

# Hoe vol is jouw batterij

Studenten

Docenten

Doel

Leren over jezelf en reflecteren

Leren over anderen

## Beschrijving

*Papier kan een welkome bliksemafleider zijn. In plaats van de ander aan te kijken en te verwoorden wat je denkt of ervaart, kan via het papier worden gesproken. Dit maakt de emotionele drempel lager om zaken te bespreken. Bovendien schept de afstand overzicht.*

Rachel Levi – Teken je Les

De ‘hoe vol is jouw batterij?’ is een oefening die snel gedaan kan worden en waardoor docenten en mede-studenten sneller en in een oogopslag inzicht krijgen in hoe het met de student gaat. Deze oefening is goed te gebruiken als voorbereiding op een coach gesprek of als ‘check in oefening’ in groepjes of met de hele klas. Als het met de hele klas gedaan wordt, kunnen ze naast elkaar aan de muur gehangen worden waardoor ze makkelijk met elkaar vergeleken kunnen worden.

Op deze manier dienen de tekeningen ook weer als ‘conversation pieces’:

Vragen die gesteld kunnen worden zijn:

- Ben je tevreden met de balans tussen werk/privé en studie?
- Zo niet, wat zou je kunnen doen om die balans anders te krijgen?
- Hier zie ik heel veel energie, hoe komt dat?
- Hoe zou je die energie ook bij een van de andere batterijen kunnen gebruiken?

## Stappenplan

### Stap 1

Laat studenten voor zichzelf bedenken hoeveel 'batterijen' zij hebben en hoeveel energie die geven.

Vraag ze deze batterijen in hun dummy of op een A4 te tekenen.

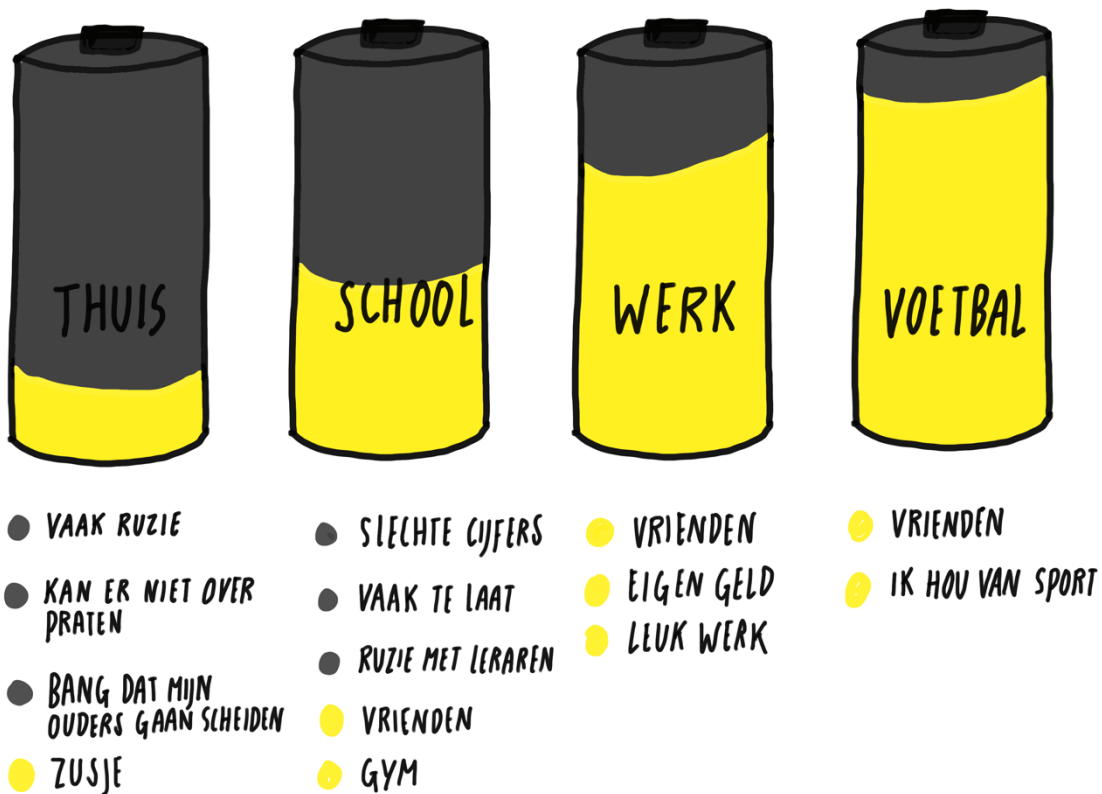
### Stap 2

Vraag ze in twee kleuren aan te geven hoe zij zich voelen. De kleur geel in het voorbeeld geeft

aan: daar word ik blij van/krijg ik energie van. Grijs in het voorbeeld geeft aan: daar heb ik zorgen over/daar lekt energie weg.

