

Ken Do Coaching & Training

IJZERSTERK

Learning Support Package



Preview

Preview



Learning and Support Package IJzersterk

Verkorte naam: LSP IJzersterk

Versie: 2.0

Versiedatum: 01-05-2025

Duur opleiding: N.v.t.

Geldigheid document: N.v.t.

Colofon

© 2024 Ken Do Coaching & Trainingen

Auteur: Kenny Haagsman

Vormgeving en Lay out: Kenny Haagsman

De training IJzersterk is ontworpen en ontwikkeld door Kenny Haagsman.

Niets uit dit document mag gekopieerd of verspreid worden zonder nadrukkelijke toestemming van de eigenaar.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord.....	6
Doel van het Learning support package.....	7
Aanleiding.....	7
Context	8
Didactische analyse	8
Werkvormen en leeractiviteiten.....	9
Afbreukrisico	9
Overzicht modules	10
Opbouw van een module	12
Begeleiding.....	12
Module 1 Mentale weerbaarheid en veerkracht	13
Module 2 Identiteit en zelfbewustzijn	18
Module 3 Omgaan met stress	
Module 4 Basis Coping strategieën	
Module 5 Omgaan met emoties.....	
Module 6 Sociale vaardigheden	
Module 7 Doelen stellen en persoonlijke ontwikkeling	
Module 8 Omgaan met tegenslagen	
Bonus module.....	
Ochtendroutine.....	
Avondroutine	
Bijlage Stresstest.....	
Bijlage Roos van Leary	
Bijlage Persoonlijk ontwikkelplan.....	
Bijlage Dagelijkse reflectie.....	
Bijlage Wekelijkse reflectie	
Bijlage Factoren	

VOORWOORD

Beste docenten en trainers,

Welkom bij de Learning Support Package (LSP) voor de training "IJzersterk". Deze LSP is speciaal ontwikkeld om jullie te ondersteunen bij het begeleiden van jongeren in hun ontwikkeling van mentale weerbaarheid en veerkracht. In een wereld die voortdurend verandert en waar jongeren steeds vaker geconfronteerd worden met verschillende uitdagingen, is het belangrijker dan ooit dat zij leren hoe ze stevig in hun schoenen kunnen staan.

De LSP biedt een gestructureerde aanpak met diverse werkvormen die zowel binnen als buiten de klas uitgevoerd kunnen worden. Door de praktische opdrachten en reflectiemomenten kunnen jullie de leerlingen niet alleen theoretische kennis bijbrengen, maar ook waardevolle vaardigheden die zij in hun dagelijkse leven kunnen toepassen.

Het doel van deze LSP is om jullie te voorzien van de tools en methodieken die nodig zijn om de lessen boeiend en interactief te maken. Hierdoor kunnen leerlingen de concepten van mentale weerbaarheid, emotieregulatie, stressmanagement en sociale vaardigheden op een diepere en betekenisvolle manier ervaren en begrijpen.

We hopen dat deze LSP een waardevol document voor jullie zal zijn en bijdraagt aan het creëren van een positieve en ondersteunende leeromgeving voor de leerlingen. Door samen te werken en deze training op een inspirerende manier en met enthousiasme te geven, kunnen we een blijvend verschil maken in het leven van jongeren en hen helpen om vaardigheden te ontwikkelen waar zij ook na hun schoolperiode heel veel aan hebben.

Namens alle trainers veel succes met het geven van de training "IJzersterk"!

Met vriendelijke groet,

Kenny Haagsman

Eigenaar Ken Do Coaching & Trainingen

DOEL VAN HET LEARNING SUPPORT PACKAGE

Het doel van deze LSP is om docenten te ondersteunen bij het geven van de training "IJzersterk". De LSP bevat duidelijke stappen en werkvormen die aansluiten bij het werkboek voor de leerlingen. Door deze handleiding te volgen, kunnen docenten de leerlingen helpen om mentaal sterker te worden, beter met stress om te gaan, en hun sociale vaardigheden te verbeteren.

