

### De keuze van je leven

<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: 10/45 min.</li> </ul>	<b>Middelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Werkbladen</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>- Niet CDDQ specifiek</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>Moelijkheidsgraad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Direct toepasbaar</li> <li>- Oefening</li> <li>- Scholing</li> </ul>

#### Doel

Met deze tool willen we de druk van de schouders van jouw leerling afhaken. De studiekeuze die nu gemaakt wordt, is niet voor het leven. Door het definitieve gevoel weg te halen of te verminderen, voelt de leerling minder druk en keuzestress.

#### Werkwijze

Deze oefening kan 'los' ingezet worden. Geef de leerling het werkblad als huiswerk of als opdracht. De oefening is speciaal bedoeld voor leerlingen die lijden aan keuzestress, maar is voor alle leerlingen geschikt. Het geeft hen een realistische beeldvorming over loopbaanontwikkeling. Begeleiding is niet direct nodig, maar kan wel het effect vergroten. Met name het doen van een nabespreking.

#### Suggesties voor (extra) begeleiding

##### Suggestie 1

Geef zelf voorbeelden van een (overwachte) loopbaan. Vertel bijvoorbeeld over je eigen loopbaan. En/of over de levens van bekenden.

##### Suggestie 2

Nadat een leerling klaar is met de opdracht kan je nabespreken of het antwoord op de twee vragen veranderd is. Zo ja, wat is er veranderd? Wat was nieuw voor de leerling? Is er een emotioneel effect? Zo ja, wat is dat?

##### Suggestie 3

Laat leerlingen onderzoek doen. Geef de opdracht om zes volwassenen te interviewen over hun loopbaan. Ze moeten in ieder geval deze vragen stellen: Wat dacht je dat je later zou worden, toen je 18 was? En wat doe je nu? En klopten je verwachtingen met het werk wat je nu echt doet?

De volgende les moeten zij hierover vertellen. Turf bijvoorbeeld het aantal ja en nee's op de laatste vraag. Daarna kan je uitrekenen hoeveel procent daadwerkelijk het werk doet wat ze hadden verwacht.

### **Achtergrondinformatie**

Veel leerlingen denken dat deze studiekeuze 'de keuze van hun leven' is. Soms wordt dat gevoel versterkt door ouders, familieleden of instanties. Het probleem is dat dit te veel druk legt op de studiekeuze. Soms denken leerlingen: "Als ik nu niet de goede keuze maak, verpest ik mijn leven". En dat kan verlamvend werken.

Het belangrijkste doel van deze tool is dit gevoel weg te nemen. In het werkblad worden ook statistische gegevens over loopbanen verwerkt. Deze zijn voornamelijk afkomstig van ROA en het CBS.