

Wie zijn wij Podcast - Aflevering 1 – De adolescentie

Oefeningen om met het personeel te doen

Te gebruiken materiaal:

Powerpoint 'Wie zijn wij – podcast aflevering 1'.

Uitleg bij de Powerpoint:

Onderdelen:

- Plenaire opwarming en individuele opwarming
- Oefening 'Typisch'
- Afsluiter

Doel van de oefeningen:

- Plenaire opwarming:
Vrij uitwisselen van eerste indrukken (wat vonden ze van de podcast, in het algemeen).
- Individuele opwarming:
Breng jezelf terug naar je eigen adolescentie, zodat je je ook terug beter kan inleven in de gevoelswereld van een jongere die op vandaag door de puberteit gaat.
- Oefening 'Typisch':
Je irriteren aan de ander vermoeit. Als je doorheen de dag lesgeeft aan puberende leerlingen, kan je je best wel wat ergeren aan bepaald gedrag. Welke gedachten jij hanteert in zo'n situaties en met welk gedrag jij op hun gedrag reageert, is bepalend voor je eigen stress niveau: daalt het terug, houd je de irritatie vast, of erger nog: maakt het jouw irritatie groter?

Door in kaart te brengen welk gedrag jou irriteert mikken we op meer zelfbewustzijn. Weten dat iets jou irriteert kan vaak de irritatie al milderer, doordat ze je niet onverwacht overvalt maar je er op voorbereid bent.

Door alternatieve gedachten en gedragingen aan te leren, kan je voor jezelf minder vermoeiende reacties ontdekken.

Dit alles zou er moeten toe leiden dat jij minder vermoeid bent op het einde van de dag en dat de leerlingen ook minder jouw irritatie ondergaan. Win win toch?

- Afsluiter:
Bepaalde kernbegrippen extra onder de aandacht brengen.

Verloop van de oefening:

Zie Powerpoint, notities (onderaan het te projecteren beeld)