

OPBRENGSTEN DIALOGSESSIES



OVER DUURZAME (STUDIE)LOOPBANEN: GOED, GEZOND EN GELUKKIG FUNCTIONEREN

INTERVENTIES



Curatief: herstellen van de non-fit en weghalen van barrières (bv. maatwerk begeleiding, doorverwijzing)

Preventief: voorkomen van de non-fit, weghalen barrières en creëren hulpbronnen (bv. vroeg signalering, reflectie in dialoog)

Amplitief: behouden en creëren van de fit en versterken van de hulpbronnen (mogelijkheid tot exploratie, flexibeler onderwijs)

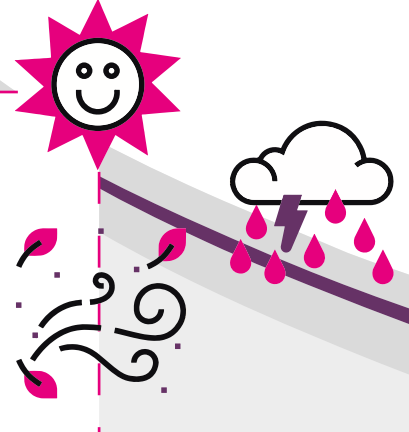
WIE/WAT?

Dialogsessies in het kader van de lectoraatsaanvraag Duurzame studieloopbanen
Aantal sessie 6 / 40-45 personen

Deelnemers:

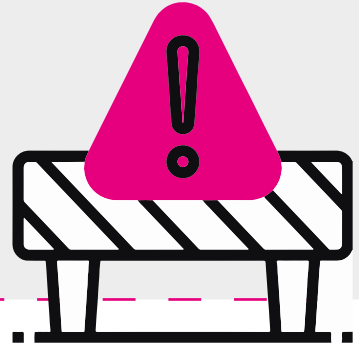
- Studenten
- Young professionals
- Werkveld
- Onderwijsprofessionals binnen Fontys
- Onderwijsprofessionals buiten Fontys
- Lectoren en onderzoekers

VERANDERINGEN



- Start en landen op het hbo
- Stages en afstudeeropdrachten
- Kiezen minors en leerroutes
- Vervolg na bachelor
- Levensgebeurtenissen

BARRIÈRES



INTERN

- Laag zelfvertrouwen, twijfel
- Weinig zelfinzicht
- Geen overkoepelend perspectief
- Gebrek aan motivatie
- Gebrek aan stressregulatie
- Belemmerende gedachten
- Mentale problemen
- Interne druk

EXTERN

- Gebrek aan begeleiding
- Gebrek aan veiligheid
- Geen ruimte voor reflectie
- Externe druk
- Niet gezien voelen
- Geen zicht op mogelijkheden
- Eenzaamheid

HULPBRONNEN

INTERN

- Keuze- en onzekerheidsvaardigheden
- Authentieke en succesvolle ervaringen
- Zelfbewustzijn, zelfkennis, zelfinzicht
- Growth mindset
- Perspectief en meaning
- Hoop, optimisme, veerkracht en zelfvertrouwen
- Gevoel van verbondenheid

EXTERN

- Peers / collega's / teamleider
- Docenten / studentcoaches
- Veiligheid
- Gezien worden
- Feedback, bevestiging en aanmoediging

(NON-)FIT



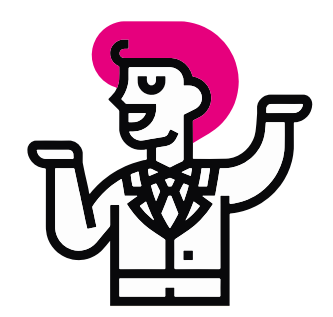
(Gebrek aan) fit ten aanzien van ...

- Talenten , capaciteiten en vaardigheden
- Persoonlijkheid en interesses, waarden
- Veiligheid
- Draagkracht versus draaglast
- Cultuur en manier van werken (leren)
- Intrapersoonlijk (identiteitszoektocht)

(DIS)BALANS BARRIÈRES EN HULPBRONNEN LEIDT TOT...

NON-COPING

- Uitstelgedrag
- Uit beeld raken op school of opgeven
- Externaliserend gedrag
- Geen hulp vragen
- In comfortzone blijven
- Gebrek aan initiatief tonen
- Verplichtingen of beloftes niet nakomen
- Verslavingsgedrag
- Negatieve emoties: weerstand, frustratie, boosheid, irritatie, piekeren, angst, verdriet, paniek, onrust, verward, ontevredenheid



COPING

- Opties afwegen en keuzes maken
- Contact zoeken en delen met anderen
- Reflecteren en bewustwording creëren
- Exploreren en mogelijkheden zoeken
- Veilige sociale omgeving opzoeken
- Initiatief nemen en pro-activiteit tonen
- Eigenaarschap tonen
- Hulp zoeken en vragen
- (H)erkenning van de (non)fit
- Omgaan met onzekerheid
- Acceptatie
- Patronen doorbreken
- Leren voelen



CONTACT & INFO

Namens schrijftteam lectoraatsaanvraag:
Evelyne Meens

