

# Team PHneutraal

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



## De theaterworkshop Skills?! (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: Presenteren en solliciteren

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

### **Deze lesbrief bevat 6 pagina's:**

- Non-verbale communicatie
- Sollicitatie houding/taal
- Les Presentatie (1 uur)
- Kwaliteiten
- Soorten werk

### **Thema: Jezelf presenteren**

De les opbouw:

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

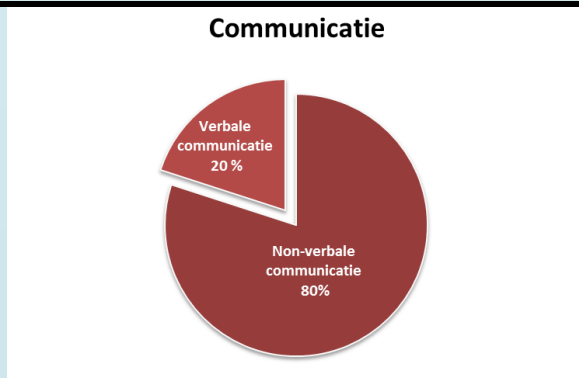
Na deze les(sen):

- ✓ Weet jij hoe belangrijk verbale- en non-verbale communicatie is in een contact
- ✓ Weet je met welke houding en welk taalgebruik jij jezelf goed kunt presenteren
- ✓ Weet jij wat jouw drie kernkwaliteiten zijn en wat voor soort werk jou interesseert

# Non-verbale en verbale communicatie



Wat zeg jij met je lichaam? Wat zeg jij met je woorden?



Non-verbale communicatie is wat je zegt met je lichaam, je houding en je gedrag.  
Verbale communicatie is wat je zegt met woorden. Allebei is het erg belangrijk.

## Houding en taalgebruik

Als je op een goede manier met elkaar om wilt gaan is het belangrijk om jezelf te kennen. Je moet bewust zijn van je gedrag en taalgebruik en welke invloed dit heeft op je omgeving.

De leerlingen en de docent spreken samen af welke normen en waarden gelden in de klas. Zo kan iedereen zich bewust worden van het gewenste gedrag en het gewenste taalgebruik.

De opbrengst is veiligheid in de groep en een respectvolle verbinding met elkaar. Vanuit die prettige werksfeer kan elke leerling zich vanuit (zelf)vertrouwen persoonlijk ontwikkelen binnen een klas. Als de klas een positieve groepsdynamiek ervaart, werkt dit ook door op de docent en het leerproces.



- Bewustwording van eigen gedrag. Hoe beweeg ik? Hoe praat ik?
- Invloed van gedrag op anderen. Wat is (on)gewenst gedrag?
- Open communicatie. Hoe kom ik voor mezelf op? Hoe kan ik samenwerken?
- Veiligheid, vertrouwen, verbinding. Hoe kunnen wij ons zelf zijn in een contact?

---

# Welk gedrag hoort bij solliciteren?

Je hebt maar één kans voor de eerste indruk. Wat doe je? Wat zeg je?

---

## Tips voor je houding en je taalgebruik bij sollicitaties

### 1. Geef een goede hand

Bij een sollicitatiegesprek geef je een indruk, voordat je ook nog maar één woord zegt. Het begint al op het moment dat jij naar je gesprekspartner toe loopt om ze de hand te schudden. Met een stevige handdruk (niet knijpen!) kom je absoluut zelfverzekerd over.

### 2. Maak oogcontact

Kom betrouwbaar over door je gesprekspartner aan te kijken. Vind je het lastig om iemand direct in de ogen te kijken? Kijk dan naar de plek tussen de wenkbrauwen.

### 3. Zit rechtop

Rechtop zitten wordt gezien als zelfverzekerd. Zit dus niet onderuitgezakt in je stoel, ook niet als je wacht. Leun tijdens het gesprek iets naar voren, daarmee toon jij je interesse.

### 4. Let op je handgebaren

Leg je armen losjes op de leuning van de stoel of los op schoot. Let op je handen. Druk je vingertoppen bijvoorbeeld tegen elkaar in een punt naar boven, dat straalt vertrouwen uit. Handgebaren geven je uitstraling, maar ga niet "het verkeer regelen".

