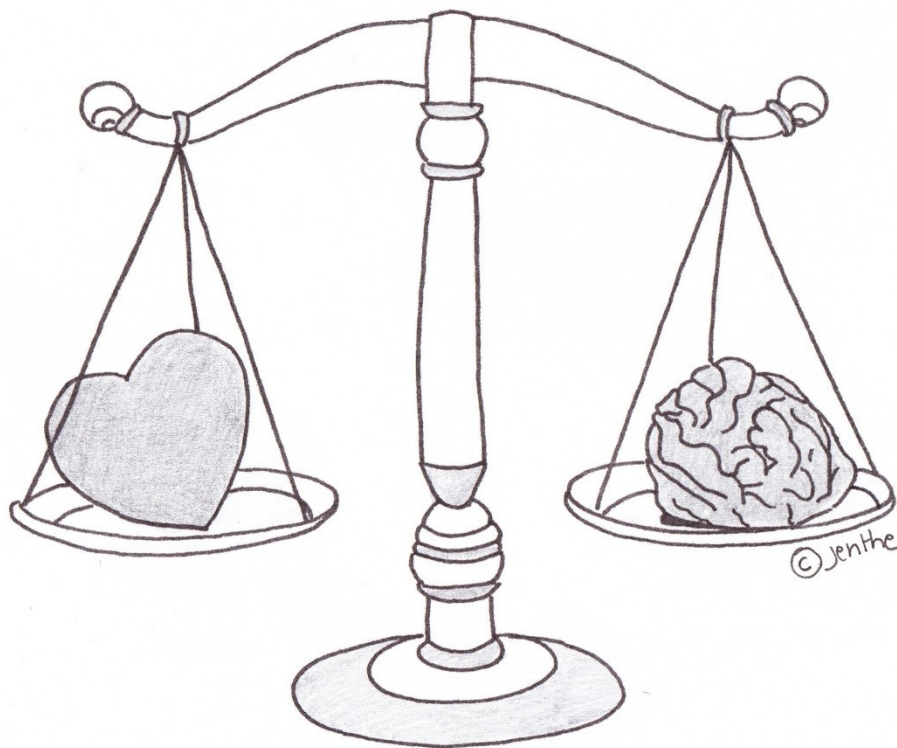


Kijken naar je studiekeuze



Kijken naar je studiekeuze

Uitvoering <ul style="list-style-type: none"> - Klassikaal ✓ Kleine groep ✓ Individueel 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Begeleid - Huiswerkopdracht Duur: 15 min. 	Middelen <ul style="list-style-type: none"> ✓ Flip-over ✓ Memo- papiertjes en stift
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

Doel

De leerling/student observeert de gedachten en gevoelens die hij op dat moment heeft over zijn studiekeuze en wat daarmee samenhangt. Het doel hiervan is afstand te scheppen tot deze gedachten en gevoelens en er dan met de begeleider nog eens naar te kijken.

Voor wie

De oefening kan met een leerling gedaan worden die niet goed bij zijn eigen gedachten en gevoelens over de studiekeuze kan komen of juist door de eigen gedachten en gevoelens overspoeld dreigt te worden.

Instructie

Vertel de leerling dat het eerste deel van de oefening een voorbereidende oefening is op een studiekeuzegesprek dat daarna plaatsvindt. Het gaat er om te proberen de eigen gedachten en gevoelens over de studiekeuze te ervaren en inventariseren.

1. Voorbereiding

“Ga ontspannen in je stoel zitten en merk dat je op dit moment in deze kamer bent. Realiseer je dat je hier met mij bent en laat die gedachte dan ook weer gaan. Laat nu alle gedachten en gevoelens die je bij jezelf opmerkt rustig aan je voorbij gaan. Het maakt niet uit wat je denkt en voelt, ga er niet mee aan de haal. Alles wat je denkt en voelt is goed, geen van die gedachten en gevoelens zijn verkeerd, laat ze gewoon maar komen en gaan. Kijk zo eens een minuutje naar wat je denkt en voelt en laat het verder met rust”.

2. Gedachten en gevoelens gewaarworden

“Nu volgt de eigenlijke oefening. Ga nu voor jezelf eens na wat je voelt en denkt in verband met je studiekeuze. Kijk gewoon maar wat er in je opkomt, alles is goed wat je opmerkt en voelt. Ook als je afdwaalt, is dat niet erg. Zie gewoon dat dit gebeurt en richt je aandacht dan weer op je studiekeuze. Zie wat er gebeurt, wat je denkt en voelt en laat het daarbij. Je hoeft je gedachten en gevoelens alleen maar op te merken, meer niet. Doe dit een aantal minuten (circa vijf minuten)”.

3. Gedachten en gevoelens buiten jezelf plaatsen

“Pak nu vervolgens dit memoblokje met blaadjes en schrijf eens op wat je zo al tegen bent gekomen aan gedachten en gevoelens over jouw studiekeuze. Neem voor elke gedachte of elk gevoel een apart blaadje en plak dat op deze flip-over”.

4. Gesprek

“Laten we nu eens samen kijken naar hoe jij jouw studiekeuze ziet en beleefd”.

Ga vervolgens het gesprek aan over wat de leerling van zichzelf op de flip-over ziet.

Voorbeelden van vragen die tijdens het gesprek gesteld kunnen worden:

- “Is er iets wat je opvalt nu je dit overzicht van je eigen denken en voelen over je studiekeuze zo voor je ziet?”
- “Kun je die memoblaadjes op een bepaalde manier voor jezelf ordenen?”
- “Hoe voelt dat nu om jouw gedachten en gevoelens zo voor je te zien?”
- “Welke gedachten en gevoelens ondersteunen jou bij je studiekeuze?”
- “Zijn er ook gedachten of gevoelens die voor jou een belemmering vormen?”
- “Wat vind je dat voor jou de meest bepalende gedachten en gevoelens zijn of zouden moeten zijn in verband met je studiekeuze? ”

Literatuur

De bovenstaande oefening is een variant op de oefening “Gedachten op memobriefjes”, die door Gijs Jansen wordt beschreven in: “Leef, zoals je eigenlijk zou willen”, Thema, Zaltbommel, 2007.