



MBO WERK BOEK

THINK
op school

Naam:

INLEIDING

Voor je ligt de THINK-reader voor het MBO. Een reader die hoort bij onze zes basislessen en die jij kunt gebruiken om nog wat terug te lezen over de lessen, eventuele oefeningen te doen of een filmpje te kijken.

THINK podcast

We hebben ook een podcastserie gemaakt. In een enquête onder studenten kwam de wens voor een podcast naar voren, dus zijn we die gaan maken. We zijn heel benieuwd wat jullie hiervan vinden!



Klik op het icoon
en luister de podcasts

Hoe kan je de reader gebruiken?

De reader kun je gebruiken voor jezelf, maar ook als onderbouwing voor je LOB-portfolio want met elke les werk je ook aan de LOB-competenties.

Aan het eind van de reader vind je onze eindopdracht. Deze kun je gebruiken ter onderbouwing van wat je voor LOB geleerd hebt in je eerste opleidingsjaar.

Veel leesplezier!

THINK op school

INHOUD

LES 1

**4 KENNISMAKING
MET THINK OP SCHOOL**

LES 2

12 STRESS EN BALANS

LES 3

17 SHIT HAPPENS!

LES 4

23 BINNENSTEBUITEN

LES 5

**26 GROEPSDRUK EN
NEE ZEGGEN**

LES 6

32 SUPPORTEN

35 EINDOPDRACHT

LES 1



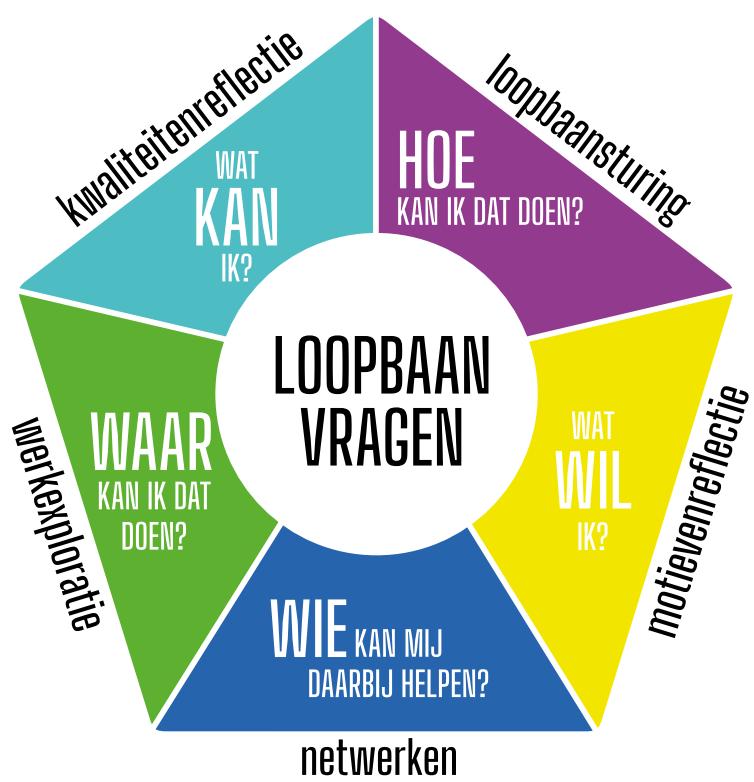
KENNIS- MAKING MET THINK OP SCHOOL

Dit jaar krijg je THINK-lessen.
Misschien ken je het nog van
je middelbare school?
THINK is een onderdeel
van Burgerschap en LOB.

Je volgt hier op school een beroepsopleiding, maar bij een MBO-opleiding hoort meer dan dat. Het is de taak van opleidingen om jullie niet alleen een vak te leren, maar ook op te leiden tot goed burgerschap.

Dat gaat over: Wie ben ik? Welke keuzes maak ik? Wat kom ik allemaal tegen in het leven en hoe ga ik daarmee om? Ook in je verdere leven en loopbaan is het goed om te weten wie je bent. Omdat de samenleving snel verandert, kan het zijn dat je in de toekomst misschien andere baankeuzes gaat maken.

Je loopbaan ontwikkelt gedurende je leven. Hoe leuk is dat?



In de THINK-lessen gaan we met elkaar aan de slag. In deze lessen gaan we van en met elkaar leren over dingen die je in het leven tegenkomt, ook in je stage en straks bij je baan. Je gaat leren hoe je sturing kunt geven aan je leven en hoe je je eigen keuzes maakt. Je gaat zien dat je niet de enige bent die wel eens iets lastig vindt. En we gaan in gesprek over allerlei thema's waar je mee te maken hebt of gaat krijgen. Deze lessen krijg je tijdens je LOB uur met je klas en je LOB-er is hier bij aanwezig.



PRAKTISCHE UITLEG OVER THINK

THINK bestaat uit zes basislessen die door een vaste THINK-trainer worden verzorgd. Daarna volgen zes themalessen waarbij we onder andere met jullie gaan kijken welke onderwerpen hierin naar voren moeten komen. Jullie LOB-er is altijd aanwezig bij de lessen. Hij/zij doet mee en hoort wat er wordt gezegd. Hij/zij kan er dan later eventueel met jullie op terugkomen.

Goed om te weten dat THINK veilig moet zijn voor iedereen.

Als je ergens geen antwoord op wilt geven, hoeft dat niet.

Wat we bespreken met elkaar blijft hier.

De letters THINK

staan voor:

Is wat je denkt,
zegt, voelt en doet

True, Helpful, Inspiring,
Necessary en Kind.

Dit is wat je jezelf
steeds kan afvragen
als je iets doet of zegt.
Voor jezelf of voor
een ander.

T ≡ Is it True?

H ≡ Is it Helpful?

I ≡ Is it Inspiring?

N ≡ Is it Necessary?

K ≡ Is it Kind?



BEELDVORMING, OORDEEL & GEDRAG

In de les hebben jullie het over BOG gehad, dit staat voor **B**eeldvorming, **O**rdeel en **G**edrag. Dit hebben we jullie laten ervaren door onze trainer voor te stellen. En? Kwam het beeld een beetje overeen? Vaak als je iemand ziet (**Beeld**) heb je daar een **Oordeel** over en pas je je **Gedrag** daarop aan. Bijvoorbeeld: op de eerste dag van je nieuwe opleiding zie je iemand en je denkt: "die past wel bij mij"! Je gaat naast diegene zitten en begint met diegene te praten.

Dit gaat heel automatisch. Mensen hebben vaak een oordeel over een ander en passen daar hun gedrag op aan. Is dat erg? Zeker niet. Het is wel fijn om te weten dat het zo werkt. Andersom werkt het namelijk ook zo. Mensen hebben een beeld van jou en daar een oordeel over. Als jij dus een bepaalde stageplek wilt, is het goed om rekening te houden met het beeld wat je mensen geeft. Zou dat ook opleveren wat jij wil?



