mannetje, met zijn hoofd (dromen/doelen), handen (interesses) en hart (waarden) kan een mogelijk hulpmiddel zijn om het beeld te schetsen van deze elementen van het intern kompas van de jongere.

Geef de jongere de nodige tijd en ruimte om de informatie uit voorgaande oefeningen te bekijken, onder te brengen onder zijn 'hoofd, hart en handen' en om dit in een vorm te gieten waar hij/zij zich goed bij voelt.





# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

## FASE 2: EXPLOREREN VAN INTERESSES, WAARDEN EN DOELEN

### INTERESSES: WAT DOE IK GRAAG ?

#### 1. Oefeningen:

De reflectievragen van Architect, die gebundeld werden onder het deel 'interesses' kunnen een handvat zijn om de reflectie op de oefening te verdiepen.

a) **Bedenk 10 activiteiten** van toen je nog kind was en ga na:

1. Waaraan beleefde je plezier?
2. Waarvan vind je dat ze geslaagd zijn?
3. Waarbij heb je resultaat bereikt?

Ga na wat je deed? Wat maakte precies dat jij er plezier aan beleefde?

*Tip: ondersteun leerlingen en vraag door ('wat deed je precies?'). Help met het concreet maken van hun ervaringen ('wat juist vond je zo leuk aan deze activiteit, wat maakte dat die geslaagd was voor jou?').*

Ga na nu verder na of datgene wat je toen graag deed altijd zo is gebleven?

- Zijn er dingen die je nog steeds doet?
- Zijn er dingen die je graag nog eens opnieuw zou willen doen?
- Wat valt je op?
- Wat kan je hier nu mee?

*Mogelijke huiswerkopdracht: 'Wat zeggen je ouders hierover?'*

Bespreek de bovenstaande vragen met je ouders.

- Hoe zien/zagen zij jou als kind? Als jongere?
- Waaraan beleefde jij volgens hen plezier?
- Waarmee kon je uren bezig zijn?
- Waarmee verloor je tijd (en de wereld rondom jou) uit het oog?
- Wat vond jij belangrijk?
- Waar droomde jij van als kind?

*Tip: deze oefening kan ook gedaan worden met zussen, broers, grootouders, tantes en ooms, nichten, neven, burens, vrienden,...*

*Tip: je kan voor deze opdracht ook vragen om op een creatieve manier het beeld dat de anderen hebben van de jongere 'in beeld te brengen' (bv. een filmpje maken, een podcast, tik-tok, interview afnemen,...)*

*Tip: je kan de leerling ook vragen om een beeld te zoeken (of een metafoor) dat weergeeft hoe hij zichzelf ziet (en hierbij toelichting te laten geven) of hoe hij denkt dat anderen hem zien.*



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

Reflectie:

- Wat valt je op in het verhaal van jouw ouders?
- Is het beeld herkenbaar?
- Welke elementen herken je?
- Welke elementen zijn anders, verschillend?

Naast interesses, hebben we ook oog voor de kwaliteiten/talenten van de jongeren en leggen we de link tussen beiden (graag doen en goed doen).

- b) De leerlingen gaan rechtstaan. Elke leerling heeft een leeg blad op zijn rug geplakt. Elke leerling heeft een pen/stift/... De leerlingen lopen door de klas en als ze elkaar tegen komen, noteren ze een talent van de ander op de rug van die ander.

*Tip: Je kan deze activiteit variëren door muziek toe te voegen waarbij bewust verschillende soorten aan bod laat komen. Welke invloed heeft dit op de leerlingen? Ondervindt iedereen hetzelfde? Als de muziek stopt, noteer je op de rug van de leerling rechts van je een talent. Je kan variëren met soorten geluiden, lichaamsbewegingen, ...*

Telkens sta je stil bij:

Welke invloed heeft dit op jou, jullie?  
Ondervindt iedereen hetzelfde?

Reflectie:

- Hoe heb je deze oefening ervaren?
- Kijk eens naar de talenten die op jouw blad zijn geschreven. Herken je jezelf hierin? Heb je iets nieuws ontdekt?
- Waar (wanneer) gebruik jij deze talenten? (bv. in welke situaties)
- Waar, hoe, wanneer kan je deze talenten nog (meer) gebruiken?