### 5. Spiegel degene met wie je praat

Onbewust creëert het een band als je op dezelfde manier zit als je gesprekspartner. Luister ontspannen en knik regelmatig met je hoofd om te laten zien dat je luistert.

### 6. Praat rustig

Praat tijdens het gesprek iets langzamer dan normaal. Als je gespannen bent ga je vaak sneller praten. Door bewust iets langzamer te praten, is het tempo dus precies goed.

### 7. Voorkom zenuwtrekjes

Houd je zenuwen in bedwang. Speel niet met je pen en wiebel niet met je benen. Zet je voeten stevig naast elkaar op de grond, je armen losjes en adem rustig door.

### 8. Glimlach

Met een glimlach kom je warm en vriendelijk over, het geeft direct een positieve sfeer.

### Tot slot:

Denk goed na over je kleding en schoenen. Een verzorgd uiterlijk is altijd belangrijk.

# Les Presentatie (1 uur)

## Hoe presenteer ik mezelf? Hoe ga ik een sollicitatie in?

a. Individuele start:	10 minuten	c. Overleg groepjes:	15 minuten
b. In duo's werken:	10 minuten	d. Reflectie met klas:	15 minuten
Benodigdheden:	Sollicitatie gedrag Kwaliteiten Soorten werk		

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

<b>Mijn TOP 3 persoonlijke kwaliteiten:</b> 1..... 2..... 3.....	<b>Mijn TOP 3 interesse in soort werk:</b> 1..... 2..... 3.....
---	--

**b. Duo's (10 minuten):** Deze vragen bespreek jij met je klasgenoot (*fluisteren*). Elevator pitch  
**Bij een Elevator Pitch presenteer jij jezelf zo compleet mogelijk in 3 minuten.**

<b>Maak een Elevator pitch voor en oefen.</b>  Denk aan je cultuur, je hobby's, je sport, je idealen, je droombaan, je 3 kwaliteiten, je 3 werkwaarden, je ontwikkelpunten en je persoonlijke ambities.	<b>Alles wat ik wil noemen in mijn pitch:</b> ..... ..... .....
---	--

**c. Groepjes (15 minuten):** Deze vragen bespreek je in je groepje (*hardop praten*).

<b>Lees het stencil goed door. Welk gedrag hoort bij sollicitatie?</b>  Scene maken in groepjes van 5 leerlingen: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Wie speel je? (Vb. manager)</li><li>➤ Waar is het? (Vb. winkel)</li><li>➤ Wat gebeurt er? (Vb. iets gaat mis)</li></ul>	<b>Presenteer je sollicitatie scene (2 min) om de beurt voor de hele klas:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Maak een sollicitatie scene waarin alles <b>fout</b> gaat</li><li>✓ Maak een sollicitatie scene waarin alles <b>goed</b> gaat</li></ul>
---	--

**d. Reflectie met klas (15 minuten):** Bespreking met de hele klas en presentaties voor de klas.

- ✓ Presentatie van een aantal leerlingen met hun Elevator pitch
- ✓ Presentatie van de 5 groepen met de goed/fout sollicitatie scenes
- ✓ Wat valt op bij jezelf presenteren qua verbale en non-verbale communicatie?
  - ✓ Hebben wij nog TOPS en TIPS voor elkaar?

# Welke kwaliteiten heb jij? Wat is jouw top 3?

## Wat zijn jouw persoonlijke kwaliteiten?

Vraag eens een top 3 te kiezen aan een klasgenoot, vriend(in), familielid of iemand van school.



# Welk werk past bij jou? Wat is jouw top 3?

Wat voor soort werk spreekt je aan?

Ik werk graag met computers

Ik werk graag samen met anderen

Ik werk graag met mijn handen

Ik werk graag in een vaste structuur

Ik werk graag met mensen

Ik werk graag op een kantoor

Ik werk graag met dieren

Ik werk het liefste alleen

Ik werk graag met groepen

Ik werk graag met onderzoeken

Ik beweeg veel in mijn werk

Ik werk graag op diverse locaties

Ik werk graag op projectbasis

Ik werk graag in de buitenlucht

Ik werk graag met machines

Ik werk graag bij mensen thuis