Het Learning Support Package is met grote zorg ontwikkeld ter ondersteuning van de mentoren en leerkrachten om goed voorbereid de training te verzorgen en/of ondersteunen. De opleiding is ontwikkeld waarbij er gekeken is naar de behoefte en naar wat er nodig is bij de leerling.

De inhoud van de opleiding is samengesteld op basis van jarenlange (militaire) ervaring van de ontwikkelaar. Bij militaire ervaring moet men denken aan het leidinggeven aan en opleiden van soldaten, korporaals, onderofficieren en officieren onder verzwaarde omstandigheden, tijdens slaapdeprivatie en een tekort aan voeding. Mentale weerbaarheid en veerkracht, leidinggeven onder stressvolle omstandigheden en altijd focus op de taak houden zijn een aantal speerpunten tijdens het opleiden van deze doelgroep.

AANLEIDING

Momenteel ervaart men dat een aanzienlijk deel van de leerlingen moeite heeft om motivatie te vinden om met school bezig te zijn. Er is een toename geconstateerd van leerlingen die bij tegenslagen sneller opgeven. De mentale veerkracht en weerbaarheid van deze doelgroep wordt momenteel als onvoldoende ervaren door mentoren en docenten. Dit wordt zichtbaar in het snel opgeven bij tegenslagen, meer stress ervaren bij moeilijke situaties, uitstelgedrag, moeite hebben in het omgaan met emoties en het ontbreken van concrete doelen en toekomstvisie. Een duidelijke oorzaak hiervan is niet aan te wijzen, maar mogelijk dat de Corona periode hier invloed op heeft gehad. Door deze impactvolle periode kan het van invloed zijn geweest op de algehele gemoedstoestand en het zelfbeeld van de leerling waardoor er een negatieve mindset is ontstaan.

CONTEXT

Micro: Binnen de schoolomgeving biedt de "IJzersterk" training leerlingen praktische vaardigheden en inzichten die hen helpen om beter om te gaan met dagelijkse uitdagingen. In de klas leren ze hoe ze negatieve gedachten ombuigen, effectiever samenwerken in groepsprojecten, en gezonde coping strategieën toepassen om dagelijkse stress te verminderen. Door verbeterde communicatieve vaardigheden kunnen ze beter functioneren in groepswerk en conflicten oplossen, wat bijdraagt aan een positieve leeromgeving. Door te leren omgaan met stress en emoties kunnen de leerlingen zich beter voorbereiden voor presentaties, toetsen en examens.

Macro: De vaardigheden en inzichten uit de "IJzersterk" training zijn ook nuttig buiten school. In hun toekomstige banen kunnen leerlingen beter omgaan met werkdruk en veranderingen dankzij hun versterkte veerkracht. Zelfbewustzijn helpt hen om loopbaankeuzes te maken en aan persoonlijke groei te werken. Het toepassen van gezonde coping strategieën helpt hen stress gerelateerde gezondheidsproblemen te vermijden en betere relaties op te bouwen. Verbeterde sociale vaardigheden ondersteunen hen bij het opbouwen van professionele netwerken en het samenwerken in diverse settings, wat hen sterker en veerkrachtiger maakt in het volwassen leven.

DIDACTISCHE ANALYSE

Met behulp van acht didactische kernvragen worden de lessen zo goed en efficiënt mogelijk voorbereid. De volgende vragen worden gesteld:

1. Wat moet het resultaat zijn van de leersituatie. Welke kennis heeft de deelnemer daarvoor nodig? Welke vaardigheid moet de deelnemer daarvoor beheersen? Welke persoonseigenschappen moet de deelnemer bezitten?
2. Zijn er gegevens waar ik vooraf rekening mee moet houden?
3. Hoe kan ik de inhoud het beste ordenen?
4. Welke leeractiviteiten moet de deelnemer verrichten?
5. Welke werkvormen zet ik in?
6. Wat is de beste klassenopstelling wat het beste aansluit bij de werkvorm?
7. Welke onderwijsleermiddelen gebruik ik?
8. Op welke wijze houd ik mijn product en procesevaluatie?

