

Goed kiezen

Uitvoering <ul style="list-style-type: none"> ✓ Klassikaal ✓ Kleine groep ✓ Individueel 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zelfgestuurd ✓ Als huiswerkopdracht ✓ Duur: 10/45 min 	Middelen <ul style="list-style-type: none"> ✓ Werkbladen
CDDQ schalen <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gebrek aan motivatie ✓ Niet kunnen beslissen ✓ Belemmerende overtuigingen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Welke stappen zetten - Jezelf onvoldoende kennen - Gebrek aan info tav studies - Moeilijk goede info vinden 	<ul style="list-style-type: none"> - Onbetrouwbare informatie - Innerlijke tegenstrijdigheden - Externe tegenstrijdigheden - Niet CDDQ specifiek
ACT categorie <ul style="list-style-type: none"> ✓ Acceptatie - Hier en nu - Waarden 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Betrokken actie - Zelf als context - Defusie - Niet ACT specifiek 	Moeilijkheidsgraad voor begeleider <ul style="list-style-type: none"> ✓ Direct toepasbaar - Oefening - Scholing

Doelen

Deze tool heeft drie doelen:

1. De leerling leert beseffen dat rondom studie- en beroepskeuze irreële ideeën bestaan. En deze vervolgens ook bij zichzelf kunnen herkennen.
2. Ervoor zorgen dat de leerling gemotiveerd raakt om aan de studiekeuze te werken, zonder dat daar keuzestress bij komt kijken.
3. De leerling richtlijnen geven die als een kapstok kunnen fungeren bij het keuzeprocess.

Wanneer zet je deze tool in?

Deze tool kan los ingezet worden. Individueel, in kleine groepjes of klassikaal. Geef de leerlingen de werkbladen mee als huiswerk of als opdracht in de klas. De tool is speciaal bedoeld voor leerlingen met keuzestress of die het kiezen moeilijk vinden. Ook bij andere leerlingen zal het helpen bij een realistische beeldvorming over loopbaanontwikkeling en bijdragen aan een effectief keuzeprocess. De tool kan door leerlingen zelfstandig worden uitgevoerd, maar begeleiding zal het effect vergroten.

Werkwijze

1. Begin te vertellen welke moeilijke keuzes je zelf hebt gemaakt in je eigen (studie)loopbaan.
2. Laat een aantal leerlingen vertellen over keuzes die ze heel moeilijk vonden. Belangrijk daarbij is dat ze zelf vertellen hoe ze er uiteindelijk uit zijn gekomen.
3. Bespreek hoe moeilijk of makkelijk de leerlingen de studiekeuze vinden en wat het moeilijk of makkelijk maakt.
4. Op het werkblad staan een aantal tips die helpen goed kiezen. Bespreek met de leerlingen welke tips voor hen het meest relevant zijn.
5. Maak zo concreet mogelijk hoe de leerlingen deze tips in de praktijk kunnen brengen.