

Een toekomst waarin alle kwaliteiten samenkomen

Studenten

Doel

Leren over jezelf en reflecteren

Beschrijving

Bij CMD Amsterdam werken we vanuit een krachtgerichte benadering. Dat doen we met het gedachtegoed van Strengths Based Development. Strengths-based development is een methodiek voor coaching, opleiding en ontwikkeling die haar wortels heeft in de positieve psychologie (Seligman, 2000) en de appreciative inquiry benadering (Cooperrider, Whitney & Stavros, 2008). De kern van deze benadering is dat niet de deficiënties (dat wat iemand niet kan), maar juist de talenten, persoonlijke kwaliteiten en sterke kanten van de student het vertrekpunt vormen voor zijn ontwikkeling. Het algemene beeld is dat Strengths-based development programma's een positief effect hebben op de motivatie, het zelfvertrouwen, de inzet en het welbevinden van deelnemers.

Het inzetten van SBD gericht op kwaliteiten leidt tot:

- Meer vervulling van psychologische basisbehoeften (Sheldon & Kasser, 2001)
- Het ervaren van bezieling (Harzer & Ruch, 2012)
- Een proces van zelfactualisatie (Kasser, 2002)
- Mensen gaan ervaren dat ze invloed hebben op hun ontwikkeling (Louis, 2011), wat leidt tot een groei-mindset (Dweck, 2006).

Bij CMD willen we, o.a. bij SLB dat studenten hun eigen kwaliteiten ontdekken, ontwikkelen en bijhouden.

Deze oefening is een variatie op de oefening uit *Ontwerp je ontwikkeling* (Meijers, 2018) en borduurt voort op oefening 13 waarbij studenten hun kwaliteiten al benoemd hebben.

Het doel van deze oefening is om die kwaliteiten te concretiseren en zich voor te stellen hoe ze die in de toekomst kunnen inzetten. Het tekenen helpt hierbij. In het voorbeeld wordt ook onderscheid gemaakt tussen gevoel en gedachten.

In de krachtgerichte gesprekken richten we ons op de persoonlijke en professionele ontwikkeling, met als doel dat je als student:

Zelfbewuster keuzes kan maken.

Een solide binding met de opleiding ervaart,

Welzijn ervaart, wat leidt tot zelfvertrouwen en als gevolg daarvan studiesucces.

Stappenplan

Stap 1

Zeg studenten een rustige plek te zoeken waar ze comfortabel zitten (of staan) en waar ze zich proberen te focussen.

Stap 2

Vraag ze na te denken over een toekomst waarin de student elke dag zijn/haar kwaliteiten (zie ook oefening 13) zou kunnen inzetten.

Bijvoorbeeld:

[1] Hoe ziet je leven eruit als jij elke dag jouw kwaliteiten in zou kunnen zetten?

[2] Beschrijf een concrete situatie waarbij je het meest tot je recht zou komen.

[3] Wat zie je dan voor je? Wat zou je dan doen? Met wie werk je samen of werk je dan alleen? Welke andere mensen komen daarin voor? Waar ben je dan?

Laat ze de antwoorden in steekwoorden opschrijven.

Stap 3

Vraag de student een tekening of een mindmap van deze toekomst te maken en de tekening of mindmap mee te nemen naar het volgende gesprek om met de SLB'er te spreken.

Als de student voor de tekening kiest: bij deze laatste stap vindt de vertaling van woord naar beeld plaats.

(Abstracte) begrippen zoals waar we nu mee werken, kunnen op een heleboel manieren gevisualiseerd worden. Mensen maken vaak of heel algemene, symbolische tekeningen (een hart bij het woord 'liefde') of juist een specifiek ding/mens/situatie (een man en vrouw die aan het kussen zijn).

Wat we voor nu eigenlijk willen is dat ze niet algemeen blijven (want dat zijn de woorden al) maar specifiek worden. Door een scene te tekenen wordt hun voorbeeld specifiek en plaatsen ze het begrip in een context. Er moet immers een omgeving en een persoon die handelt worden getekend. Als ze het alleen omschrijven, kunnen ze makkelijker in algemeenheden blijven hangen terwijl je juist wil dat ze er echt over nadenken..

MIJN IDEAAL

IK BEN UX-DESIGNER
EN WERK BIJ EEN
GROOT ONTWERPBUREAU
WAAR IK VEEL GEBRUIKERS
MAG INTERVIEWEN!



Duur

45/60 minuten

Benodigheden

- A4 vellen
- Een set stiften (in elk geval een stift per deelnemer)