Vervolg oefening:

- Vorm een **carrousel**.
- De leerlingen in de buitencirkel houden het blad met de talenten zo, dat de leerlingen van de binnencirkel de talenten kunnen lezen.
- De leerlingen in de binnencirkel vertellen hoe hij/zij dat talent bij de leerlingen in de buitencirkel zien (bv. concrete voorbeelden, in concrete situaties,...)
- Na 5 ' (of zandloper) keer je de rollen om.
- Na 5 ' (of zandloper) schuift de buitencirkel twee passen naar rechts.
- De leerlingen in de buitencirkel staan nu voor een andere leerlingen en houden het blad met de talenten zo, dat de leerlingen van de binnencirkel de talenten kunnen lezen.
- De leerlingen in de binnencirkel vertellen hoe hij/zij de talenten bij de leerlingen in de buitencirkel zien.
- Na 5 ' (of zandloper) keer je de rollen om.



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

Deze oefening werkt inspirerend, omdat het meer concrete voorbeelden en concrete uitingen meegeeft aan de jongere van zijn/haar talenten.

*Tip: je kan dit meermaals herhalen. Je kan zelf bekijken hoe vaak herhalen zinvol is.*

*Tip: je kan een gelijkaardige oefening ook doen met jouw zussen, broers, grootouders, tantes, ooms, nichten, neven, burens, vrienden,... waarbij je in gesprek gaat rond jouw talenten. Welke talenten kennen zij jou toe? Herken je jezelf hierin? Heb je iets nieuws ontdekt?*

- c) Nadenken over eigen talenten vanuit perspectief van anderen:
- Je kan de jongeren laten nadenken vanuit het perspectief van zijn/haar familie en vrienden. Bv. 'Wat zou mama zeggen als de vraag wordt gesteld 'wat kan X goed?').
  - Wat maakt dat jouw ouders vroeger trots op jou waren of nu trots op jou zijn?
  - Waar zijn jouw vrienden of vriendinnen jaloers op?
  - Wat was het mooiste compliment dat je al eens kreeg?
  - Wat ontbreekt er in de klas als jij er niet bent?

- d) Opdracht doorheen de week:
- Geef elkaar door de week zoveel mogelijk oprechte complimentjes. Of geef iedereen één naam die zij die week in het geheim complimenten moeten bezorgen/geven. Op het einde van de week kan je dan proberen te raden wie jou complimenten heeft gegeven en kunnen deze complimenten gebruikt worden om verder te bespreken (reflectie: herken je jezelf hierin?).
- Tip: leerlingen kunnen hierbij ook gevraagd worden om alle complimenten die ze door de week krijgen (ook thuis, in de vrije tijd, in alle vakken,...) te noteren en bij te houden.*

Op volgende websites vind je nog leuke oefeningen om te doen rond het onderdeel interesses (en talenten):

<https://pro.vanbasisnaarsecundair.be/schoolteams/kwaliteiten-en-interesses/kwaliteiten-en-interesses-verkennen>

Bv. in de doe-ik-graag carousel ontdek je met leerlingen wat ze graag doen en waar ze goed in zijn.

## 2. Reflectie:

Doorheen de oefeningen hebben de leerlingen de kans gekregen om al eens na te denken over hun eigen interesses, dingen die zij leuk en interessant vinden om te doen of om over te leren.

In dit onderdeel wordt de reflectiefiche van de leerling en het weekschema er terug bij genomen. Specifiek wordt ingezoomd op de kolom rond 'interesses' en wordt er gekeken



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

naar de zaken die zij de voorbije periode hebben genoteerd als zaken die zij interessant vonden.

Reflectie:

- Wat heb ik doorheen de oefeningen ontdekt over mijn interesses (en talenten)?
- Doen we al dingen doorheen de week die inspelen op die interesses (en talenten) van mij?
- Doe ik al iets met die interesses? Met mijn talenten?
- Zou ik er iets (of meer) mee willen doen?

De vragen van Architect, die gebundeld werden onder het deel 'interesses' kunnen een handvat zijn om hier verdiepend rond in gesprek te gaan.

Bv. peilen naar ervaringen met interesses en kwaliteiten, waar ze de kans krijgen om deze verder te ontplooiën, de link tussen graag doen en goed doen.

## WAARDEN: WAT VIND IK BELANGRIJK?

### 1. Oefening:

- a) Neem een lijst met kernwaarden en selecteer er 10 op basis van volgende vragen:
- Wat vind ik belangrijk in het leven?
  - Waardoor word ik geraakt of ontroerd?
  - Waarover kan ik me opwinden?

Bv. <https://happyheartandsoul.nl/powertools/jouw-kernwaarden-een-waardevol-kompas-deel-1/>

- Maak een top 5 van de waarden die jij het allerbelangrijkst vindt?