Per les zijn er een aantal standaard onderwijsleermiddelen nodig zoals, laptop, smartboard, stiften en flipoverpapier. Ter voorbereiding op de les dient er gekeken te worden welke aanvullende middelen er nodig zijn.

WERKVORMEN EN LEERACTIVITEITEN

De werkvorm en leeractiviteit die per leerstap is aangegeven zijn slechts voorbeelden hoe de les gegeven kan worden. Met behulp van de didactische analyse kan er gekozen worden voor andere werkvormen die beter aansluiten bij de klas. De docent of trainer bepaalt naar eigen inzicht welke werkvorm er gebruikt kan worden waarbij gelet wordt op het resultaat. Moet de leerling iets kunnen reproduceren of beschrijven, zelf uitleggen of kunnen toepassen in een andere context? Logischerwijs is er een andere werkvorm nodig als de leerling iets moet kunnen of alleen moet kennen.

AFBREUKKRISICO

In de context van de "IJzersterk" training kunnen verschillende vormen van afbreukrisico optreden. Hier zijn enkele mogelijke risico's en hoe ze beheerd kunnen worden:

Negatieve impact op zelfbeeld:

- **Risico:** Leerlingen kunnen zich gekwetst voelen door feedback of groepsdynamieken, wat hun zelfbeeld kan schaden.
- **Beheer:** Zorg altijd voor een veilige en ondersteunende leeromgeving waar respect en positieve feedback centraal staan. Stimuleer zelfreflectie op een constructieve manier. Benadruk en focus op positieve aspecten in elke situatie.

Conflicten en Groepsdynamiek:

- **Risico:** Conflicten binnen de groep kunnen escaleren en leiden tot een negatieve sfeer.
- **Beheer:** Faciliteer team-building activiteiten en leer leerlingen effectieve manieren om conflicten op te lossen. Monitor en werk actief aan het groepsvormingsproces.

Gebrek aan Follow-up of ondersteuning:

- **Risico:** Zonder adequate follow-up kunnen leerlingen zich overweldigd voelen en niet profiteren van de training.
 - **Beheer:** Bied follow-up sessies en extra ondersteuning aan na de training om leerlingen te helpen de geleerde vaardigheden te integreren in hun dagelijks leven. De kracht zit hem in de herhaling.
 - **Begeleiding:** begeleid leerlingen niet alleen tijdens de mentorlessen maar ook tijdens de reguliere lessen.
- ❶ Moedig open en eerlijke communicatie aan binnen de klas. Dit helpt om misverstanden te voorkomen en problemen vroegtijdig aan te pakken.
 - ❷ Zorg voor een veilige en respectvolle leeromgeving waar leerlingen zich vrij voelen om hun gedachten en gevoelens te uiten zonder angst afwijzing.
 - ❸ Bouw een vertrouwensrelatie op met de leerlingen door consistent en betrouwbaar te zijn in je acties en woorden. Laat zien dat je om hun welzijn geeft.
 - ❹ Wees bewust van de mogelijke risico's en bereid je voor op hoe je deze kunt aanpakken. Dit kan door middel van trainingen, workshops en het delen van lessons learned met collega's.
 - ❺ Gebruik constructieve feedback en reflectie als tools om continu te verbeteren en om eventuele afbreukrisico's te minimaliseren. Stimuleer leerlingen ook om feedback te geven en ontvangen

OVERZICHT MODULES

Module 1: Wat is Mentale weerbaarheid en veerkracht?

Leerlingen leren wat mentale weerbaarheid en veerkracht zijn, waarom deze belangrijk zijn, en hoe ze deze vaardigheden kunnen ontwikkelen. Ze leren omgaan met tegenslagen en stress, en hoe ze zich beter kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden.

