

Sinds 2013 zetten Albert de Folter en Tom Luken zich met de ACT Toolkit in voor loopbaanontwikkeling en -begeleiding. Tien jaar later dragen zij het digitale stokje over aan BiOND.

ACT IN LOB

Handige toolkit voor loopbaanontwikkeling en -begeleiding

OVER DE TOOLKIT

De belangrijkste inspiratiebron voor de toolkit is ACT: Acceptatie en Commitment Therapie. Deze benadering gaat over het accepteren van jezelf en de wereld én je te verbinden aan waarden die belangrijk voor je zijn. Beide uitgangspunten zijn volgens Albert en Tom essentieel voor een gezonde en succesvolle ontwikkeling van je loopbaan. De toolkit bestaat uit 24 opdrachten die door iedereen die (studie)loopbaangesprekken voert gebruikt kunnen worden.

RUST, OVERZICHT EN PERSPECTIEF

De tools worden enthousiast gebruikt door begeleiders en hun leerlingen. Albert maakt graag gebruik van de tool 'Jezelf door de ogen van een ander zien'. Hierbij leert de leerling om met afstand naar zichzelf te kijken. Dit maakt het praten over lastige keuzes en over jezelf een stuk makkelijker. Er ontstaat niet alleen meer rust, maar ook meer overzicht.

Regelmatig zag Tom dat leerlingen moeite hadden om de 'goede keuze' te maken met betrekking tot hun loopbaan. Het werkt verlamdend wanneer leerlingen denken dat een 'verkeerde keuze' hun leven zal verpesten. De werkbladen voor leerlingen helpen hen om hun studiekeuze in een reëler perspectief te plaatsen, waardoor leerlingen er meer ontspannen mee aan de slag gaan.

Albert en Tom geven aan dat leerlingen vaak veel meer over zichzelf weten dan ze denken. Om als decaan dit proces goed te begeleiden is het van belang dat er een relatie is met openheid, acceptatie en oprechte interesse. Wederom belangrijke uitgangspunten uit ACT.

OVERGEDRAGEN

Met vertrouwen wordt de website ACT in LOB overgedragen aan BiOND. Er is het vertrouwen dat de toolkit niet alleen wordt onderhouden, maar dat deze ook verder wordt ontwikkeld: "We hopen dat de tools in de toekomst nog meer leerlingen zullen ondersteunen bij de ontwikkeling van hun loopbaan!"

De afgelopen weken heeft BiOND dan ook website en toolkit vernieuwd. Esmee Vlasveld, directeur van BiOND: "We zijn dankbaar en enthousiast dat we de toolkit mogen overnemen van Tom en Albert en kijken ernaar uit om begeleiders en hun leerlingen hiermee de komende jaren te mogen ondersteunen." ◀



Albert de Folter

Tom Luken

WERKEN MET DE TOOLKIT

- > Kijk op act-in-lob.biond.nu en ontdek hoe jij deze toolkit kunt inzetten bij LOB
- > Kijk op biond.nu/alle-trainingen/ en meld je aan voor de training ACT in LOB