MENSEN HEBBEN
VAAK EEN OORDEEL
OVER EEN ANDER EN
PASSEN DAAR HUN
GEDRAG OP AAN

Voorbeelden:

- *Je ouders vinden je bijvoorbeeld een rommelkont omdat je kamer altijd een bende is.*
- *Je docent vindt je niet gemotiveerd omdat je in de les één keertje een TikTok-video keek.*
- *Je klasgenoot vindt dat je haar altijd zo mooi zit omdat jij krullen hebt en zij stijl haar.*

Welke oordelen hoor jij vaak over jezelf?
Dit kan zowel positief als negatief zijn.

Welk beeld heb je over jezelf?

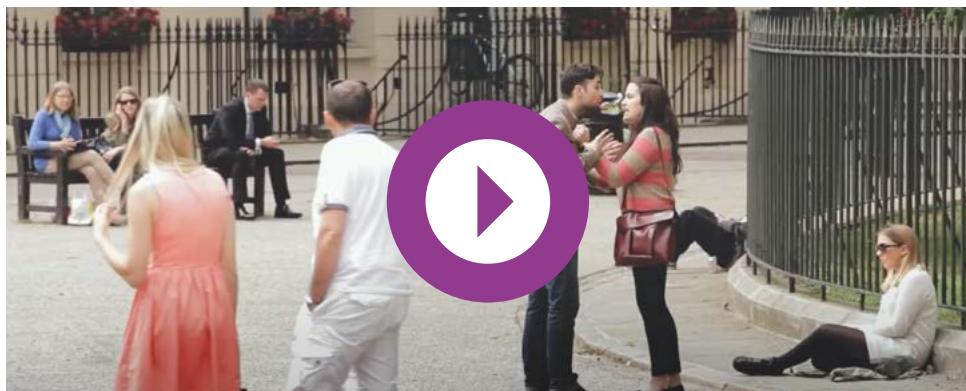
Wat voor invloed heeft dat op
je schoolwerk of stage nu?





BEELDVORMING EN WAT JE DAARMEE DOET

Dit filmpje gaat over het beeld wat mensen van een ander hebben en wat ze daarmee doen.
Bekijk het filmpje en beantwoord de vragen.



of scan
de QR code



Waarom zit er zo'n groot verschil tussen de man die geweld gebruikt en de vrouw die geweld gebruikt denk je?

Wat is het verschil tussen het beeld wat we hebben van geweld tegen vrouwen en mannen?

Wat zou jij doen als je dit op straat zou tegenkomen?
En waarom?



"Als je straks op stage gaat of een baan heel graag wil, wil je een ook een bepaald indruk achterlaten en dan weet je wat je daarvoor kan doen."



Extra oefening

WAT IS VOOR JOU EEN FIJNE KLAS?

Samen bouwen aan een fijne klas.

Iedereen in jouw klas is ergens goed in. De één is bijvoorbeeld creatief, de ander heeft een heel goed geheugen. Je kunt deze talenten voor jezelf gebruiken, maar er ook klasgenoten blij mee maken. Het is dan fijn om elkaar goed te kennen. Als je weet waar iemand goed in is, welke kwaliteiten iemand heeft, kun je er voor elkaar zijn. Zo kunnen jullie samen bouwen aan een fijne klas. Het helpt om je prettig te voelen in je klas want daar zit je een groot deel van de week.

Wat is voor jou een fijne klas?

We nodigen iedereen uit voor de groepswhatsapp

We lenen elkaar spullen uit als dat nodig is

We zijn stil als iemand iets wil vertellen

We elkaar laten uitpraten

We durven ‘nee’ te zeggen als we iets niet willen

We kunnen elkaar om hulp vragen als je de opdracht niet begrijpt

We geven elkaar eerlijke feedback op het werk dat we maken

We gaan respectvol met elkaar om

We zijn op tijd in de les aanwezig



Extra oefening

WAT IS VOOR JOU EEN FIJNE KLAS?

Hoe zorgt de LOB-er of de vak-docent dat jullie een fijne klas kunnen blijven?

De planning van de les staat op het bord

Het huiswerk of wat aan het einde van de dag/week af moet zijn, staat op het bord

De docent vraagt naar mijn werk en geeft feedback

De docent loopt rond en helpt individueel

De docent legt ons duidelijk uit ‘waarom’ we iets moeten doen of leren

De docent brengt structuur aan in de les of module

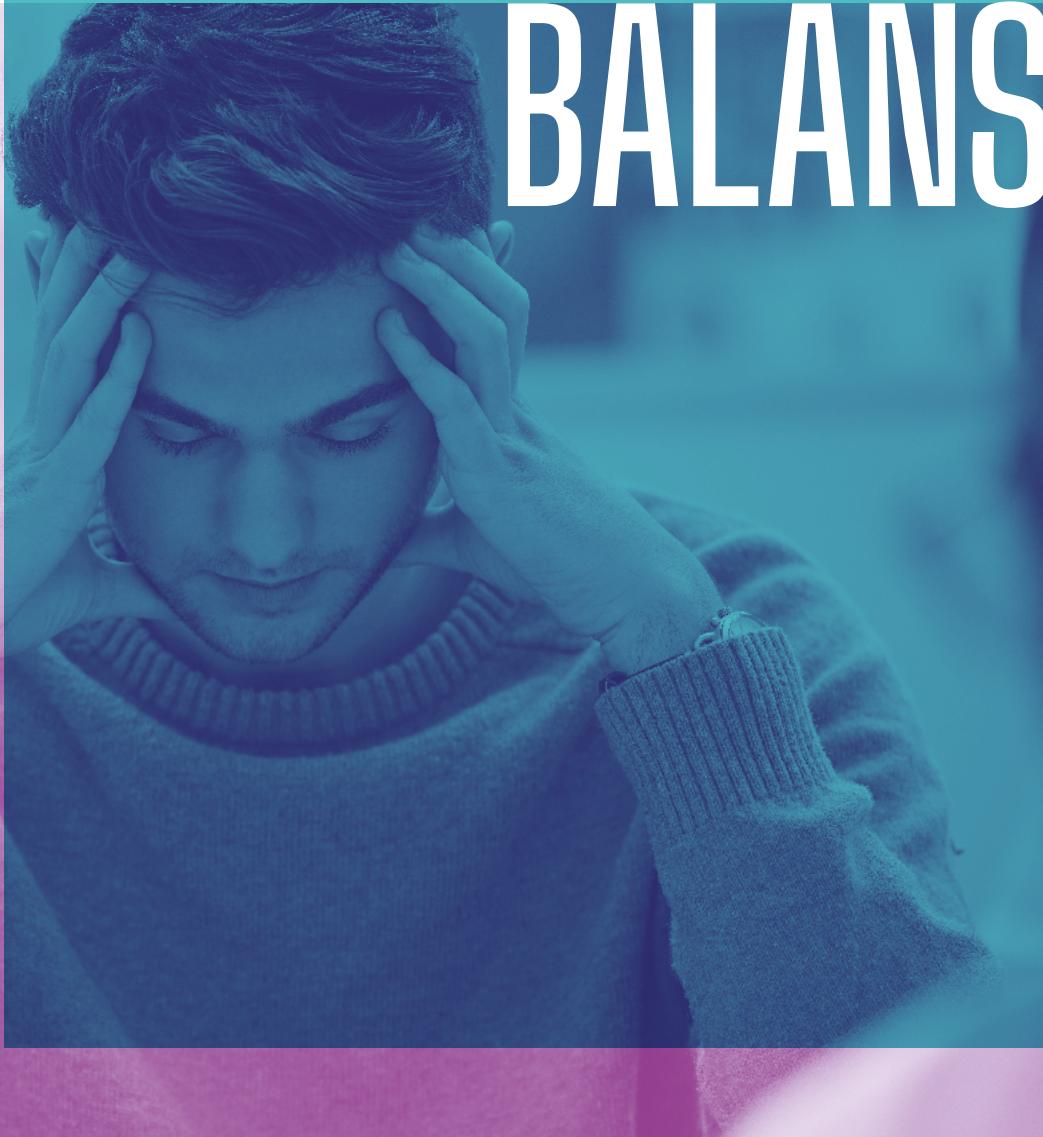
De docent houdt in de gaten of studenten wel rustig aan het werk zijn en spreekt hen erop aan als dit niet zo is

