

Goed kiezen



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 	Moelijkheidsgraad voor begeleider <ul style="list-style-type: none"> ✓ Direct toepasbaar - Oefening - Scholing

Doelen

1. De leerling beseft dat er rondom de studie- en beroepskeuze allerlei irreële ideeën bestaan en kan deze bij zichzelf herkennen.
2. De leerling raakt gemotiveerd om aan de keuze te gaan werken, maar vermijdt keuzestress.
3. De leerling kan enkele nuttige richtlijnen hanteren voor een effectief keuzeproces.

Werkwijze

Deze tool kan 'los' ingezet worden, individueel, in kleine groepjes of klassikaal. Geef de leerlingen de Werkbladen als huiswerk of als opdracht. De tool is speciaal bedoeld voor leerlingen met keuzestress of die het kiezen moeilijk vinden. Ook bij andere leerlingen zal het een realistische beeldvorming over loopbaanontwikkeling bevorderen en bijdragen aan een effectief keuzeproces.

De tool kan door leerlingen zelfstandig worden uitgevoerd, maar begeleiding zal het effect aanmerkelijk vergroten. Hieronder volgen enkele suggesties voor begeleiding.

1. Vertel ter introductie over moeilijke keuzen die u zelf in uw loopbaan heeft opgelost.
2. Laat een of enkele leerlingen vertellen over keuzen die ze heel moeilijk vonden. Laat ze beschrijven hoe ze daar toch uit zijn gekomen.
3. Bespreek hoe moeilijk of makkelijk de leerlingen de studiekeuze vinden en wat het moeilijk of makkelijk maakt.
4. Het Werkblad bevat een aantal adviezen voor goed kiezen. Bespreek met de leerlingen welke adviezen voor hen het meest relevant zijn. Maak zo concreet mogelijk hoe zij deze adviezen in de praktijk kunnen brengen.

Achtergrond

De gekozen benadering en de gegeven adviezen zijn gebaseerd op wetenschappelijke bronnen. Enkele daarvan zijn opgenomen onder literatuur.

Literatuur

- Dijksterhuis, A. (2008). *Het slimme onbewuste: Denken met gevoel*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Nijstad, B. (2011). Moeilijke beslissingen in de loopbaan. *LoopbaanVisie*, 2(3), 11–14.
- Warp, J. (2012). *Studiekeuze en studiesucces: Van voortgezet naar hoger onderwijs*. PowerPoint presentatie lob Collegereeks 'Verdiepen en inspireren', 22 november 2012. Nijmegen: ResearchNed.