

Team PHneutraal

Interactieve theater trainingen voor de onderwijsdriehoek: leerlingen /schoolteams /ouders



De theaterworkshop Energy?! (duur: 1 lesuur)

Klaar voor theater? Voorbereiding op de theaterworkshop!

- ✓ Je mobiele telefoon zet je uit tijdens de voorstelling
- ✓ Je bent stil tijdens de scènes en mag na afloop reageren
- ✓ Je mag tussendoor niet eten/drinken of naar het toilet

Klaar in de klas? Een goede voorbereiding is het halve werk!

Een open houding van de mentor bevordert een fijne sfeer en betrokkenheid van de klas. Zo kunt u het thema bespreken via deze lesbrief, die u vooraf of achteraf kunt gebruiken

Kom maar op? Een open communicatie vanuit hoofd en hart!

Leg je verwachtingen uit. Leerlingen tonen respect door elkaar uit te laten praten. We hoeven het niet eens te zijn, maar we tonen respect voor elkaars mening en gevoelens.

Samen leren? Wat je met plezier leert, vergeet je nooit meer!

Wat speelt er in deze klas? U kunt uit de lesbrief het materiaal kiezen, dat u goed vindt passen.

De lesbrief: Motivatie en groepsvorming

Het doel van de lesbrief is om leerlingen te stimuleren in hun persoonlijke- en sociale vorming.

Deze lesbrief bevat 6 pagina's:

- RET-model 5G
- Les Motivatie (1 uur)
- Les Groepsvorming (1 uur)
- Smoezenbingo
- Helpende gedachten

Thema: Samen in beweging

- De lesopbouw
- Individuele start: 10 minuten
- Duo's: 10 minuten
- Groepjes: 15 minuten
- Reflectie klas: 15 minuten

Na deze les(sen):

- ✓ Weet jij welke smoes jij vaak gebruikt om ergens onder uit te komen
- ✓ Weet jij hoe jij je gedachten kunt sturen en zo invloed kan uitoefenen op een situatie
- ✓ Weet jij welke overeenkomsten jij allemaal hebt met jouw klasgenoten

Motivatie: *Emotion is motion: gevoel creëert beweging*



Leerplicht in Nederland: Leren moet

Alle kinderen tussen 5 en 16 jaar in Nederland zijn leerplichtig. Jongeren tussen 16 en 18 jaar zijn kwalificatie plichtig. Leerlingen die ouder zijn dan 18 jaar hoeven niet meer verplicht naar school. De boete voor schoolverzuim is ongeveer 100 euro per dag. School is een verplichting.

Stel je nou eens voor dat jij niet wil leren, niet kan leren of geen vertrouwen hebt in jezelf? Stel je ook eens voor dat de hormonen door je lichaam gieren en je iets moet leren wat je niet interesseert? Dit is een vaak dagelijkse, uitdagende situatie voor veel leerlingen en docenten.

De knikers (extrinsieke motivatie) of het spel (intrinsieke motivatie)?

- Moeten staat voor andermans wil
- Willen gaat over eigen verlangens
- Kunnen staat voor mogelijkheden
- Durven gaat over zelfvertrouwen

➤ Tip: Bied voor de autonomie je leerling een keuze. *“Eerst woordjes of grammatica?”*

De kracht van je gedachten

Een gebeurtenis overkomt je, maar je gedachten kun je wel sturen via helpende gedachten. Dit geeft je een positief gevoel en leidt tot actief gedrag met een goed resultaat.

5 G RET-model	5G stappen
	<p>Gebeurtenis: Wat gebeurt er?</p> <p>Gedachte: Wat denk je?</p> <p>Gevoel: Wat voel je?</p> <p>Gedrag: Wat doe je?</p> <p>Gevolg: Wat is het resultaat?</p>

➤ Tip: Onverwachte toets 5G. *Ik kan het vast wel, voel vertrouwen, goede moed, goed cijfer.*

Les Motivatie (1 uur)

Hoe kom ik in beweging? Hoe stuur ik mijn gedachten?

a. Individuele start:	10 minuten	c. Overleg groepjes:	15 minuten
b. In duo's werken:	10 minuten	d. Reflectie met klas:	15 minuten
Benodigdheden:	Smoezenbingo Helpende gedachten		

a. Individueel (10 minuten): Deze vragen beantwoord jij voor jezelf (*in stilte*).
Nodig: werkblad [Smoezenbingo](#)

Smoezenbingo Wat houdt je tegen?	Mijn top 3 van meest gebruikte smoezen: 1..... 2..... 3.....
----------------------------------	---

b. Duo's (10 minuten): Deze vragen bespreek jij met je klasgenoot (*fluisteren*).
Nodig: werkblad [Smoezenbingo](#)

- Bespreek jullie smoezen. Zijn er smoezen die je vaak hoort in de klas?
- Ben jij regelmatig gemotiveerd voor iets of helemaal niet?
- Hoe zet jij jezelf in beweging? Wat helpt jou om iets toch te doen?

c. Groepjes (15 minuten): Deze vragen bespreek je in je groepje (*hardop praten*).
Nodig: werkblad [Helpende gedachten](#)

Kies 3 mensen om het stencil voor te lezen. Persoon 1 leest de situatie en behoefte voor Persoon 2 leest de NIET helpende gedachte Persoon 3 leest de Helpende gedachte - <i>Is het jullie duidelijk wat er staat?</i> - <i>Help elkaar maar met voorbeelden</i> - <i>Vraag eventueel hulp aan je docent</i>	Om de beurt brengt iemand een situatie in. ➤ Beschrijf de eigen situatie duidelijk ➤ Benoem je eigen Niet helpende gedachte, dus negatieve gedachte ➤ Benoem je eigen Helpende gedachte, dus positieve gedachte ➤ Check bij het schema of bij je docent
--	---

d. Reflectie klas (15 minuten): Bespreking met de hele klas.