De docent geeft duidelijke feedback

Aanvullingen:

LES 2

STRESS EN BALANS



In de tweede THINK-les hebben we het over stress en balans. Je hebt tijdens de les kunnen voelen en ontdekken hoe het is om stress te ervaren. Weet je nog hoe je dat ervaren hebt? Kreeg je er stress van? En wat hoorde je van je klasgenoten terug?

Iedereen heeft wel eens last van stress en het kan helpend zijn om het daar over te hebben. Jullie hebben in de klas een aantal tips met elkaar gedeeld hoe je met stress om kan gaan en hoe je in balans blijft.

Wist je dat er verschillende vormen van stress zijn?

Sommige stress is kort en heel helpend. Als je bijna wordt aangereden door een overstekende bus is het goed dat je lichaam in de stress raakt en daarop reageert. Maar sommige stress duurt langer en helpt wat minder. Bijvoorbeeld als je heel veel zorgen maakt over je schoolwerk. Red je het wel, ga je het jaar wel halen? Iedereen reageert anders op stress. Sommige mensen krijgen last van hun buik of krijgen hartkloppingen, gaan slecht slapen of heel veel piekeren. Anderen worden heel druk, gaan ongezonder eten, stoppen met sporten of laten het huiswerk zitten.

Wat ervaar jij als je stress hebt?





HOE WERKT STRESS IN MIJN BREIN?

In deze video wordt heel helder uitgelegd hoe stress in je brein werkt. Bekijk de video.



of scan
de QR code



WAT DOE JIJ? BEVRIEZEN, VECHTEN OF VLUCHTEN

In de video heb je kunnen zien en horen dat je een voelbrein en een denkbrein hebt en dat deze twee niet altijd goed met elkaar samenwerken. Als er iets gebeurt, kun je bevriezen, gaan vechten of vluchten.



Vink aan welke kenmerken in onderstaand schema **jij** wel eens ervaart.

BEVRIEZEN

Je voelt je leeg

Je geeft jezelf
de schuld

Je houdt je
adem vaak in

Je komt niet tot doen
en actie

Je vermijdt contact
met anderen

Je begrijpt het niet

VECHTEN

Je bent boos

Je beschuldigt
de ander

Je hebt overal een
weerwoord op

Je gaat schreeuwen en
de adrenaline schiet
door je lichaam

Je dramatiseert

Je reageert kortaf

VLUCHTEN

Je loopt er voor weg

Je maakt geen oogcontact

Je leidt de
aandacht af

Je gaat hard aan het werk
of heel iets anders doen

Je hoopt dat het zich
vanzelf zal oplossen

Je stelt uit

Welk past of passen het beste bij jou
als **jij** stress ervaart?

Wat zie je voor reacties terug bij anderen?
Denk aan vrienden, iemand uit je gezin, klasgenoten.

IS JOUW STRESS-WEEGSCHAAL IN BALANS?

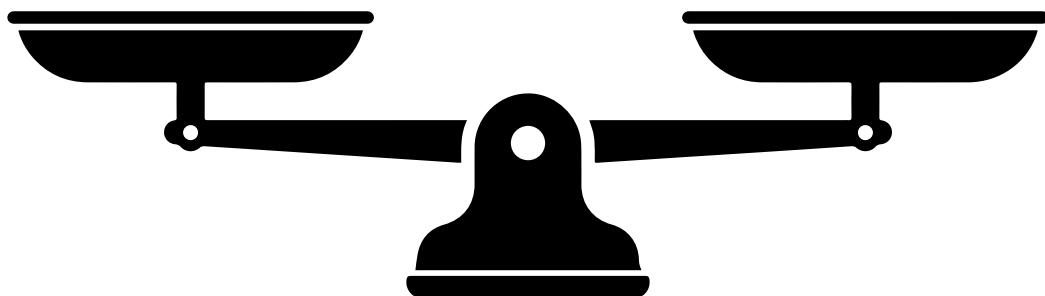
Er zijn veel dingen waar je als student mee bezig houdt. School, je bijbaantje, vrienden, sport, uitgaan etc. Best een uitdaging! Een mooi middel om te kijken of je nog in balans bent is de stress-weegschaal.

Stress wordt ook wel eens vergeleken met een weegschaal die niet in balans is. De ene kant van de weegschaal staat voor last, de andere kant staat symbool voor kracht.

Bedenk welke zaken jou stress geven en welke zaken jouw energie geven.

stress

energie



Wat helpt, is weten waar jij stress van krijgt en hoe stress zich bij jou uit, en ook: wat helpt om weer in balans te komen? Voor iedereen kan dat anders zijn: sporten, schrijven, uitgaan, op tijd slapen, gezond eten, lachen, met anderen delen dat je stress hebt. Wat past bij jou?



"Korte stress is heel ongezond,
maar elke dag flinke stress
hebben is niet gezond."

LES 3



SHIT HAPPENS! DE 5G'S UITGELEGD

In de derde les hebben we het over de 5G's. De 5G's staan voor: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag en Gevolg. Weet je nog Nick Vujicic, de man zonder armen en benen? Hij kan als geen ander zijn gedachten sturen.