### Stap 3

Bespreek de tekeningen in duo's, groepjes of met de hele klas.



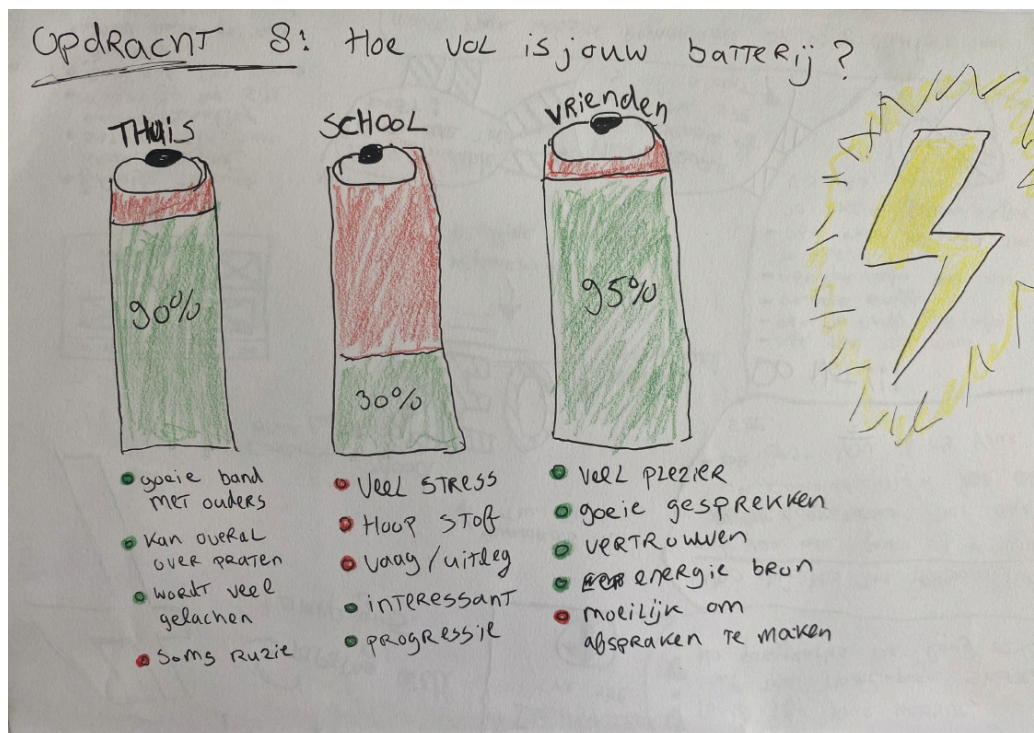
## Duur

30 minuten

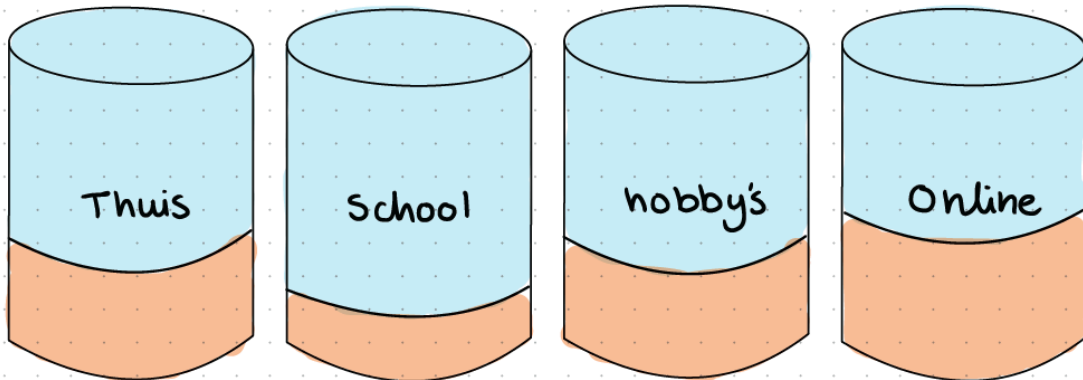
## Benodigheden

- A4
- Een setje stiften

## Voorbeelden



## Blok 2 opdr 8 Hoe vol is jouw batterij?



- prive moeilijke periode
- overlijden
- Jongste broer enige die mij bijstond.
- vrienden

- project 1 individueel
- BE gaat goed
- Leukste vakken
- Beste docenten
- Goede cijfers
- Achterstand inhalen door ziekte

- cello
- breien
- koken → het is meer gedwongen ivm op jezelf wonen

- vrienden
- Instagram
- LinkedIn
- Zzp boekhoudings verplichtingen