- Welke smoes wordt er vaak gebruikt? Wat is de top 3 smoezen?
- Beschrijf een eigen situatie met je **negatieve** en je **positieve** gedachte!
 - Heb jij op school vaak negatieve of positieve gedachten?
- Waarom is een positieve gedachte zo belangrijk? Probeer het 5G-model!

Les Groepsvorming (1 uur)

Wat voor een groep zijn wij?
Wat hebben wij gemeen?

a. Individuele start:	10 minuten	c. Overleg groepjes:	15 minuten
b. In duo's werken:	10 minuten	d. Reflectie klas:	15 minuten
Benodigdheden:	4 kleuren karton		

a. Individueel (10 minuten): Deze vragen beantwoord jij voor jezelf (*in stilte*).

	<p>Mijn Top 3 unieke kwaliteiten zijn:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
---	--

b. Duo's (10 minuten): Deze vragen bespreek jij met je klasgenoot (*fluisteren*).

- Bespreek de 3 kwaliteiten van elkaar. Vind je ze goed kloppen?
- Wat vinden jullie samen de Top 3 kwaliteiten van deze klas?

c. Groepjes (15 minuten): Deze vragen bespreek je in je groepje (*hardop praten*).
De docent verdeelt de klas evenredig over vier teams met vier kleuren (papier).

Team **ROOD**: BEWEGING Iedereen, die graag beweegt, sport.

Team **GEEL**: CREATIEF Iedereen, die graag schildert, fotografeert.

Team **GROEN**: MENSEN Iedereen, die veel mensen- en zelfkennis heeft

Team **BLAUW**: MUZIEK Iedereen, die graag muziek luistert, muziek maakt.

Opdracht 1: Verzin een naam voor jullie team en een yell met beweging. Presenteer!

Opdracht 2: Onderzoek 10 overeenkomsten in jullie team (huisdier, geloof, zussen, eten/drinken, sport, muziek, ouders etcetera). Schrijf ze op. Presenteer aan de klas!

d. Reflectie klas (15 minuten): Bespreking met de hele klas.

- Hoe goed ken jij jezelf (kwaliteiten)? Hoe goed ken jij anderen (overeenkomsten)?
- Wat zijn 10 of meer punten, die deze klas gemeenschappelijk heeft? Schrijf op het bord!
- Kun je nog meer dingen zeggen over deze klas? TOPS? Zijn er aandachtspunten? TIPS?

Wat houdt je tegen? Speel de smoezenbingo!

Wat is jouw excuus vandaag om iets niet te doen?

Smoezen Bingo?!

Oeps, helemaal vergeten!	Ik heb het te druk	Ik ga dit echt niet doen	Het is te moeilijk	Ik heb er zo geen zin in
Ik ben moe	Waarom zou ik?	Ik heb wel wat beters te doen	Het is te veel werk	Ik heb dit nog nooit gedaan
Ik voel me niet lekker	Ik weet niet of het me lukt	Dat komt later wel	Ik kan hier niks mee	Dit kost me te veel tijd
Dit heb ik niet nodig	Ik wist dat echt niet	Dit hoef ik niet te doen	Kan iemand anders?	Ik heb niet genoeg kennis
Ik moet helemaal niks	Ik heb hoofdpijn	Het maakt me toch niets uit	Dit lukt me nooit alleen	Wat heb ik hier nu aan?

Je komt er niet langer onderuit :)!

Helpende gedachten: Wat denk jij ervan?

Je gedachten bepalen je gevoelens en je gedrag, dat ook weer gevolgen heeft. Zijn jouw gedachten vaak afkrakend of juist opbouwend? Wat helpt jou vooruit?

NIET HELPENDE GEDACHTE

Ik kan het vast niet

Ik wil het echt niet

Ik durf het niet

Ik zie het niet zitten

Ik ga dit nooit snappen

Ik kan het niet alleen

Waarom heb ik dit?

Het kan altijd beter

Ja maar ...???

SITUATIE

(En wat ik nodig heb)

iets nieuws
((Zelf)Vertrouwen)

iets uitdagends
(Motivatie)

iets spannends
(Moed)

iets gaat mis
(Acceptatie)

iets moeilijks
(Geduld)

Een verandering
(Kracht)

Een teleurstelling
(Creativiteit)

Een tegenslag
(Veerkracht)

HELPENDE GEDACHTE

Ik kan een poging wagen

Ik wil het wel proberen

Ik neem gewoon het risico

Ik ga het anders aanpakken

Ik kan het misschien leren

Ik accepteer hulp

Hoe ga ik hier mee om?

Het is hoe het is

En nu ...???