Heb jij wel eens gedachten die je niet helpen? Dat je bijvoorbeeld denkt: dit kan ik niet? Of: mijn haar wil maar niet goed zitten? Misschien twijfel je weleens of het je gaat lukken om je opleiding te halen. Of ben je onzeker over diegene met wie je een relatie hebt. Vindt hij of zij je wel echt leuk?

Hierin ben je zeker niet de enige. Bijna iedereen heeft wel eens gedachten die niet echt helpen. Soms merk je het niet eens aan je gedachten, maar ben je sacherijnig aan het reageren op de mensen om je heen of ben je uren aan het scrollen op je telefoon en komt er weinig uit je handen.

Het goede nieuws is dat je hier wat aan kunt doen. Op de gebeurtenis zelf heb je geen invloed; je oma die overlijdt, een staking van het OV waardoor je niet op school kunt komen, je stagebedrijf dat geen stagevergoeding geeft. Waar je wel invloed op hebt, zijn je gedachten. Die kun je sturen. Gedachten kunnen helpend en niet-helpend zijn. Je gedachten hebben invloed op hoe je je voelt, hoe je je gedraagt en wat het gevolg daarvan is. Vaak gaan je gedachten zo snel dat je niet eens door hebt wat je allemaal denkt. Wist je dat je wel 60.000 gedachten per dag hebt?

Voorbeeld: je bent er onzeker over of je je stage wel gaat halen. Misschien merk je dat doordat je aan het piekeren bent. Of omdat je je ziek wilt melden op stage, het verslag niet maakt of sacherijng op de bank ligt. Wat kan helpen is om jezelf op 'STOP' te zetten en je af te vragen: wat denk ik allemaal? Helpen die gedachten mij of juist niet? Als je merkt dat je niet-helpende gedachten hebt, probeer ze dan eens helpend te maken.

Voorbeeld van niet-helpende gedachten: mijn stagebegeleider vindt me vast niet goed genoeg, ik kan nog niet alles, anderen zijn veel beter dan ik.



Welke gedachten zouden wel kunnen helpen?

Voorbeeld helpende gedachten: ik ben nog aan het leren, ik hoef niet alles te kunnen, iedere dag leer ik wat bij, ik kan om hulp vragen.

Merk je het verschil? Dit is een trucje dat je altijd kunt gebruiken. Dit vraagt wel oefentijd. Net als dat Mbappé moet oefenen om goed te kunnen voetballen of de Bankzitters oefenen op het maken van de beste video's, moeten wij oefenen om onze gedachten te leren sturen.

*Gelukkig kun je elkaar daar ook bij helpen.
Als je merkt dat iemand heel negatief is over zichzelf,
wijs diegene er dan even op dat dit niet helpt!*

Het 5G schema





Tip: teken een stop-knop (of een ander symbool) op je hand als je veel niet-helpende gedachten hebt tijdens bijvoorbeeld een toets of een presentatie. Dit symbool kan je helpen om je eraan te herinneren dat helpende gedachten je meer helpen dan niet-helpende gedachten.

Video van Nick Vujicic die zonder armen en benen werd geboren.

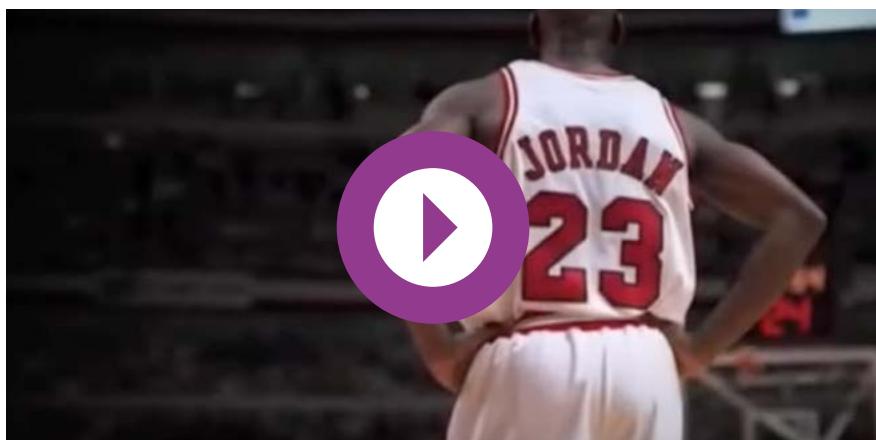


of scan
de QR code



Why Growth Mindset

Michael Jordan shares his story on Growth Mindset



of scan
de QR code



"Wil jij eens aan een roze olifant denken? En die olifant van kleur veranderen?"

5G'S

WAT IS DE GEBEURTEINIS?

Schrijf het hier op

WAT DENK JE?

niet-helpende
gedachten

WAT VOEL JE?

WAT DOE JE?

WAT IS HET GEVOLG?



STOP

WAT DENK JE?

WAT VOEL JE?

WAT DOE JE?

WAT IS HET GEVOLG?





Extra oefening

HANDOEFENING

Middelvinger:

Tegen wie of wat
zeg jij fuck it?

Wijsvinger:

Wat wil je bereiken?

Ringvinger:

Wat is een belangrijke
waarde voor jou?

Duim:

Waar ligt jouw kracht?

