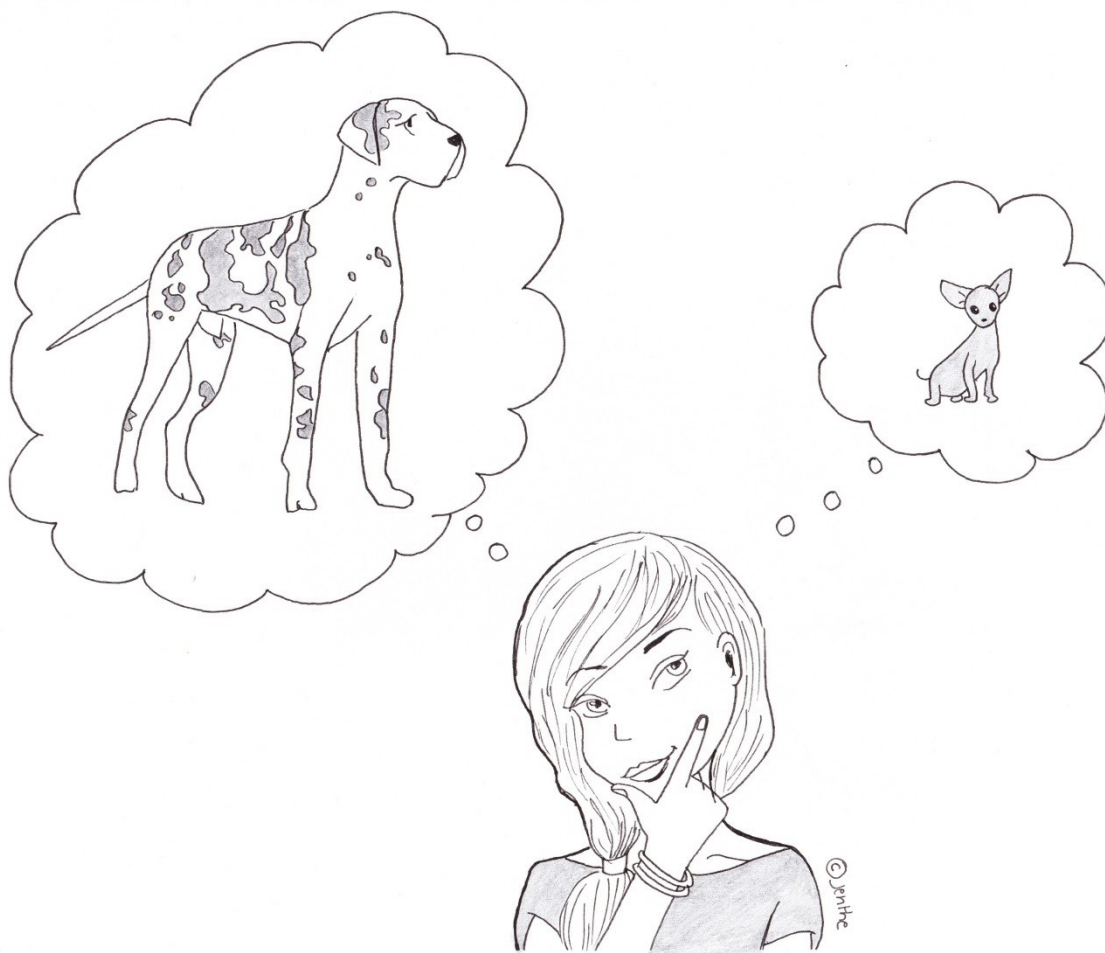


## De keuze van je leven?



# 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>Moeilijkheidsgraad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Direct toepasbaar</li> <li>- Oefening</li> <li>- Scholing</li> </ul>

## Doel

De leerling beseft dat de studiekeuze niet 'de keuze van je leven' is. Hij ervaart minder druk op de studiekeuze.

## Werkwijze

Deze oefening kan 'los' ingezet worden. Geef de leerling de Werkbladen als huiswerk of als opdracht. De oefening is speciaal bedoeld voor leerlingen die lijden aan keuzestress, maar zal bij alle leerlingen een realistische beeldvorming over loopbaanontwikkeling bevorderen. Begeleiding is niet per se nodig, maar zal het effect vergroten. Dit geldt in het bijzonder voor een nabespreking. Hieronder volgen enkele suggesties voor begeleiding.

### Suggestie 1

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

### Suggestie 2

Nadat de leerling klaar is met zijn met de opdracht kan nabesproken worden of het antwoord op de twee vragen in tweede instantie 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 een onderzoekje uitvoeren in de volgende vorm. Geef de opdracht om ieder zes volwassenen te interviewen over hun loopbaan. Laat daarin in ieder geval de volgende twee vragen voorkomen: (1) Wat dacht je dat je later zou worden, toen je 18 was? (2) Wat doe je nu? Laat hen bij alle geïnterviewden met ja of nee aangeven of de verwachtingen op achttienjarige leeftijd overeenkomen met wat zij nu doen.

Laat de leerlingen bij een volgende les in de klas verslag doen. Laat de aantallen ja/nee antwoorden op bord of flap-over inventariseren. Vervolgens berekenen zij het percentage over alle afgenomen interviews: hoeveel procent van de geïnterviewden doet het werk dat zij op

achttienjarige leeftijd in hun hoofd hadden? Vraag leerlingen om voorbeelden van concrete loopbaanverhalen van geïnterviewde volwassenen na te vertellen.

### **Achtergrond**

Veel leerlingen menen dat de studiekeuze 'de keuze van hun leven' is. Soms worden ze daarin aangemoedigd door hun ouders, familieleden of instanties. Het probleem is dat dit te veel druk legt op de studiekeuze. Sommigen hebben het idee: "Als ik nu niet de goede keuze maak, verpest ik mijn leven". Dat kan verlamvend werken.

Belangrijkste doel van de tool 'De keuze van je leven?' is deze disfunctionele overtuiging te ondergraven. In het werkblad worden enkele statistische gegevens over loopbanen verwerkt. Deze zijn voornamelijk afkomstig van ROA (Researchcentrum voor Onderwijs en Arbeidsmarkt te Maastricht) en het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek te Heerlen en Leidschendam). Tevens is gebruik gemaakt van het onderzoek van Whitbourne (2010), die sinds 1966 de levens en loopbanen van een kleine 200 (hoger opgeleide) mensen in de Verenigde Staten volgt, die nu rond hun pensioen zitten.

### **Literatuur**

Whitbourne, S.K. (2010). *Nieuwe route kiezen? Luister naar je innerlijke GPS: veranderen kan in elke levensfase*. Amsterdam/Antwerpen: Arbeiderspers.