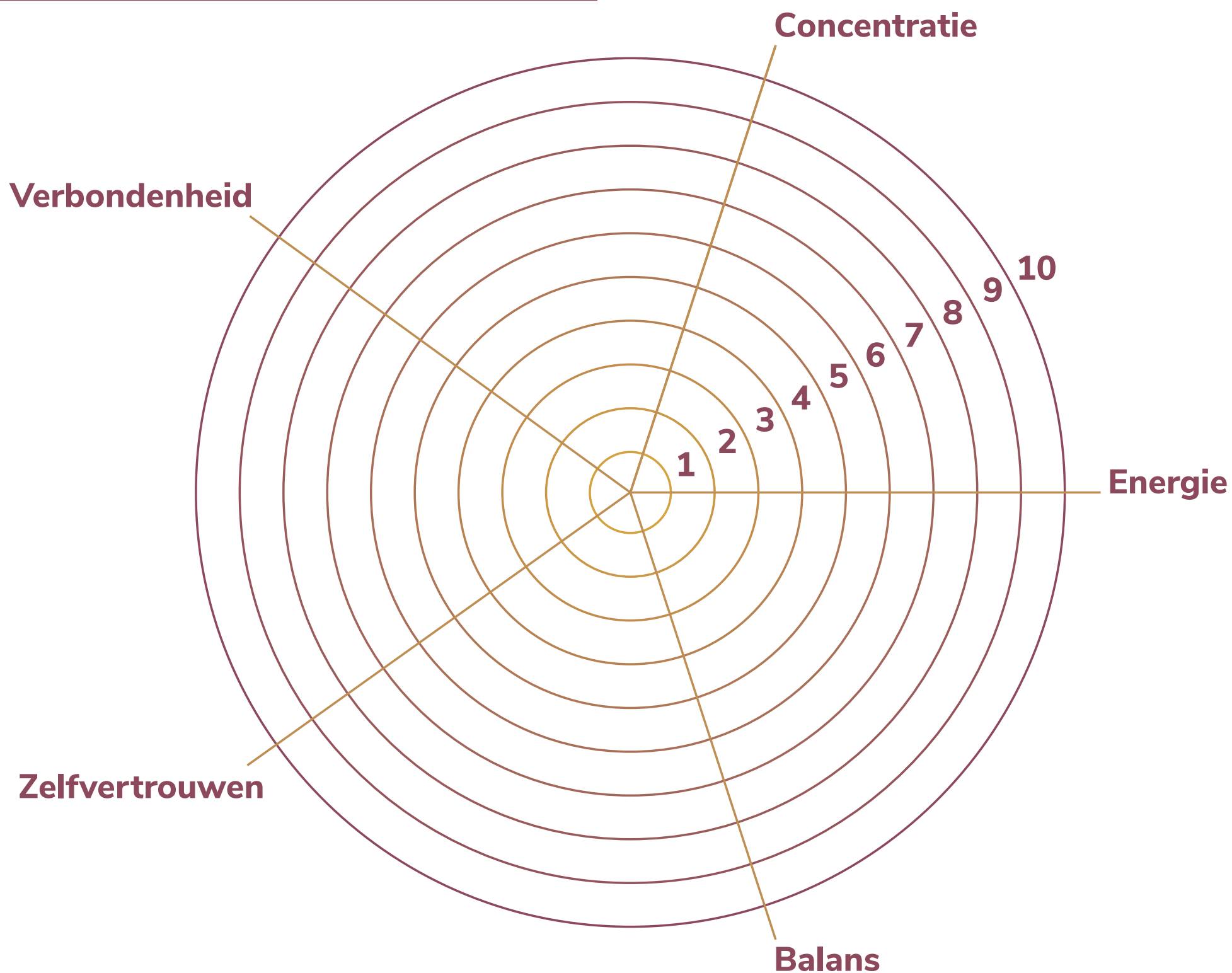


Welzijnradar



Vorm: Activerende werkvorm

Doel: De welzijnsradar maakt studenten op een speelse manier bewust van hun eigen welzijn en groepsdynamiek. In 20 minuten scoren studenten vijf domeinen, vergelijken hun resultaten met medestudenten en bespreken concrete acties om zich mogelijk beter te voelen op één van de gekozen domeinen.

