

Mijn toekomst

Lesplan 12



Doel: Focus in het handelen aanbrengen door concrete doelen te visualiseren en bewustwording van de eigen interne controle

Duur: 45 – 60 minuten

Materialen: Lege a-3 vellen, tijdschriften, stiften, lijm

Een woord vooraf

Dit lesplan is gevuld met verschillende oefeningen die bijdragen aan de ontwikkeling van inclusief en pro-sociaal gedrag van jongeren tussen de 12 en 16 jaar oud.

Alle oefeningen in dit lesplan zijn ontwikkeld en getest door ons of andere professionals met jarenlange ervaring op het gebied van coaching, gedragswetenschap, sociale psychologie en het onderwijs. All-in heeft deze oefeningen met de grootst mogelijke zorg verzameld en getoetst of doorontwikkeld.

Mocht je een oefening tegenkomen waarvan de bron mist, onjuist staat vermeld of heb je zelf een effectieve oefening bedacht die je graag met je collega's zou willen delen?

Stuur ons dan een mail via:

exercises@all-in.foundation

LESUITLEG

Laat alle leerlingen zich hun toekomst voorstellen. Wie zijn ze en waar staan ze? Laat hen een moodboard maken op een a3-vel en vraag hen ook om na te denken wat ze gaan doen om dat beeld te bereiken.

ACHTERGRONDVERHAAL:

Iedereen kent het verhaal van de gemaskerde Zorro, hij vocht voor anderen die niet voor zichzelf op konden komen. Het deel van zijn levensverhaal dat minder vaak wordt verteld is dat Zorro niet altijd de legendarische zwaardvechter is geweest die tien mannen tegelijk kon verslaan. In zijn jongere jaren was Zorro (toen nog bekend als Alejandro) een dronkaard en mislukkeling die nooit voor elkaar leek te krijgen wat hij zo graag wilde bereiken. Op een gegeven moment komt hij in aanraking met een zwaardmeester, Don Diego. Don Diego leert Alejandro om te beginnen met het beheersen van zijn omgeving. Om Alejandro te helpen tekent zijn leraar een cirkel in het zand om hem heen.

De zwaardmeester vertelt dat Alejandro enkel en alleen mag vechten binnen de cirkel. De cirkel wordt zijn wereld en niks daarbuiten is van belang. Zodra Alejandro zijn zwaardkunsten volledig beheerst binnen de kleine cirkel, tekent de zwaardmeester een iets grotere cirkel. Beetje bij beetje leert de zwaardmeester Alejandro grotere uitdagingen overwinnen. Totdat hij op een dag klaar is om naam te maken als de held die wij kennen als Zorro.

Wat als we onze eigen doelen op dezelfde wijze zouden kunnen bereiken? Als we stukje bij beetje, stapje voor stapje naar onze dromen toewerken en de cirkel steeds een klein beetje zouden vergroten? Als we zouden beginnen met het aanpakken van dingen die wij kunnen beïnvloeden, binnen onze cirkel van controle?



OEFENING: WAAR HEB IK CONTROLE OVER?

Laat de leerlingen na het verhaal over Zorro, de volgende vragen over hun toekomstbeeld op hun moodboard beantwoorden.

Dit wil ik bereiken:

- Over 5 jaar
- Volgend jaar
- Volgende week
- Vandaag

Obstakels en strategieën:

- Deze uitdagingen kom ik op weg naar mijn doel tegen
- Dingen die ik moet doen om mijn doelen te bereiken
- Dingen waar ik morgen mee kan beginnen om dichterbij mijn doel te komen

Laat de leerlingen vervolgens twee kolommen tekenen. De eerste kolom krijgt de titel: dingen waar ik controle over heb en de tweede kolom: dingen waar ik geen controle over heb.

Laat de leerlingen hun doelen, stressoren (dingen die spanning of stress veroorzaken), te nemen stappen en uitdagingen verdelen onder deze twee kolommen. Waar hebben ze controle over en waarover niet? En welke lessen kunnen ze uit de kolommen halen?

Vraag hen om ook hun blad van les 11 erbij te pakken en één doel uit te kiezen dat ze makkelijk kunnen behalen, dit is hun kleinste cirkel en mag opgeschreven worden in het laatste vlak van hun vier vlakken uit les 11. Daag hen vervolgens uit om na het behalen van dit kleine doel de oefening te herhalen en weer een makkelijk doel uit te kiezen, één uitdaging per keer.



HUISWERKOPDRACHT: WAAR HEB IK CONTROLE OVER?

Schrijf drie dingen op waar jij je druk over maakt:

- 1.
- 2.
- 3.

Beantwoord voor elk van deze zorgen de volgende vragen:

- Is het echt belangrijk?
- Kun je het veranderen?

Heb je op beide vragen ja geantwoord, mooi! Dan kun je een plan maken om je zorgen op te lossen. Wat ga je doen?

Voor alle zorgen waarbij je één van de twee vragen met nee hebt beantwoord: maak je niet druk, het is of niet belangrijk óf je kunt het niet veranderen.

