

### Op bezoek bij mezelf

<b>Uitvoering</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klassikaal</li> <li>- Kleine groep</li> <li>✓ Individueel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zelfgestuurd</li> <li>✓ Huiswerkopdracht</li> <li>✓ Duur: 5 /20 min.</li> </ul>	<b>Middelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Werkblad</li> <li>✓ Spiegel</li> </ul>
<b>CDDQ schalen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebrek aan motivatie</li> <li>- Niet kunnen beslissen</li> <li>- Belemmerende overtuigingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Welke stappen zetten</li> <li>- Jezelf onvoldoende kennen</li> <li>- Gebrek aan info tav studies</li> <li>- Moeilijk goede info vinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Onbetrouwbare informatie</li> <li>- Innerlijke tegenstrijdigheden</li> <li>- Externe tegenstrijdigheden</li> <li>✓ Afhankelijk van het gekozen onderwerp</li> </ul>
<b>ACT categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceptatie</li> <li>- Hier en nu</li> <li>- Waarden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Betrokken actie</li> <li>✓ Zelf als context</li> <li>✓ Defusie</li> <li>- Niet ACT specifiek</li> </ul>	<b>Moeilijkheidsgraad voor begeleider</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direct toepasbaar</li> <li>✓ Oefening</li> <li>✓ Scholing</li> </ul>

#### Doel

Met deze tool leert de leerling om naar zichzelf te kijken en daardoor zijn eigen gedachten, gevoelens en (keuze)gedragingen beter waar te nemen.

#### Voor wie

Deze tool is bedoeld voor een leerling die vragen over zichzelf heeft en bereid is om dit op een andere manier te benaderen. De oefening kan breed ingezet worden omdat diverse onderwerpen, thema's of vragen als gespreksonderwerp gekozen kunnen worden. De tool werkt het beste bij de wat oudere (eindexamen)leerlingen.

#### Werkwijze

- > Leg de werking van de tool uit aan de hand van de werkbladen. Vertel dat de leerling vooraf een onderwerp kiest waarover hij opheldering wil, zoals over het nemen van een beslissing, het verkennen van interessegebieden, het eigen functioneren of bijvoorbeeld waarden.
- > Het is van belang dat de leerling het onderwerp vooraf goed afbakt en een afspraak met zichzelf maakt: 'Op die dag heb ik om die tijd een afspraak met mezelf en het onderwerp is dat'.
- > Benadruk dat het belangrijk is om deze oefening af te bakenen. Voor een serieus gesprek met een ander maak je ook duidelijke afspraken over tijdstip en onderwerp.
- > Vertel dat het gesprek met jezelf het beste traag verloopt. Er mag niet over het onderwerp heen gepraat worden (vermijden) en de leerling dient waakzaam te zijn en te observeren wat er zich aandient tijdens dit gesprek. Op deze wijze kunnen ook andere gedachten en gevoelens of indrukken opkomen dan de leerling normaal over zichzelf heeft.
- > Het is niet verkeerd wanneer het in het gesprek even stilvalt. Tijdens die momenten kunnen juist nieuwe indrukken of inzichten aan het licht komen.

- > Laat weten dat deze tool op het eerste gezicht misschien vreemd lijkt, maar de moeite van het proberen waard is.