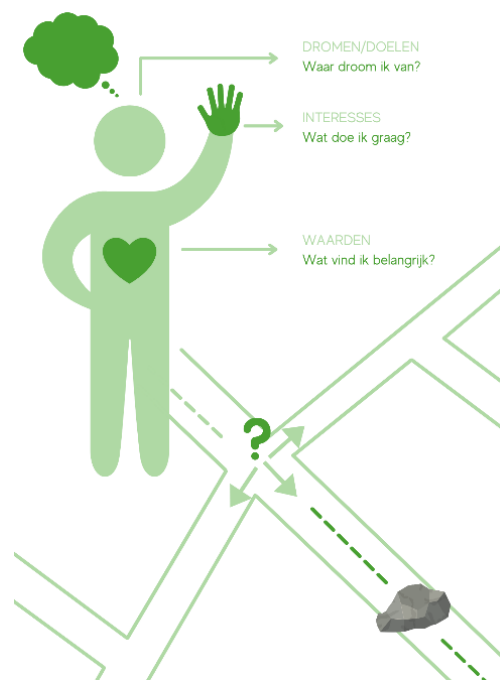


# Inleiding

De komende weken gaan we samen aan de slag. We gaan samen zoeken naar wat jij interessant en belangrijk vindt en waar jij van droomt of welk doel jij voor ogen hebt. Deze elementen vormen jouw 'intern kompas', een soort gids in jezelf die jou helpt en gaat helpen in de toekomst bij het maken van keuzes en op weg blijven naar jouw doel en dromen.

In de komende lessen gaan we oefeningen doen, samen nadenken en praten om jouw interesses, waarden en dromen te verkennen, duidelijk(er) te krijgen. Daarnaast ga je ook actief buiten deze lessen kijken naar wat je zoal doet door de week (zowel lessen binnen de school, als activiteiten thuis en in jouw vrije tijd) en nadenken wat van deze activiteiten jou boeit, wat jij belangrijk vindt en waar je verder iets mee zou willen doen.



Om een authentieke keuzes te kunnen maken, keuzes die echt bij jou passen, is het belangrijk zicht te krijgen op wie je bent, wat belangrijk voor je is en welke richting je uit wil, op jouw intern kompas. Het exploreren, verkennen hiervan is dan ook de start van dit keuzeproces.



# Fase 1: Breed ervaren - Op ontdekking

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

Noteer op een blad papier of in onderstaand schema

Waar denk je aan?	Fijn/niet fijn	Gevoel

2

- 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 jezelf?"
- "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?"



## Vorming van jouw intern kompas leerlingenbundel

### Aan de slag

Neem de reflectiefiche bij de hand. De komende week gaan we proberen deze fiche zoveel mogelijk in te vullen (na een les, na een activiteit, na stage, na het uitoefenen van jouw hobby,...). In deze fiche ga je nadenken over hoe je deze activiteit hebt ervaren ('Gaf deze activiteit mij energie?', 'Vond ik de activiteit interessant?', 'Vond ik het belangrijk?', 'Wil ik hier verder iets mee doen?'). Probeer ook al eens na te denken over wat jou juist (zo concreet mogelijk) energie gaf, of wat jij juist interessant vond (bv. een bepaald thema, een werkvorm,...).

Op het einde van de week mag je in het weekschema de zaken uit deze fiches overnemen. Probeer elke dag minstens één ding te noteren dat jou is opgevallen (bv. iets dat jou veel of juist weinig energie gaf, iets dat jij interessant of helemaal niet interessant vond, iets dat jij heel belangrijk of juist niet belangrijk vond, iets waar jij graag iets mee zou willen doen of iets waar jij absoluut niets mee wil gaan doen).

Dit weekschema en jouw fiches neem je terug mee naar de volgende les.

### Vervolg

In deze les kijken we terug op de fiches en het schema.

- Is het gelukt?
- Hoe voelde jij je erbij?
- Valt jou al iets op in jouw fiches en weekschema?

3

Vervolgens gaan we enkele ervaringen delen met de rest van de groep.

- Denk eens na voor jezelf: '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

Hier rond gaan we nu in gesprek met elkaar.

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



## Vorming van jouw intern kompas leerlingenbundel

- Wat betekent dat voor jou?
- 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?