Module 2: Identiteit en zelfbewustzijn

Leerlingen onderzoeken hun eigen identiteit en vergroten hun zelfbewustzijn. Ze leren hun sterke en zwakke punten te herkennen en hun zelfbeeld te verbeteren.

Module 3: Omgaan met stress

Leerlingen leren wat stress is, hoe het hun lichaam en geest beïnvloedt, en hoe ze stress op een gezonde manier kunnen beheersen en verminderen.

Module 4: Basis Coping strategieën

Leerlingen leren verschillende coping strategieën kennen en hoe ze deze kunnen toepassen om beter met stress en uitdagingen om te gaan. Ze leren onderscheid te maken tussen effectieve en ineffectieve coping mechanismen.

Module 5: Omgaan met emoties

Leerlingen leren hun emoties te herkennen, te begrijpen en te reguleren. Ze ontwikkelen vaardigheden om op een gezonde manier met hun emoties om te gaan.

Module 6: Sociale vaardigheden

Leerlingen ontwikkelen belangrijke sociale vaardigheden zoals communicatie, samenwerking, en conflictoplossing. Ze leren hoe ze positieve relaties kunnen opbouwen en onderhouden.

Module 7: Doelen stellen en persoonlijke ontwikkeling

Leerlingen leren het belang van lange termijn doelen stellen en persoonlijke ontwikkeling. Ze ontwikkelen een plan om hun doelen te bereiken en werken aan hun persoonlijke groei.

Module 8: Omgaan met tegenslagen

De leerlingen onderzoeken welke tegenslagen zij ervaren. Zij reflecteren op hun gestelde doelen wanneer zij met tegenslagen te maken krijgen.

Bonus module

In deze module wordt extra informatie gegeven die bij kunnen dragen aan een positieve mindset.

OPBOUW VAN EEN MODULE

Elke module is begint met een situatiebeschrijving en wat de leerling globaal gaat doen tijdens de les. Elke les bestaat uit een aantal leerstappen en kunnen op volgorde worden uitgevoerd. Het is mogelijk om sommige leerstappen los te behandelen mits de kennis aangereikt is of al aanwezig is. Dit kan ondervangen worden met de didactische analyse. Per les staat er een tijdsindicatie, de onderwijsleermiddelen, en het resultaat wat gehaald moet worden.

BEGELEIDING

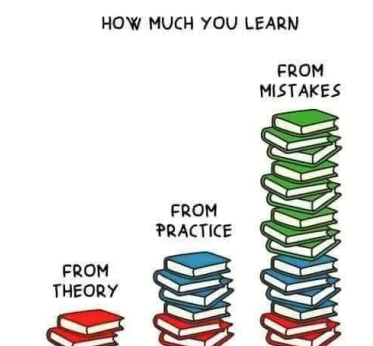
Tijdens de les, welke in principe door de mentor gegeven wordt, kan er een trainer ondersteunen. De trainer kan aanvullingen en tips geven aan de leerkracht en leerling. Er wordt gestimuleerd dat de **leerling eigenaar** is van zijn of haar eigen leerproces met begeleiding op maat en tegelijkertijd neemt de leerkracht/trainer een **proactieve houding** aan t.o.v. de leerling om vertrouwen te krijgen en de drempel te verlagen.

Na de les wordt er een korte evaluatie gehouden en de feedback wordt meegenomen ter verbetering van de kwaliteit van de training.

Na een periode van plus minus 2 á 3 maanden wordt er intern geëvalueerd om vast te stellen of de gestelde doelen nog afdoende zijn of dat er bijgestuurd moet worden.

De leerlingen en mentoren maken een nulmeting en een eindmeting. Zo wordt inzichtelijk gemaakt welke groei er heeft plaatsgevonden. De nulmeting is ter indicatie en is een momentopname.