Benodigdheden:

- Uitgeprinte welzijnsradar (voor elke student)
- Pennen

Werkvorm:

- **Stap 1: Invullen (5 min)**
Leg kort uit dat de radar geen toets is, maar een moment van bewustwording. Deel de welzijnsradar uit en geef studenten de opdracht om zichzelf op elk domein een cijfer van 1 t/m 10 te geven.
- **Stap 2: Uitwisselen (5 min)**
Laat studenten een duo of drietal vormen. Geef de studenten een aantal activerende vragen op het bord en geef de opdracht om deze samen te bespreken.
- **Stap 3: Acties verbinden (5 min)**
Vraag studenten om elkaar één tip of actie te geven waarmee ze één domein een punt kunnen verbeteren.
- **Stap 4: Plenaire reflectie (5 min)**
Bespreek de oefening kort in de groep.

Welzijnsradar

Uitgebreide uitleg

Vorm: Activerende werkvorm

Doel: De welzijnsradar maakt studenten op een speelse manier bewust van hun eigen welzijn en groepsdynamiek. In 20 minuten scoren studenten vijf domeinen, vergelijken hun resultaten met medestudenten en bespreken concrete acties om zich mogelijk beter te voelen op één van de gekozen domeinen.

Benodigdheden:

- Uitgeprinte welzijnsradar (voor elke student)
- Pennen

Werkvorm:

Stap 1: Invullen (5 min)

Leg kort uit dat de radar geen toets is, maar een moment van bewustwording.

Deel de welzijnsradar uit en geef studenten de opdracht om zichzelf op elk domein een cijfer van 1 t/m 10 te geven.

Schrijf eventueel onderstaande vragen op het bord om te helpen bij de reflectie:

- Energie (hoe fit voel ik me vandaag?)
- Focus (hoe goed kan ik me concentreren?)
- Verbondenheid (hoe verbonden voel ik me met de klas/groep?)
- Zelfvertrouwen (hoeveel vertrouwen heb ik in mijn leren of project?)
- Balans (hoe goed verdeel ik tijd tussen studie en privé?)

Tip docent: Geef aan dat er geen goed of fout is. Het gaat erom dat je even stilstaat bij hoe het nu met je gaat.

Stap 2: Uitwisselen (5 min)

Laat studenten een duo of drietal vormen.

Geef de studenten een aantal activerende vragen op het bord en geef de opdracht om deze samen te bespreken:

- Waar lijkt jullie radar op elkaar?
- Waarin verschillen jullie het meest?
- Welke factor beïnvloedt jouw energie het sterkst?

Tip docent: Zeg dat de radars een manier zijn om het gesprek te voeren. Ze mogen bij elkaar doorvragen, zonder een oordeel te geven. Iedereen ervaart dingen anders.

Stap 3: Acties verbinden (5 min)

Vraag studenten om elkaar één tip of actie te geven waarmee ze één domein een punt kunnen verbeteren.

Laat ze daarna individueel opschrijven:

- Wat kan één kleine stap zijn die ze deze week kunnen zetten om zichzelf beter te voelen op een van de vijf domeinen.

Tip docent: Zorg ervoor dat studenten doelen kiezen die klein en makkelijk haalbaar zijn, zo kunnen ze een succeservaring krijgen, dit stimuleert om hier verder mee te gaan.

Stap 4: Plenaire reflectie (5 min)

Bespreek de oefening kort in de groep.

Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Wat kunnen we als groep doen om een van de domeinen hoger te krijgen bij meer studenten?
- Welke kleine stap kunnen we morgen al zetten om dat te bereiken?

Toelichting voor de docent

- Geef zelf het voorbeeld: deel kort hoe jij op één van de domeinen scoort, zodat studenten zien dat openheid normaal is.
- Normaliseer verschillen: benoem dat iedereen andere stappen kiest en dat het oké is als iets niet lukt, dan kun je samen onderzoeken wat wel werkt.
- Koppel aan de les: verbind de oefening aan thema's als motivatie, studiehouding of zelfregulatie.
- Herhaal periodiek: gebruik de radar meerdere keren per jaar om groei zichtbaar te maken.

Op de volgende pagina vind je een print-versie van het welzijnsradar op A4.

Welzijnradar