Huiswerkopdracht:

Ga in gesprek met mensen die jou goed kennen, bv. jouw ouders, broers, zussen, vrienden,... Wat vind jij volgens hen belangrijk?

Reflectie:

- Herken je jezelf en jouw waarden in het verhaal van de anderen?
- Welke rode draad haal jij hier voor jezelf uit? Wat heb je over jezelf geleerd bij deze oefening? (bv. ik ben zorgzaam, creatief,..).

Om verder te reflecteren over de waarden kan je de fiche met de vragen van Architect onderdeel 'waarden' erbij nemen. De vragen kunnen jongeren op weg helpen om verder na te denken over de waarden die zij nastreven, die zij belangrijk vinden.



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

Aandacht	Geduld	Nederigheid	Toegankelijkheid
Affectie	Geestkracht	Nuchterheid	Toewijding
Assertiviteit	Gehoorzaamheid	Onbaatzuchtigheid	Tolerantie
Authenticiteit	Geleerdheid	Onafhankelijkheid	Traditioneel
Autonomie	Gelijkwaardigheid	Ondernemend	Transformatie
Avontuur	Geloof	Ontdekken	Troost
Balans	Geluk	Onthechting	Trouw
Barmhartigheid	Gemak	Ontmoeten	Uitdaging
Bekwaamheid	Genuanceerdheid	Ontspanning	Uitmuntendheid
Betrouwbaarheid	Gevoeligheid	Ontvouwen	Veelzijdigheid
Bescheidenheid	Gezag	Ontwikkeling	Veerkracht
Bescherming	Gezamenlijkheid	Onvoorwaardelijk	Veiligheid
Betrokkenheid	Gezondheid	Openheid	Verantwoordelijkheid
Bevrijding	Gratie	Optimisme	Verbeeldingskracht
Bewustzijn	Groei	Ordelijkheid	Verbetering
Bezieling	Harmonie	Originaliteit	Verbinding
Bloei	Heelheid	Overgave	Verbondenheid
Collegialiteit	Hulpvaardigheid	Overvloed	Verdraagzaamheid
Communicatie	Humor	Passie	Vergeving
Competitie	Inlevingsvermogen	Persoonlijke ontwikkeling	Vernieuwing
Continuïteit	Innerlijke vrede	Pionieren	Vertrouwen
Creativiteit	Innovatief	Plezier	Vindingrijkheid
Daadkracht	Inspiratie	Prestige	Virtuositeit
Dankbaarheid	Integriteit	Puurheid	Vitaliteit
Degelijkheid	Intimiteit	Rationaliteit	Volharding
Deskundigheid	Inzet	Rechtvaardigheid	Volmaaktheid
Deugdbaarheid	Inzicht	Respect	Vrede
Dienstbaarheid	Kennis	Resultaat	Vreugde
Discipline	Klantgerichtheid	Rijkdom	Vriendschap
Doelgerichtheid	Klantvriendelijkheid	Rust	Vrijgevigheid
Duidelijkheid	Kunstzinnigheid	Samenwerken	Vrijheid
Duurzaamheid	Kwaliteit	Samenzijn	Waardering
Eenheid	Leiderschap	Schenken	Waardevol
Eenvoudigheid	Leraarschap	Schoonheid	Waardevrij
Eerlijkheid	Levenslust	Simpelheid	Waardigheid
Effectiviteit	Liefde	Solidariteit	Waarheid
Efficiëntie	Loyaliteit	Souplesse	Wijsheid
Eigenheid	Mededogen	Soevereiniteit	Zekerheid
Energiek	Meesterschap	Speelsheid	Zelfbehoud
Enthousiasme	Meeveren	Spiritualiteit	Zelfkennis
Erkenning	Mildheid	Spontaniteit	Zelfstandigheid
Essentie	Moed	Stabiliteit	Zelfvertrouwen
Fijnzinnigheid	Mogelijkheden	Stilte	Zingeving
Flexibiliteit	Mondigheid	Tederheid	Zorgvuldigheid
Geborgenheid	Muzikaliteit	Tevredenheid	Zorgzaamheid

## 2. Reflectie:

Na het nadenken over de eigen waarden gaan we opnieuw naar de reflectiefiches en het weekschema kijken. De voorbije periode hebben de jongeren veel informatie verzameld over wat ze interessant en belangrijk vinden en over waar ze iets mee willen doen. In dit onderdeel spitsen we toe op de kolom 'wat vind ik belangrijk' en gaan we nadenken over:

- Wat doen we nu al door de week wat ik belangrijk vind, waardevol vind?
- Doe ik iets met wat ik van belang vind?
- Zou ik hier iets meer mee willen doen?