Streef ernaar om de leerlingen ook tijdens de reguliere lessen te begeleiden. Maak hiervoor afspraken met het team van docenten. Betrek docenten bij de training die de leerlingen volgen om meer draagvlak te creëren. Plan regelmatig gesprekken met docenten om hen op de hoogte te stellen van de onderwerpen die behandeld zijn tijdens de training. Hierdoor ontstaat meer begrip en draagvlak bij het volledige team waardoor het doel efficiënter behaald kan worden.



MODULE 1 MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT

Preview

MODULE 1 WAT IS MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT?

Situatie

De leerling is begonnen aan een nieuw schooljaar of zit al enige tijd in zijn of haar opleiding en ervaart mogelijk dat de overgang moeilijker is dan verwacht. De leerling moet omgaan met nieuwe leraren, meer huiswerk en kan zich soms overweldigd voelen. Deze module helpt de leerling beter om te gaan met deze vormen van stress en veranderingen. Na het voltooien van deze module begrijpt de leerling beter wat veerkracht is en kan hij of zij voorbeelden uit persoonlijke situaties geven, waardoor er meer begrip ontstaat van hoe veerkracht helpt bij het overwinnen van dagelijkse uitdagingen.

Resultaat

De leerling:

- ✓ Begrijpt wat mentale veerkracht en weerbaarheid is en waarom dit belangrijk is
- ✓ Heeft inzicht in hoe veerkracht kan helpen om uitdagingen te overwinnen
- ✓ Heeft inzicht in persoonlijke ervaringen waarin veerkracht een rol speelde

Achtergrond informatie

Mentale veerkracht en weerbaarheid kan je zien als een soort onzichtbaar schild om je te helpen de uitdagingen van het leven te doorstaan. Veerkracht betekent dat je na een tegenslag kan opstaan en dat je er sterker en wijzer van wordt. Weerbaarheid gaat over het vermogen om met stress en moeilijke situaties om te gaan zonder je zelfvertrouwen te verliezen.

Uitvoering

Leerstap 1: Mentale kracht

De leerling leert wat mentale weerbaarheid en veerkracht is en begrijpt waarom deze eigenschappen belangrijk zijn. Ze zullen voorbeelden bekijken van situaties waarin deze eigenschappen nuttig zijn.

Na deze stap:

- ✓ Berijpt de leerling wat mentale veerkracht en weerbaarheid is en waarom dit belangrijk is
- ✓ Heeft de leerling inzicht in hoe veerkracht kan helpen om uitdagingen te overwinnen

Onderwijsleergesprek:

- Bespreek de onderwerpen mentale weerbaarheid en veerkracht
- Daag de leerlingen uit om na te denken waarom het belangrijk is om dit te ontwikkelen en hoe veerkracht hen kan helpen om uitdagingen te overwinnen
- Geef het verschil aan tussen weerbaarheid en veerkracht
- Geef evt. tips mee uit het werkboek of uit eigen ervaringen

- Presenteer op het scherm wat mentale weerbaarheid en veerkracht is
- Optioneel: Behandel het verhaal van Jamie en Alex in het werkboek en vraag of iemand zich in dit verhaal herkent

Opdrachtvorm:

- laat de leerlingen individueel of in groepjes opzoeken wat mentale weerbaarheid en veerkracht is.
- Laat de leerlingen onderling discussiëren over de betekenis van de termen mentale weerbaarheid en veerkracht en waarom het belangrijk is om dit te ontwikkelen.
- Laat de leerlingen eigen voorbeelden geven waarin zij mentale veerkracht hebben getoond
- Begeleidt de groepjes en stuur evt. in de juiste richting
- Bespreek klassikaal

Creatieve opdracht:

- Laat de leerlingen een poster maken met de titel "Wat is veerkracht"
- Gebruik woorden, afbeeldingen en citaten welke voor hen veerkracht betekenen
- Hang de posters op in de klas en kom er regelmatig op terug als er moeilijke situaties ontstaan.
- Deze opdracht kan ook op flipover papier gemaakt worden
- Optioneel: Geef de opdracht mee als huiswerk opdracht

Leerstap 2: Reflectie veerkracht

De leerling denkt na over persoonlijke ervaringen waarin veerkracht een rol speelde. Ze reflecteren op hoe ze reageerden en welke strategieën ze gebruikten om met de situatie om te gaan.