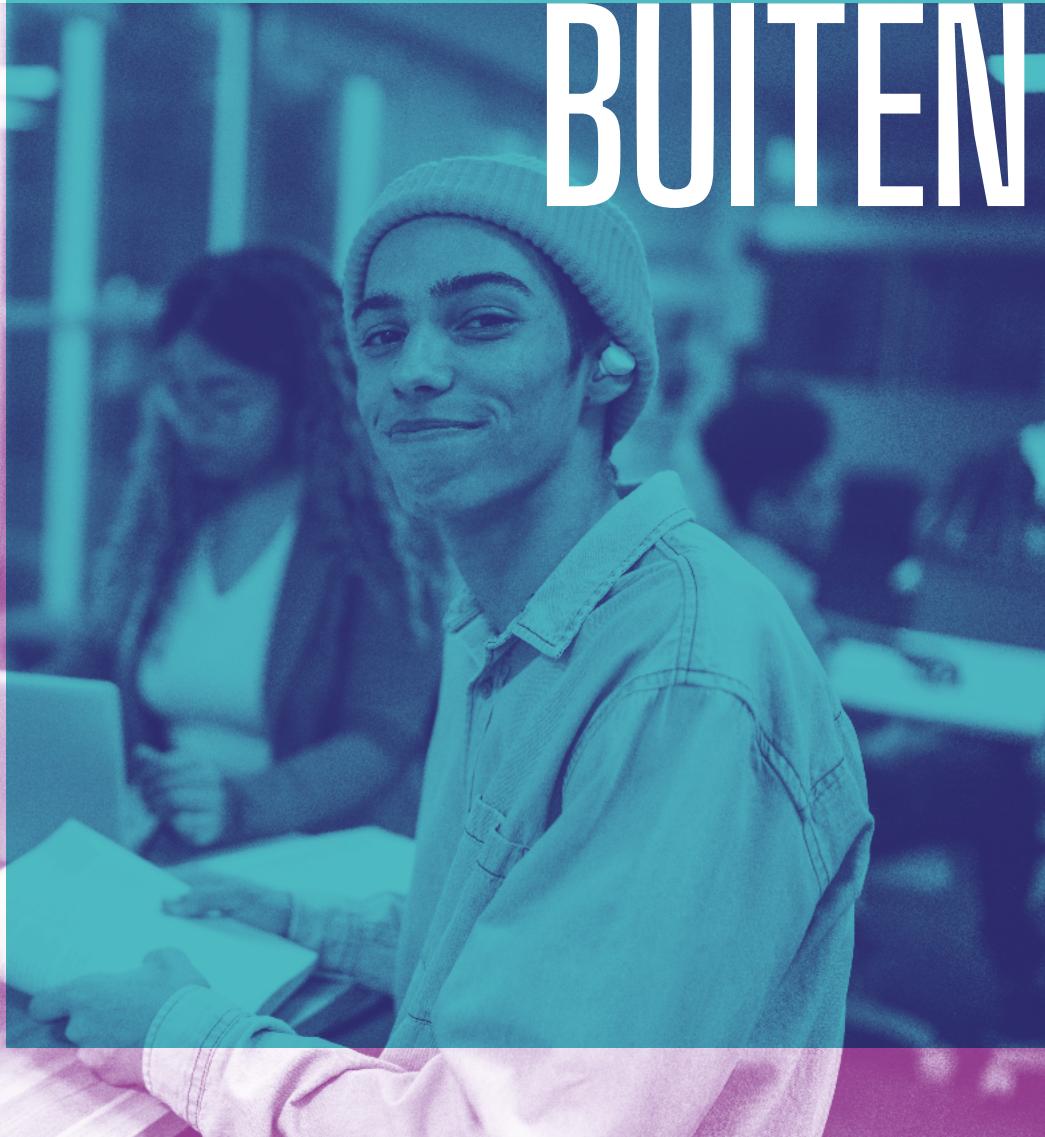
Pink:

Wat maakt je klein
en kwetsbaar?



LES 4

BINNENSTE-BUITEN



Tijdens les vier hebben we meer van onszelf aan de klas laten zien en elkaar beter leren kennen.



Weet je nog de man zonder armen en benen? Die heeft het soms misschien ook wel ‘makkelijk’. Aan hem kan je zien dat hij bepaalde dingen niet kan en er zal niemand zijn die hem zal vragen die dingen wel te doen. Terwijl er bij ons van binnen soms ook wel dingen spelen, die je aan de buitenkant niet ziet. De zorgen die je hebt over geld, het verdriet wat je voelt over je relatie die uit gegaan is, de boosheid die je hebt over hoe anders jij behandeld wordt door je uiterlijk dan anderen.

Wat heb jij van jezelf laten zien?

Zijn er dingen die je nog niet wist van klasgenoten?

Natuurlijk hoef je niet alles met iedereen te delen. Sommige dingen zijn prima om voor jezelf te houden, maar soms zijn er situaties waarin het wel handig is om wat meer van jezelf te laten zien. Op die manier kunnen klasgenoten, collega's of vrienden rekening met je houden. Dingen die niet aan de buitenkant te zien zijn, zien mensen niet. Dan helpt het om dat te vertellen. Of als je dat lastig vindt: schrijf het op, zet het op de mail voor je docent, app het je stagebegeleider, stuur een verdrietige selfie naar je vrienden.

TV2 Denmark: wat hebben we met elkaar gemeen?



of scan
de QR code



Soms denken we dat we de enige zijn die wel eens ergens mee worstelt. In de klas, in je vriendengroep of bij je bijbaantje. Dat je de enige bent die wel eens onzeker is of je later wel een huis krijgt of een relatie vindt. Of je wel een stageplek kan vinden, je wel kunt presenteren voor een groep. Maar als we erover praten, zien we dat we veel met elkaar gemeen hebben. Die ene klasgenoot spreek je eigenlijk nooit, maar als je met elkaar zou praten zou je merken dat je allebei gek bent op gamen. Iemand waarmee je altijd in dezelfde bus zit, blijkt op dezelfde sportschool te sporten. Wat hebben jullie in de klas met elkaar gemeen?

Tijdens de les hebben jullie elkaar beter leren kennen. Denk aan:

Wat heb je van jezelf laten zien wat je niet zo snel aan mensen vertelt?

Wat weet je nu van iemand wat je eerder nog niet wist?

Wie heb je beter leren kennen?

**Wat zou je over jezelf kunnen vertellen
aan je LOB'er wat je zou kunnen helpen?**

**Wat zou het opleveren als je iets over jezelf
deelt op werk of stage?**



LES 5



GROEPS- DRUK EN NEE ZEGGEN

We hebben het gehad over groepsdruk. Dit deden we met een oefening dat je moet gaan staan als er één minuut om was. Weet je nog? Was jij de eerste die stond?

Groepsdruk is de druk die je van een groep kan ervaren. Dat kan zowel positief of negatief zijn. Iedereen ervaart wel eens groepsdruk. Heb jij een voorbeeld waarin je positieve groepsdruk ervaarde? En negatieve groepsdruk? Soms als je groepsdruk ervaart of als je iets niet wil, helpt het om nee te zeggen. Tijdens deze les hebben we het ook gehad over nee zeggen en wat je kunt doen om op een helpende manier duidelijk nee te zeggen. De helpende manieren van nee zeggen kunnen je ook helpen op bijvoorbeeld je stage. Nee zeggen kan best lastig zijn. Heb je wel eens een situatie meegemaakt waarin je nee zeggen moeilijk vond?

"Jouw nee, brengt een ander op een idee"

Als je ergens nee tegen zegt, zeg je dus tegen iets anders ja. Nee zeggen gaat dus ook over wat jij belangrijk vind.

DE HELPENDE MANIEREN VAN NEE ZEGGEN

- 1. Aardig en rustig blijven**
- 2. Zeg duidelijk het woord nee**
- 3. Geef een reden waarom**

Hoe duidelijker jij bent, hoe minder andere mensen proberen aan te dringen. Misschien voel je op je werk of stage wel dat je écht geen NEE kan zeggen. Dan kun je ook onderhandelen. ‘Als ik deze klus erbij moet doen voor deze datum, dan kan ik die andere klus niet afkrijgen. Welke klus heeft dan voorrang?’