4

### 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?



## Vorming van jouw intern kompas leerlingenbundel

### Aan de slag

Elke week gaan we met de reflectiefiche en het weekschema aan de slag. De komende weken gaan we achtereenvolgens dieper kijken naar jouw interesses, dan naar jouw waarden en ten slotte naar jouw doelen en dromen. We vullen elke week alle kolommen van het schema in, om veel informatie te hebben om de komende weken rond te werken.

### Aan de slag

De voorbije weken heb je misschien al wat meer over jezelf geleerd, een aantal (nieuwe) dingen ontdekt, bv. dingen die jou wel interesseren, dingen die jij boeiend vindt, waar jij graag iets mee zou willen doen,... We gaan deze zaken al eens verzamelen en in een 'portret' zetten.



## Fase 2: exploreren van interesses, waarden en doelen

### Interesses: wat doe ik graag ?

#### 1. Oefeningen:

- 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?
  - 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?

6

#### **Aan de slag:** 'Wat zeggen je ouders hierover?'

Bespreek de bovenstaande vragen met je ouders. Je kan deze oefeningen ook doen met broers, zussen, grootouders, tantes, nonkels, vrienden, neven, nichten,...

- 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?

#### 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, kijken we ook naar jouw kwaliteiten/talenten en leggen we de link tussen beiden (graag doen en goed doen).

- b) Talenten en carroussel:



## Vorming van jouw intern kompas leerlingenbundel

In deze oefening is het de bedoeling dat je talenten van medeleerlingen schrijft op het blad dat op hun rug hangt. Jouw medeleerlingen doen dit ook zo bij jou.

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 twee cirkels (binnen- en buitencirkel). Iedereen laat zijn/haar blad met talenten aan de andere leerlingen zien. De leerling tegenover jou geeft jou meer (concrete) uitleg bij jouw talenten.

- c) Nadenken over eigen talenten vanuit perspectief van anderen:
- 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?

7

- d) **Aan de slag:** opdracht doorheen de week:  
Geef elkaar door de week zoveel mogelijk oprechte complimentjes.  
Verzamel alle complimentjes die je doorheen een week krijgt (ook thuis, in vrije tijd, in andere vakken,..).

## 2. Reflectie:

Bij elk onderdeel (interesses, waarden en doelen en dromen) willen we ook gaan kijken naar wat je zoal doet aan activiteiten en hoe je deze ervaart. We nemen er de reflectiefiches en weekschema's terug bij en zoomen in op het onderdeel 'wat vind ik (niet) interessant?'.

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?



## Waarden: wat vind ik belangrijk?

### 1. Oefening:

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

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

### Aan de slag:

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,..).

8

### 2. Reflectie:

Na het nadenken over de eigen waarden gaan we opnieuw naar de reflectiefiches en het weekschema kijken. 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?

## Doelen en dromen: waar wil ik naartoe?

## Waar droom ik van?

### 1. Oefeningen:

- a) Wat is je droom?
- Waar wil je naartoe?





## Vorming van jouw intern kompas leerlingenbundel

- Hoe ziet dat eruit als het gelukt is?
- Wat is anders?
- Wat zie je? Wat hoor je? Wat voel je?
- 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?

### 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?

### Aan de slag:

De laatste weken heb je dieper gekeken naar jouw interesses, waarden en doelen/dromen. Nu willen we graag tijd vrij maken om het portret, dat je eerder al maakte, er terug bij te nemen. Leg de nieuwe informatie eens naast het portret. Vul aan met nieuwe informatie, haal weg wat niet meer van toepassing is, verfijn waar je iets concreter over hebt ontdekt,...

9

Ook gaan we, met dit portret, aan de slag. Wat komt er naar voren uit jouw portret? Is er een bepaalde studiekeuze of een bepaald beroep dat aansluit bij jouw interesses, waarden en dromen/doelen?

## Wat heb ik ontdekt?

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

Deze informatie heb je verwerkt in jouw portret 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?



## Vorming van jouw intern kompas leerlingenbundel

- 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 jouw portret. Zo kan je jouw portret steeds up-to-date houden en geeft het jou een mooi beeld van wie je bent en waar je voor staat en gaat.