Na deze stap:

- ✓ Heeft de leerling inzicht in persoonlijke ervaringen waarin veerkracht een rol speelde

Reflectieopdracht:

- Laat de leerling een kort verhaal schrijven waarop hij of zij zelf veerkracht heeft getoond. Gebruik hiervoor het werkboek.
- Gebruik de vragen uit het werkboek als leidraad
- Refereer naar momenten van de Outdoor training
- Geef een eigen voorbeeld waarop je zelf veerkracht hebt moeten tonen. Dit kan helpen om leerlingen ook hun ervaringen te laten delen
- Bespreek individueel/per groep/klassikaal

Leerstep 3: Evaluatie en reflectie

De leerling evalueert zijn of haar eigen vooruitgang en reflecteert op de stappen die zijn genomen om veerkracht te versterken. Dit kan door middel van een schriftelijke opdracht of een klassikale discussie.

Houd een kort samenvatting van de les en laat de leerlingen evalueren en reflecteren. Gebruik de onderstaande vragen als leidraad:

- Wat heb je geleerd over de onderwerpen mentale weerbaarheid en veerkracht t.o.v. jezelf?
- Wat neem je mee uit deze les?
- Stel controle vragen over de onderwerpen
- Benadruk positieve aspecten en benoem de goede werkhouding en inzet
- Sluit de les af met een tip en een top. Gebruik hiervoor post-its, flashcard, flipover papier etc.

Aandachtspunten

- ! Zorg voor een veilige en ondersteunende leeromgeving waarin leerlingen open kunnen praten over hun ervaringen
- ! Moedig leerlingen aan om een concreet doel te stellen voor het versterken van hun veerkracht. Gebruik hiervoor de tips uit het werkboek en koppel er een opdracht aan
- ! Bespreek tijdens de volgende les hoe dit gegaan is

Begeleiding en/of beoordelen van de lerende

Begeleid en moedig de leerling aan tijdens zelfstandige of groepsopdrachten. Gebruik het werkboek als ondersteuning en laat de leerlingen het werkboek invullen. Geef aan dat leerlingen langs kunnen komen als zij tegen problemen aan lopen op school of elders.

Er kan gekozen worden voor individuele opdrachten of groepsopdrachten die de leerling(en) gaan voorbereiden voor de volgende les. Zo blijft het onderwerp mentale kracht als rode draad door het schooljaar heen lopen.

Tijd

90 min

Benodigde middelen en informatie

Bijlage 1 Presentatie les 1 Mentale weerbaarheid en veerkracht

Werkboek IJzersterk

Didactische middelen

Flipover papier

Post-its

Tablet/laptop

Internetverbinding

Evaluatie middelen

Naar eigen inzicht

Preview

MODULE 2 IDENTITEIT EN ZELFBEWUSTZIJN

Preview

MODULE 2 IDENTITEIT EN ZELFBEWUSTZIJN

Situatie

In deze module onderzoekt de leerling zijn of haar eigen identiteit en vergroot het zelfbewustzijn. De leerling leert sterke en zwakke punten te herkennen en werkt aan het verbeteren van het zelfbeeld. Door zelfreflectie en het bespreken van persoonlijke waarden en overtuigingen, ontwikkelt de leerling een beter begrip van zichzelf en zijn of haar doelen en ambities.