Wat ook helpend kan zijn is:

- Een alternatief aanbieden. Kun je op een andere dag of een ander tijdstip?
- Zorg dat jezelf inleeft in de ander. “Ik snap je teleurstelling, maar ...”



MAG IK ‘NEE’ ZEGGEN?

Soms horen we van studenten dat ze het gevoel hebben dat ze geen nee mogen zeggen. Geef jezelf het recht om vragen die je krijgt te weigeren. De ander mag dan ook teleurgesteld zijn. Jij bent niet verantwoordelijk voor de gevoelens van de ander. Jij hoeft er niet voor te zorgen dat de ander zich blij en happy voelt. Hoe meer je oefent met nee zeggen, hoe makkelijker het wordt. En bedenk je: stel dat een ander iets toch doet omdat diegene geen nee kan zeggen tegen jou, word je daar dan blij van? Of heb je zelf dan ook liever dat iemand nee zegt?

BIJVOORBEELD NEE ZEGGEN TEGEN VRIENDEN

Soms is het misschien nog wel lastiger om nee te zeggen tegen mensen die belangrijk voor je zijn. Zoals je familie of vrienden. Je kunt iets niet willen, maar toch vrienden blijven.

“Je bent een goede vriend van me, maar nee ik ga niet steeds jouw rotzooi opruimen”



5G'S & WAT ZOU JIJ DOEN?

Bedenk bij de volgende voorbeelden hoe jij ‘nee’ zou zeggen.

Het 5G schema is een helpende tool hierbij.

Je zit achterop de fatbike van je vriend. Hij sjeest veel te hard over het fietspad. Jij vindt dat helemaal niet fijn.

Tijdens de pauze biedt iemand je een vape aan.

Je krijgt van een vriendin een pakketje in je handen gedrukt. Deze moet je even wegbrengen, want zij moet dringend naar een andere afspraak.



POSITIVE VIBES

Groepsdruk kan ook positief zijn! Je sport bijvoorbeeld samen met een vriend of vriendin en jullie slepen elkaar mee naar de sportschool als de ander geen zin heeft. Of je gaat naast een klasgenoot zitten die goed is in rekenen. Wat zijn 3 gebeurtenissen in jouw leven waarbij je positieve groepsdruk ervaart of waarin je positieve groepsdruk zou willen ervaren?

1.

2.

3.

Zie hier de invloed van groepsdruk!



of scan
de QR code



"Mijn eerste zoen deed ik eigenlijk ook omdat iedereen dat wel deed."



Extra oefening

VRAGEN AAN EEN DOCENT

Wat zie je als mijn kracht/kwaliteit in dit vak?

Wat is mijn talent?

Waar kan ik nog beter in worden?

Welke keuzedelen zie je mij doen?

Waar zie je mij later werken of verder studeren?



LES 6

SUPPORTEN



Kijk je wel eens naar een sportwedstrijd?
En dan met name naar hoe de supporters
hun team aanmoedigen? Juichend, zingend
en met spandoeken.



Misschien heb je het zelf ervaren; dat je een wedstrijd speelde en je familie langs de lijn stond. Of dat je een penalty moest nemen en dat je team je aanmoedigde. Of het publiek in de zaal als je optreedt. Je weet dat je familie er zit die je steunt.

En andersom? Heb je wel eens gezien hoe boos of teleurgesteld supporters waren omdat hun club het niet goed deed? Dat een speler wordt toegeschreewd omdat diegene niet goed is? Of dat je een uitwedstrijd speelde en de andere club tegen jullie was? Dat je die penalty moest nemen en in plaats van dat je werd aangemoedigd ze je probeerden te laten falen?

Andere mensen hebben invloed op jou en jij op anderen. Als iemand je aanmoedigt is dat een stuk fijner dan als iemand probeert je onderuit te halen. Of het nou in de sport is of met iets anders, een zelfontworpen jurk, een eigen gemaakte game of een zelf bereide maaltijd. Positieve aanmoediging maakt vaak dat je het beter doet dan andersom. En voor anderen geldt dat net zo!

Hoe fijn is het als je elkaar, als klas, collega's of vrienden, kunt helpen? Elkaar steunen als iets moeilijk is of elkaar helpen met lastige schoolopdrachten. Maar ook: gewoon lekker met elkaar kunnen lachen, lol kunnen maken, pauze kunnen hebben met elkaar, na school of stage nog wat leuks doen.

The Power of Positivity



of scan
de QR code





MIJN SUPPORTERS

Iedereen kan supporters hebben in zijn of haar leven.

Daar hoef je niet voor te sporten of op te treden.

Wie zijn jouw supporters?
Thuis, in de klas, vrienden, docenten etc.

Naar wie ga jij als je hulp nodig hebt?

Hoe vind jij het prettig om geholpen te worden?

Hoe kan jij een supporter zijn voor anderen?

Weet je een moment waarin je iemand positief aanmoedigde? Wat zag je gebeuren bij die ander?

podcast les 6



"Supporten is misschien wel de kern van hoe je elkaar constant kunt beïnvloeden."

bonus podcast

Nog meer luisteren? Luister onze bonus podcast over de 5G's

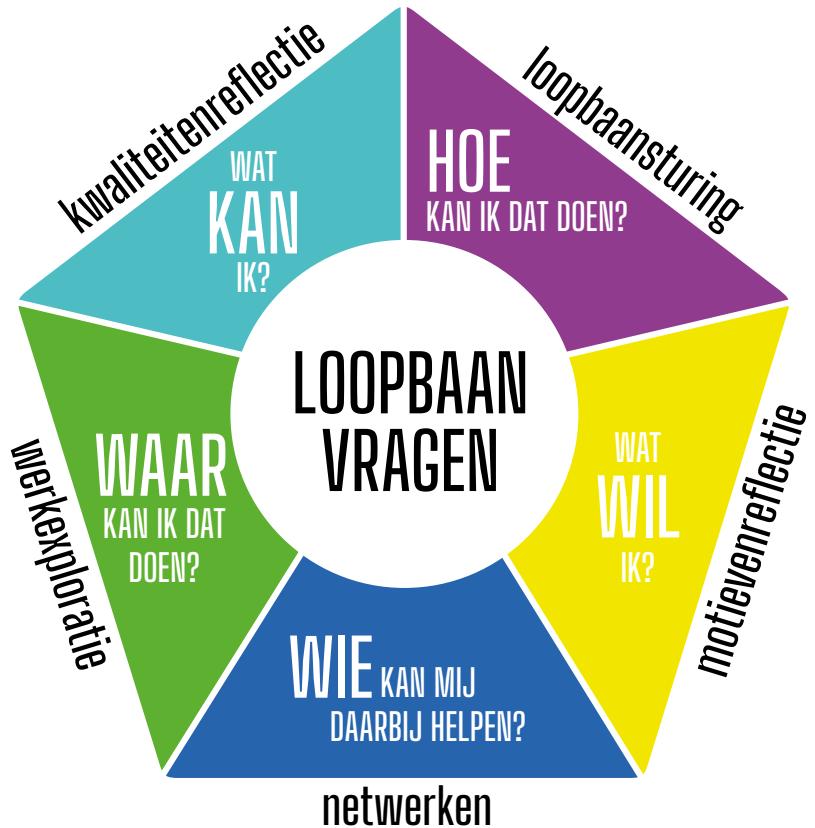


EINDOPDRACHT BASISBLOK

WAT STOP JIJ IN JE RUGZAK JE VERDERE LEVEN IN?

