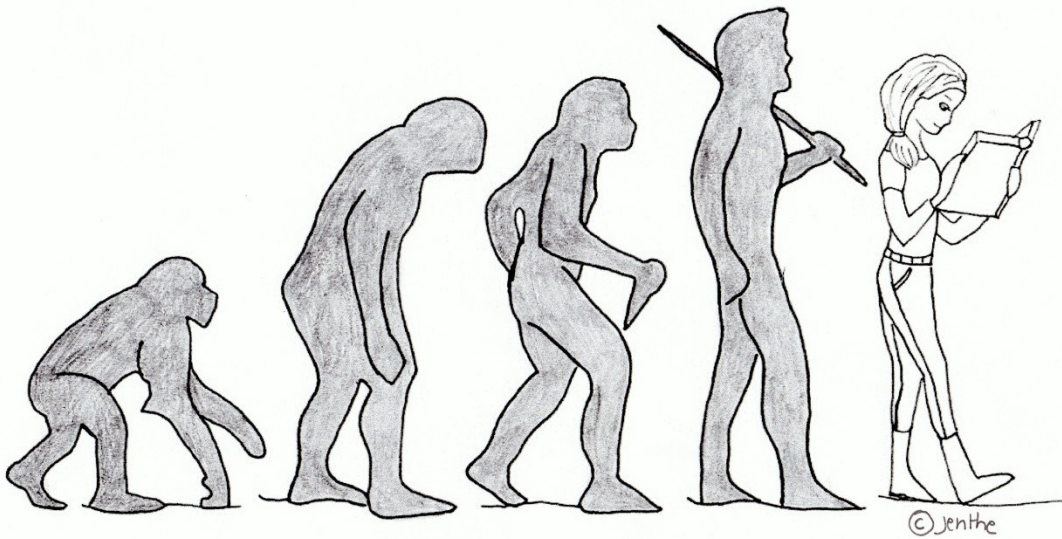


## Tijdlijn lopen



# Tijdslijn lopen

<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>✓ Begeleid</li> <li>- Huiswerkopdracht</li> <li>✓ Duur: 15/15 min.</li> </ul>	<b>Middelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ -</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 komt in contact met gevoelsmatige gewaarwordingen die iets zeggen over de eigen toekomst en daarin te nemen beslissingen.

## Voor wie

Deze tool is vooral nuttig voor de iets oudere leerling/student die onvoldoende gevoelsmatig met de eigen studiekeuze om weet te gaan. Ook leerlingen die onzeker zijn over zichzelf en blijven twijfelen hebben hier baat bij.

## Werkwijze

- Denkbeeldige lijn
  - Laat de leerling op een denkbeeldige lijn staan. De lijn stelt de levenslijn voor. Het begin van de lijn komt overeen met de geboorte.
  - Laat de leerling iets naar voor stappen tot hij een goede herinnering kan vertellen van toen zij klein was. Vraag hoe oud de leerling toen was en laat de leerling denkbeeldig op de juiste plek op de tijdslijn van die leeftijd gaan staan (bijvoorbeeld 7 jaar). De leerling vertelt hierover pas iets wanneer hij op die plek staat.
  - Herhaal dit voor nog een leuke herinnering, die iets verder op de tijdslijn heeft plaatsgevonden (bijvoorbeeld 12 jaar).
- Oefenen met stilstaan en ervaren
  - Laat de leerling de tijd nemen om goed stil te staan bij de gebeurtenissen en vraag de leerling hoe die gebeurtenis voelt. Laat hem dit omschrijven. Voorkom dat de leerling te veel vanuit het hoofd vertelt en vraag hoe de gebeurtenis voor de leerling voelt. Dit is de voorbereiding op de echte oefening.
- Toekomst ervaren
  - Vraag nu de leerling naar zijn of haar toekomst te kijken, en om op de tijdslijn op die plek te gaan staan die voor haar (5 of 10 jaar) verder in de toekomst ligt.
  - Vraag nu hoe het voelt om op die plek in haar eigen toekomst te staan. Wat wordt de leerling allemaal gewaar, wat voor gevoel komt er nu op de voorgrond te staan?

- Vragen stellen

Nu kunnen concretere vragen gesteld worden over de studiekeuze en toekomst van de leerling. Bijvoorbeeld:

- *“Hoe voelt het om die en die studie gekozen te hebben of om dat werk te doen e.d.?”*
- *“Hoe voelt het om beslist te hebben over wat vroeger zo onzeker voor jou was?”*
- *“Welke keuzes heb je - nu je 5 of 10 jaar verder in jouw toekomst bent aangekomen – de afgelopen jaren gemaakt en hoe bevalt jou dat?”*

Bespreek de oefening na en vraag wat de leerling ontdekt heeft.