Resultaat

De leerling

- ✓ Kan zijn/haar eigen emoties herkennen en begrijpen
- ✓ Kan zijn/haar eigen kwaliteiten benoemen
- ✓ Kan omschrijven wat hij/zij belangrijk vindt in het leven
- ✓ Kan feedback van anderen gebruiken om een objectief beeld van zichzelf te vormen

Achtergrond informatie

Identiteit gaat over jou, wie je echt bent. Het verwijst naar het geheel van al jou kenmerken die jou uniek maken. Wie je bent (geworden) heeft te maken met je persoonlijke geschiedenis, eigenschappen en overtuigingen. Zelfbewustzijn gaat over het vermogen om jezelf te begrijpen. Je gedachten, gevoelens, gedragingen en hoe anderen jou zien. Hoe bewust ben je van de dingen die je doet?

Waarom is dit dan belangrijk? Een goed ontwikkeld zelfbewustzijn en een helder begrip van je identiteit hebben meerdere voordelen. Ten eerste ben je beter in staat om met uitdagingen en stressvolle situaties om te gaan omdat je je bewust bent van je kwaliteiten en verbeterpunten. Ten tweede helpt het je met een weloverwogen keuze te maken die overeenkomen met jouw persoonlijke waarden en doelen. Verder helpt het je om gezonde relaties op te bouwen omdat je authentiek kan en mag zijn.

Uitvoering

Leerstap 1: Inchecken

De leerling kiest een foto uit die verspreid liggen over een grote tafel. De foto's zijn allemaal verschillend. (oefening kan ook met de set kaarten 'Hamvragen'.

Doel van de oefening: Opstarten van de les en leerlingen laten nadenken over identiteit en zelfbewustzijn.

- Gebruik een set met fotokaarten
- Laat de leerlingen allemaal een foto kiezen
- Laat de leerlingen uitleggen waarom ze voor deze foto hebben gekozen

- Gebruik een aantal startvragen bijvoorbeeld;
 - ⊕ Hoe voel je je vandaag en kies een foto
 - ⊕ Wat wil je bereiken en kies een foto
 - ⊕ Welke foto spreekt je aan en leg uit waarom

Leerstap 2: identiteit en zelfbewustzijn

De leerling leert wat identiteit en zelfbewustzijn is en kijkt naar zijn/haar persoonlijke eigenschappen. De leerling werkt samen met een buddy.

Na deze stap:

- ✓ Weet de leerling wat identiteit en zelfbewustzijn is
- ✓ Kent de leerling een aantal persoonlijke eigenschappen

Mogelijke werkvormen met leeractiviteiten

- Bespreek met de leerlingen de onderwerpen identiteit en zelfbewustzijn
- Laat de leerlingen in eigen woorden omschrijven
- Laat de leerlingen op het whiteboard de betekenis opschrijven
- Faciliteer een groepsdiscussie
- Verstrekt een groepsopdracht en gebruik de expert methode of denken-delen-uitwisselen
- Ondersteun met Mentimeter
- Gebruik het werkboek om persoonlijke eigenschappen te noteren
- Laat leerlingen in buddyparen eigenschappen van elkaar benoemen
- Bespreek en evalueer de uitkomsten per groepje of klassikaal

Leerstap 3: Persoonlijke waarden

De leerling krijgt inzicht in zijn/haar persoonlijke waarden. Het begrijpen van je waarden helpt je om je zelfbewustzijn te vergroten. De leerling leert wat waarden zijn en hoe hij of zij hiernaar kan leven.

Na deze stap:

- ✓ Kent de leerling zijn/haar eigen waarden en kan omschrijven waarom dit belangrijk is
- ✓ Kan de leerling zijn/haar leefregels omschrijven (norm)

Opdrachtvorm:

- Geef een korte instructie over waarden en normen of bespreek d.m.v. een (onderwijs)leergesprek en geef voorbeelden (max 10 min)
- Laat de leerlingen nadenken over hun eigen waarden. Wat vinden zij belangrijk in hun leven?
- Laat de leerlingen hun waarden opschrijven in hun werkboek

- Bespreek de waarden individueel of klassikaal en laat leerlingen de betekenis van hun waarden uitleggen (link leggen naar de norm)
- Laat de leerlingen nadenken over de normen die bij hun waarden horen en laat ze dit uitwerken in hun werkboek
- Evalueer de opdracht en geef het nut en belang aan van het kennen van je eigen waarden

Leerstap 4: Persoonlijk verhaal

De leerling schrijft een persoonlijk verhaal over wie hij of zij is om bewust te worden van zijn of haar identiteit.