THINK
op school





Een van de onderdelen van je LOB is het vergroten van je eigen veerkracht. Tijdens THINK op school leer je hoe jij de regie hebt over je leven. Wat kun je, wat kom je tegen, wat wil je en hoe zorg je ervoor dat je de kant opgaat die jij wilt. Hoe maak jij je keuzes.

De afgelopen weken heb je hierin dingen geleerd en jezelf ontwikkeld, aansluitend bij je loopbaanvragen. Wat je geleerd hebt, gebruik je om je ervaringsdocument te vullen, met onder andere de eindopdracht.

In deze eindopdracht is het tijd om op jouw manier te laten zien wat je geleerd hebt van de THINK-lessen. Je mag zelf de vorm van de opdracht kiezen die past bij jou (en je opleiding). Voeg deze opdracht toe als ‘bewijslast’ in je ervaringsdocument.

Bij THINK op school leer je over het leven. Je leert over jezelf en hoe je kunt omgaan met de dingen die je meemaakt en tegenkomt.

De afgelopen weken heb je jezelf en anderen beter leren kennen. Je hebt allerlei dingen geleerd. Over gevoelens en helpende gedachten en hoe je zelf aan het roer kan staan. Je hebt tips en ‘tools’ verzameld die je kunnen helpen. Dat gaat niet vanzelf en dit moet je blijven oefenen. Hoe vaker je dat doet, hoe gemakkelijker het wordt om met lastige situaties om te gaan.



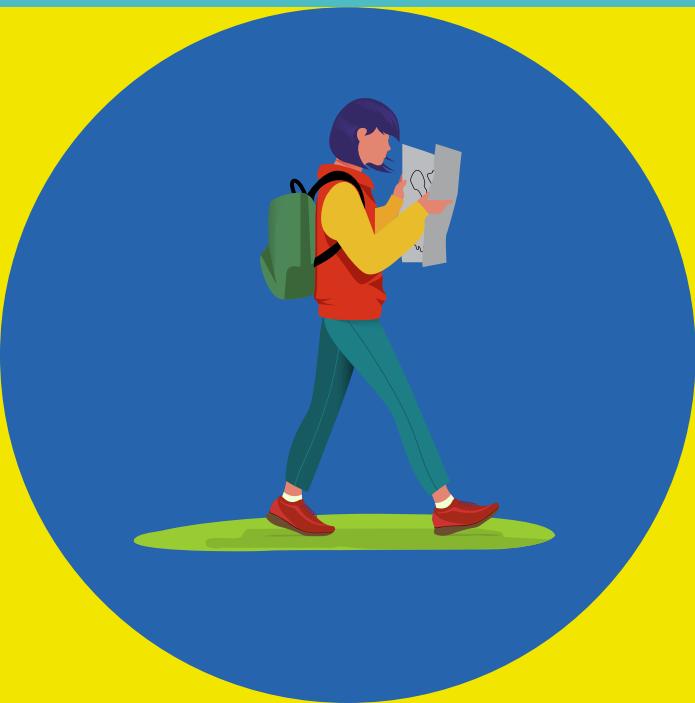
T Is it True?

H Is it Helpful?

I Is it Inspiring?

N Is it Necessary?

K Is it Kind?



THINK staat voor is dat wat je denkt, doet, zegt en voelt ‘helpend’ bij dat wat je jezelf kunt. Helpend bij iemand die veerkrachtig is.

We hebben met elkaar geleerd dat veerkracht iets is wat ontstaat vanuit de keuzes die je maakt. Wanneer je dagelijks probeert de 5 principes waar THINK voor staat te volgen, zul je merken dat je sterker en positiever (veerkrachtiger en vitaler) voelt.

True: Durf je eerlijk te zijn, uit te spreken waar je voor staat en wat je ervaart? Durf je jouw waarheid te delen? (note: we liegen allemaal wel eens maar de waarheid durven spreken levert natuurlijk meer energie op).

Helpful: Anderen helpen, hulp van anderen aanvaarden en zelf hulp vragen. 3 elementen die een groot verschil in je (zakelijke) leven zullen maken.

Inspiring: Kun je jezelf laten zien aan de wereld en hiermee anderen inspireren? Benoem je het als iemand je inspireert en draag je daarmee bij aan een ‘voedende’ omgeving?

Necessary: Weet je wanneer je iets wel of niet moet doen of zeggen? Past dat wat je denkt, doet, voelt of zegt bij dat moment?

Kind: Vriendelijkheid is een prachtig goed. Het geeft ruimte om te verbinden, om te proberen, te falen, te slagen, te groeien. En samen, of alleen, te genieten van dat wat je hebt. En onthoud: mensen zijn net wat strenger voor zichzelf dan voor anderen...

WE FRISSEN EVEN JE GEHEUGEN OP, DEZE LESSEN HEB JE GEVOLGD, WEET JE NOG?

Les 1: Beeldvorming, oordeel & gedrag

In deze les hebben we je kennis laten maken met THINK. Daarnaast heb je kennis gemaakt met het principe BOG: Beeldvorming- Oordeel- Gedrag. Als je iemand niet goed kent, vorm je je in korte tijd een beeld en daar heb je een oordeel over. Op basis daarvan ga je gedrag tonen. Je weet nu dat je hier bewuster mee om kan gaan.

Les 2: Stress en balans

Weet je nog dat je de opdracht kreeg om een korte presentatie te geven over jezelf, een zogenaamde ‘Elevator Pitch’? Dat de trainer deze presentatie gebruikte om jouw stress te geven? Je hebt in deze les onderzocht op welke manier stress invloed kan hebben op hoe je je voelt. Je hebt een aantal handige tips gekregen om meer balans te vinden en zelf de regie weer in handen te nemen.