De vragen van Architect ('waarden') helpen om hier op door te vragen.



# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

## DOELEN EN DROMEN: WAAR WIL IK NAARTOE? WAAR DROOM IK VAN?

### 1. Oefeningen:

- a) Wat is je droom?
  - Waar wil je naartoe?
  - Hoe ziet dat eruit als het gelukt is?
  - Wat is anders?
  - Wat zie je? Wat hoor je? Wat voel je?

Tip: om leerlingen hierbij te ondersteunen, kan je gebruik maken van één van onderstaande oefeningen

### Wat als we nu eens echt gaan dromen?

Stel je voor (zorg dat je comfortabel zit, sluit je ogen)  
En je droomt.... Je bent enkele jaren ouder en afgestudeerd.  
Je hebt je diploma op zak! Waauw!  
Je eerste job is een feit! En je hebt geluk met deze job! De dagen vliegen voorbij.



**Je droomt van je job. Je bent op de plek waar je job uitoefent.**

**Het is daar zo fijn, dat je het echt kan voelen. Zijn er ook geluiden? Welke soort geluiden zijn het? Zijn ze eerder scherp, dof? Zacht of hard? Misschien zijn er ook geuren? Wat ruik je?**

**Je kan het ook echt zien. Wat zie je allemaal? Welke kleuren vallen op? Ben je alleen of zijn er nog anderen? Wie zijn er nog? Ken je ze goed? Zijn het enkel mensen? Zijn er ook dieren? Welke?**

**Wat doet iedereen? De mensen? De dieren? Jij? Wat is jouw taak? Moet je met anderen samenwerken of werk je vooral alleen? Waar ben jij voor verantwoordelijk? Hoe ziet jouw dagtaak eruit?**

**Nu vorm je je een duidelijk beeld, alsof je een foto maakt. Aan de hand van deze foto vertel jij honderduit over je job. Dit is wat je echt wil doen!**



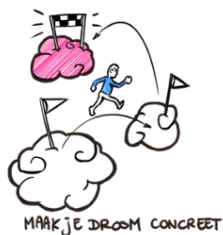
Een inspirerend (toekomst)beeld zorgt voor de emotionele intensiteit die je nodig hebt om in beweging te komen. Emoties brengen mensen immers in beweging. Zorg dus dat het echt iets is waar je je door geïnspireerd voelt. Volg je hart.

Door groot te dromen creëer je een omgeving die je letterlijk in staat stelt grotere prestaties te bereiken. Je trekt je denken en doen naar een hoger niveau en gaat kansen signaleren die je in staat stellen je dromen ook echt waar te maken.



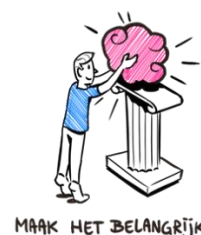


# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT



Om echt in beweging te komen is het belangrijk je dromen concreet te maken, anders blijven het dromen. Wat wil je concreet bereiken en voor wanneer? Hoe kun je nu concreet bepalen wanneer de champagne open kan? Stel jezelf dus concrete doelen. Doelen zijn dromen met een deadline. Volg je hart, en gebruik je verstand.

'Goed is de grootste vijand van geweldig'. Eigenlijk hebben we het allemaal best goed, en is de noodzaak tot echte ontwikkeling niet zo groot. Wat kun jij nu doen om deze noodzaak groter te maken? Om het bereiken van je doelen zo belangrijk te maken dat je er ook bij een beetje tegenslag voor blijft gaan? Toen je na 10x nog niet kon lopen hebben je ouders toch ook niet besloten je dan maar niet te leren lopen? Lopen was een 'must'. Hoe wordt het waarmaken van jouw droom een 'must'?



Focus zorgt voor de benodigde aandacht, en wat je aandacht geeft groeit. Zorg dus dat je je focus richt op zaken die je wel wilt in plaats van op zaken die je niet wilt. Focus dus bijvoorbeeld op gezonder leven, in plaats van op stoppen met roken. Vermijd denken in termen van 'niet', je brein herkent dit woord namelijk niet. Denk nu maar eens niet aan een roze olifant....precies!