Na deze stap:

- ✓ Kent de leerling zijn/haar eigen kwaliteiten

Opdrachtvorm:

Deze opdracht is geschikt om mee te geven als thuisopdracht

- Laat de leerlingen een verhaal schrijven wat over hun eigen identiteit gaat
- De leerlingen omschrijven onderwerpen zoals
 - ⊕ Wie ben ik echt?
 - ⊕ Wat vind ik leuk?
 - ⊕ Welke eigenschappen heb ik?
 - ⊕ Waar ben ik goed in?
 - ⊕ Waar kan ik beter in worden?
 - ⊕ Welke doelen en dromen heb ik
 - ⊕ Wat heb ik bereikt over 5 jaar?
 - ⊕ Als ik de wereld zou kunnen veranderen dan zou ik dit doen.
 - ⊕ Als tijd en geld geen issue zouden zijn dan zou ik dit doen.

Bovenstaande vragen dienen als leidraad en er kunnen vragen toegevoegd worden.

Leerstap 5: Emoties

De leerling leert d.m.v. reflectievragen meer over zijn of haar emoties. Door vaker te reflecteren en dit op te schrijven kan de leerlingen zijn of haar emoties herkennen en begrijpen. Gebruik voor deze stap het werkboek.

Na deze stap:

- ✓ Heeft de leerling inzicht in zijn/haar emoties en kan deze herkennen en begrijpen

Opdrachtvorm:

- Geef de leerling een opdracht om uitdaging 1 en 2 de komende periode te maken
- De leerling werkt evt. samen met een buddy

- Moedig de leerling aan om in gesprek te gaan met ouders, mentoren of vrienden
- Plan individuele gesprekken met leerlingen over de opdracht en koppel regelmatig terug. Vraag naar de voortgang.
- Evalueer de opdracht bij de eerstvolgende mentorles. Houd rekening met gevoelige onderwerpen die mogelijk niet in de klas gedeeld willen worden. Streef altijd naar een veilige leeromgeving waarbij de leerling het gevoel krijgt deze onderwerpen wel te delen.

Leerstep 6: Evaluatie en reflectie

Houd een kort samenvatting van de les en laat de leerlingen evalueren en reflecteren. Gebruik de onderstaande vragen als leidraad:

- Wat heb je geleerd over de onderwerpen identiteit en zelfbewustzijn?
- Wat neem je mee uit deze les?
- Gebruik het werkboek op blz. 27 ter ondersteuning
- Stel controle vragen over de onderwerpen
- Benadruk positieve aspecten en benoem de goede werkhouding en inzet
- Sluit de les af met een tip en een top. Gebruik hiervoor post-its, flashcard, flipover papier etc.

Aandachtspunten:

- ! Respecteer gevoelige onderwerpen van leerlingen bij het bespreken van persoonlijke ervaringen. Een eigen persoonlijke ervaring kan de leerlingen inspireren om ook iets te delen.
- ! Streef naar een veilige en respectvolle sfeer in de klas

Begeleiding en/of beoordelen van de lerende

Begeleid de leerlingen tijdens individuele en groepsopdrachten en plan gesprekken in om de uitdagingen te bespreken. Bespreek de voortgang van de opdrachten buiten de mentorlessen om.

Tijd

120 min/2 lessen

Benodigde middelen en informatie

Bijlage 2 Presentatie les 2 Identiteit en zelfbewustzijn
Werkboek IJzersterk

Didactische middelen

Set fotokaarten

Set hamvragen

Flipover papier

Post-its

Tablet/laptop

Internetverbinding

Evaluatie middelen

Naar eigen inzicht