Les 3: Shit Happens

In deze les hebben we het filmpje van Nick Vujicic bekeken, de man zonder armen en benen. Je hebt geleerd dat de invloed van je gedachten erg groot zijn en ons elke dag kunnen beïnvloeden. Onze gedachten sturen kan soms erg moeilijk zijn en je hebt geleerd om jezelf even op pauze te zetten om vanuit daar weer verder te gaan. En zo kan je proberen om van je niet-helpende gedachten, juist helpende gedachten te maken.

Les 4: Binnenste Buiten

Ga over de lijn als... In deze les heb je elkaar beter leren kennen en heb je geleerd dat je niet altijd alleen bent met je problemen of gedachten. Als je bepaalde dingen van elkaar weet kan je meer begrip tonen naar elkaar toe. Bepaalde dingen in ons leven gebeuren nu eenmaal, daar heb je geen invloed op. Maar wel hoe je hiermee omgaat en dat heb je in deze les geleerd.

Les 5: Groepsdruk en nee zeggen

Groepsdruk kan zowel positief als negatief zijn en iedereen ervaart het wel eens. Je hebt geoefend om op verschillende manieren nee te zeggen en welke manier bij jou past. Je hebt ook het formulier gekregen: Van een olifant een mug maken. Dit helpt je om je gedachten te sturen en problemen kleiner te maken.

Les 6: Supporter

Je hebt in deze les een video bekeken over positiviteit. Aan de hand daarvan heb je geleerd hoe je elkaar kan helpen en aanmoedigen. Je hebt met de klas afspraken gemaakt over hoe je elkaar kan ondersteunen als het lastig is.



AAN DE SLAG

Kies een les of een moment uit een les waaraan je nu moet denken. Meestal is de eerste ingeving het beste, denk vooral niet te lang na. Welke les vond je tof, heeft je geraakt, ben je door geïnspireerd of heeft je op een andere gedachte gebracht?

Beantwoord daarna de volgende vragen. Lukt het niet om een vraag te beantwoorden, vraag dan eens hulp aan een klasgenoot.

De vragen hoeft je niet schriftelijk met pen en papier op te schrijven of op je laptop te typen. Kies een vorm die bij jou past. Wil je antwoord geven op deze vragen door een mindmap te maken, een illustratie te tekenen, een video te maken, een lied of rap te schrijven, dan kan dat allemaal. De vorm is geheel aan jou.





Terugkijken op een ervaring

- Welke les(sen) of onderdelen van de lessen hebben indruk op je gemaakt?
 - Wat deed je, wat zag je? Wat gebeurde er precies?
-

Reflecteren op de ervaring (kies hier minimaal 3 vragen uit)

- Zegt deze ervaring iets over de kwaliteiten die jij bezit? Zo ja, wat zegt dit dan?
 - Wat vond je het leukste hieraan en waarom?
 - Op welk moment voelde je je fijn of juist misschien ongemakkelijk?
Waarom was dat zo?
 - Wat ben je over jezelf te weten gekomen tijdens deze ervaring?
 - Wat maakt deze ervaring voor jou zo bijzonder?
 - Wat raakte jou in deze situatie?
 - Wat zegt dit over wat jij belangrijk vindt?
 - Weet je ook waar dat vandaan komt?
 - Wat ben je over jezelf te weten gekomen, waar je in de toekomst wat mee wil doen?
-



Vooruitkijken

- Wat kun je meenemen uit deze ervaring?
 - Wat wil je uitproberen de aankomende tijd?
 - Welke eerste stap kan je dan zetten?
 - Wat ga je ermee doen, wat spreek je af met jezelf / klasgenoot / LOB-er.
-



Actief bezig

- Wie kan jou helpen met hetgeen dat je wil uitproberen?
- Hoe ga je contact leggen met diegene? Appen, bellen, Social Media?
- Wat heb je nodig van deze persoon?

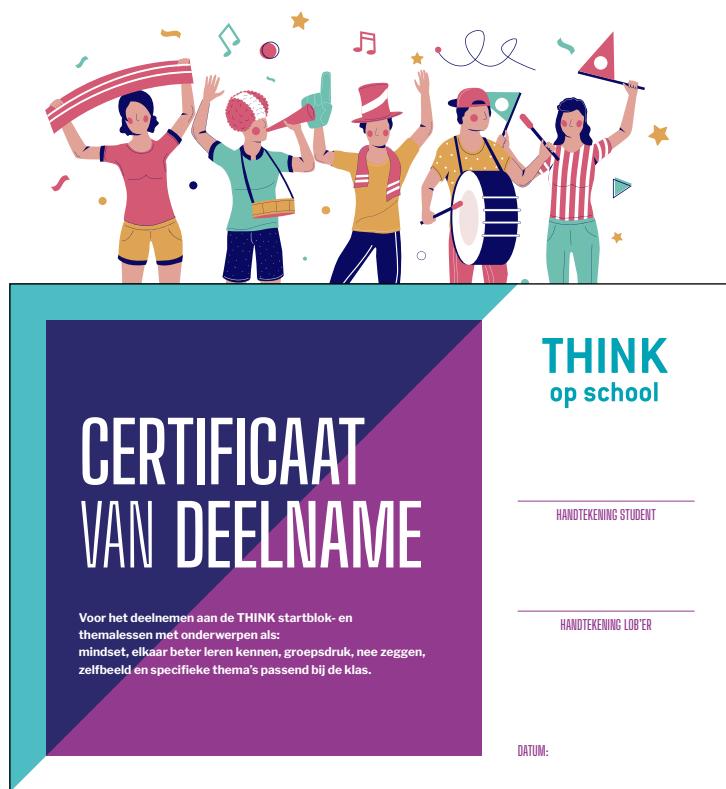
We zeiden het al, het is niet altijd makkelijk om je gedachten te sturen, maar je kunt het wel oefenen. En wanneer je dit oefent, zal je merken dat het invloed heeft op je gevoelens en gedrag. Je hebt al meer geleerd over jezelf en hoe je gemakkelijker kan omgaan met de dingen die je meemaakt en tegenkomt. Want tja, Shit Happens anyway. Je hebt nu al de eerste stap gezet om hiermee te oefenen en aan het werk te gaan. TOP!

Maar... we zijn nog niet klaar!

THINK op school organiseert nog een verdiepend blok voor jou en je klas. Daarin gaan we aan de slag met thema's die je zelf kan kiezen. De LOB'er en de opleiding maken aan de hand van de keuzes die je maakt een selectie van lessen.

BEHAALD!

Het is fijn dat je kan laten zien wat je allemaal gedaan en ontwikkeld hebt in je loopbaan. Daarom krijg je van ons, als je de lessen van het basisblok en de themalessen gevolgd hebt, het certificaat van deelname.



**VAN GRENZEN
OPZOEKEN
NAAR JE EIGEN
GRENZEN LEREN
KENNEN**

LEER HET LEVEN ZELF!
met THINK op school