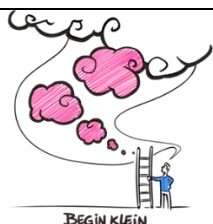


Je gaat je dromen waar maken! Dit betekent dat je andere dingen gaat doen dan je deed en je je buiten je comfortzone gaat begeven. Een geheel natuurlijke reactie hierop is een gevoel van spanning of angst. Zie dit als een aanmoediging in plaats van een signaal om op te geven. Angst voor het onbekende is geheel natuurlijk. Succes is angst voelen en toch doen.

Ongetwijfeld zul je op je weg te maken krijgen met meningen, oordelen en advies van anderen. Bemoedigend of misschien wel ontmoedigend. Hoe goed bedoeld ook, deze meningen zeggen vaak meer over de behoefte van de persoon zelf, dan over wat jij nodig hebt. Blijf daarom vooral afstemmen op je eigen behoefte en gevoel en laat je niet leiden door de mening van anderen. Neem klakkeloos mee, niet aan.

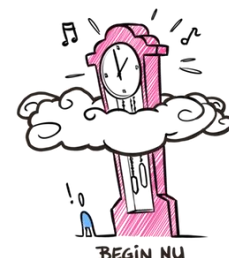


# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT



Veel dromen zijn zo groot dat ze voor de meesten van ons te ver weg en zelfs onbereikbaar (b-)lijken. De angst om te falen maakt dat we überhaupt maar niet beginnen. Toch, de langste reis begint met een eerste stap. Maak het jezelf gemakkelijk en zorg dat je eerste stap een hele kleine is. Als je maar onderweg gaat.

Dromen, doelen en plannen zijn mooi maar het gaat er uiteindelijk om wat je doet. Sterker nog, het gaat erom wat je nu doet, want in principe is het nu het enige dat er is. Het verleden heb je immers in het nu (van toen) beleefd en ook de toekomst ga je in het nu (van dan) beleven. Zet dus nu je eerste stap op jouw weg naar je droom.



Bron: [info@coachcenter.nl](mailto:info@coachcenter.nl)

- Wat is een eerstvolgende stap om dichterbij jouw droom te komen?
- Wat kan je helpen om jouw droom (verder) te realiseren?
- In welke mate is je huidige studiekeuze behulpzaam/een obstakel om je droom (verder) te realiseren?

Bij de exploratie van de dromen kan de fiche met de vragen van Architect rond 'doelen en dromen' genomen worden.

## 2. Reflectie:

Na het verkennen van de dromen en doelen gaan we deze doelen en dromen langs de vergaarde informatie van de voorbije weken leggen. We focussen op de kolom 'waar wil ik iets/niets mee doen'.

- Wat doen we al door de week dat in lijn ligt met die dromen en doelen?
- Doe ik al iets met mijn dromen en doelen?
- Zou ik hier meer mee willen doen?

Na de exploratie van interesses, waarden en doelen/dromen is het tijd om het portret van de jongere er opnieuw bij te halen. Geef hen de nodige tijd en ruimte om de verkregen informatie te integreren in het portret dat ze eerder opstelden. Geef hen de kans om de informatie naast elkaar te leggen, te verwijderen wat niet meer van toepassing is, te verfijnen waar ze meer informatie over hebben gekregen en aan te vullen met nieuwe informatie. Geef hen de kans om het opnieuw op een eigen, creatieve manier vorm te geven.

Bekijk samen dit portret en kijk eens welke mogelijkheden (beroepsmatig, studiekeuze,...) zouden aansluiten bij deze set aan interesses, waarden en doelen.





# VORMING VAN HET INTERN KOMPAS: HANDLEIDING LEERKRACHT

## WAT HEB IK ONTDEKT?

We hebben nu breed ervaren en vervolgens de interesses, waarden en doelen dieper verkend.

Deze informatie werd vormgegeven in een profiel en de koppeling werd getracht te maken met mogelijke studiekeuzes, beroepsopties,...

Ook dit levert weer informatie op om verder mee aan de slag te gaan:

- Wat is hier uit naar voren gekomen?
- Zijn er bepaalde zaken die je nog verder wil verkennen, exploreren?
- Wil je bepaalde interesses of kwaliteiten verder ontwikkelen? Hoe zou je dit kunnen aanpakken? Wat is de eerste stap?
- Wat is de eerste stap in het realiseren van jouw droom?
- Hoe kan je nog activiteiten vinden waar je jouw waarden goed tot uiting kan laten komen?
- Wie kan je hierbij helpen?

....

Deze reflecties en stappen leiden opnieuw tot informatie, die geïntegreerd kan worden in het profiel. Het profiel wordt zo steeds up-to-date gehouden en geeft de jongere een mooi beeld van wie hij is en waar hij voor staat en gaat.