

HANDLEIDING MIDDELBAAR BEROEPSONDERWIJS

PERSOONLIJK VERHAAL

Hoe vertel ik mijn persoonlijke verhaal?

WEEK VAN
RESPECT



DE KRACHT VAN HET PERSOONLIJKE VERHAAL

Handleiding voor het delen van jouw persoonlijke verhaal in de klas

Wat leuk dat je een gastles gaat geven in de Week van Respect! De kracht van het persoonlijke verhaal is al 15 jaar één van de belangrijkste elementen in de Week van Respect. Via een persoonlijk verhaal maak je namelijk écht verbinding met jongeren. Door echt het gesprek aan te gaan, inspireer je hen en maak jij het verschil.

In deze handleiding vind je handvatten en tips voor het geven van je gastles. Met dit bestand willen wij jou als gastspreker ondersteunen in wát jouw verhaal is en hoe je dit kunt vertellen. Daarnaast vind je speciaal voor het **MBO** een lesvoorbereiding en lesopbouw!

We hebben deze handleiding opgedeeld in vier onderdelen:

- ➔ **Waarom het persoonlijke verhaal?**
- ➔ **Wat is jouw persoonlijke verhaal?**
- ➔ **Hoe vertel ik mijn verhaal?**
- ➔ **Didactische tips**

Waarom het persoonlijke verhaal?

Door het delen van jouw persoonlijke verhaal laat je iets van jezelf zien en stel jij je kwetsbaar op. Ervaring leert dat dit zorgt voor (meer) begrip voor de ander. Dit is dé manier om echt te **verbinden** met kinderen en jongeren.

Door het vertellen van een verhaal, waar je emoties en context in deelt, slaan jongeren de informatie op in hun **limbisch brein**. Dat is het gedeelte van het brein dat zorgt voor het hebben van gevoelens. Dit is een ander deel van het brein dan waar leerlingen (de meeste) schoolfeiten in opslaan. Jouw boodschap wordt dus extra goed onthouden, en je plant een zaadje voor toekomstige situaties waarin jongeren de geleerde inzichten en oplossingen kunnen toepassen.



WAT IS MIJN PERSOONLIJKE VERHAAL?

Iedereen heeft een verhaal waarmee je kunt inspireren. Een belangrijk keuzemoment, een vervelende situatie die je hebt omgedraaid naar iets positiefs of een ervaring die jou heeft gevormd tot wie je nu bent. Tijdens de Week van Respect ga je dát moment (of deze momenten) delen met kinderen en jongeren!

1. WIE WAS IK?

Denk eens terug aan je kindertijd en omschrijf dit in steekwoorden.

Vrolijk kind
Prestatiedruk
Iedere zondag naar de kerk
Gepest op school

3. HOOFDLOT

Wat heeft je het meest gevormd, bedenk en omschrijf drie dingen.

Toen ik besloot afstand te nemen van mijn omgeving, ontwikkelde ik stapje voor stapje een eigen mening. Maar hoe spreek je die uit?

Iedereen begon te klappen en ik had mijn angst overwonnen!

Om te bedenken wát jouw verhaal is, raden we je aan eens terug te gaan naar een gebeurtenis die van invloed is geweest op de manier waarop je nu denkt, doet of op wat jij nu hebt bereikt. Het verhaal van toen is belangrijk voor nu! Gebruik de onderstaande matrix om helder te maken wat je kunt vertellen en welke connectie dit heeft met het onderwerp 'respect'. Het klinkt misschien gek, maar deze matrix werkt echt!

2. GEBEURTENIS

Ga als een sneltrein door de jaren heen en beschrijf de grootste, meest indrukwekkende gebeurtenissen.

Kwalificatie Olympische Spelen
Promotie
Verhuizing naar buitenland
Gescheiden ouders

4. DE BOODSCHAP

Hoe heeft dit je gevormd? Wat is de les die je hieruit hebt geleerd?

Behandel mensen altijd zoals je zelf behandeld wilt worden.

Met een positieve houding kom je verder.

Ik laat mijn omgeving niet bepalen wie ik ben.

HOE VERTEL IK MIJN VERHAAL?

Nu je helder hebt wát je wilt vertellen, raden wij je aan het verhaal in grote lijnen op te schrijven. Maak hierbij gebruik van de onderstaande tips en tools van ervaren gastsprekers van de Week van Respect:

Wees jezelf

De kracht van het persoonlijke verhaal is dat het jouw eigen verhaal is. En dat jij het komt delen. Hoe meer jij jezelf bent, hoe meer indruk het maakt. Vertel jouw verhaal alsof je aan je eigen keukentafel zit en laat dié versie zien voor de klas.

Vertel het

Een begrijpelijk verhaal bestaat uit een begin, midden en eind. Deel je verhaal dus op in opeenvolgende stukken! Tijdens het vertellen van het verhaal kun je gebruik maken van de dynamiek in je stem. En ben je goed verstaanbaar? Ook is het goed om je bewust te zijn van je houding: waar laat je je handen? Sta je rechtop? Maak je oogcontact? Wees niet bang je publiek aan te kijken.

Deel context

Gun je publiek context en zoek hierin de juiste balans. Je kunt bijvoorbeeld zintuigen en emoties benoemen. Hoe warm was het? Wat had je aan? Hoe voelde dat? Probeer hierbij eens vanuit de doelgroep te denken. Wat houdt hen bezig? Door context te delen neem je het publiek mee in jouw verhaal. Zo zorg je ervoor dat de jongeren de boodschap die je wilt delen onthouden!

Storytelling-tips

Ben je bang dat de boodschap van jouw verhaal onduidelijk is? Maak gebruik van **'de regel van drie'**: vertel drie keer hetzelfde, maar met andere woorden, zodat het elkaar versterkt.

Citeer

Citeer mensen uit jouw verhaal of je eigen gedachtes. Bijvoorbeeld: de docent zei: *'Jij gaat nooit leren schrijven'* en ik dacht: *'dat zul jij nog wel eens zien'*.

Laat het zien!

Ter aanvulling van jouw verhaal is het leuk om iets tastbaars mee te nemen. Heb je foto's? Video's? Of misschien iets anders wat de klas rond kan gaan? Denk aan een voorwerp, iets van vroeger zoals een ambstketting of sport-attribuut.

#weekvanrespect

Inspireer je omgeving en deel op sociale media een foto van jezelf voor de klas met #mijnverhaal, #weekvanrespect en @respectfoundation.



WEL SPANNEND ZEG!

Download via onze website **'tips voor acht keer doemdenken'**.

En geniet optimaal van je gastles!

DIDACTISCHE TIPS

16 T/M 24 JAAR

Over de studenten

Studenten op het middelbaar beroepsonderwijs zijn jongvolwassenen tussen de 16 en de 25 jaar. Noem ze vooral geen leerlingen, het zijn studenten die zich klaarmaken voor hun stap naar het volwassen zelfstandige leven. Zij houden zich voornamelijk bezig met welke positie ze innemen en in gáán nemen in de wereld.

Spreek deze groep als mede-volwassene aan en vertel een inhoudelijk verhaal. De gastles wordt een stuk persoonlijker als je beeldmateriaal gebruikt, foto's en video's. Eindigen met ruimte voor een dialoog op niveau is belangrijk! Neem ter voorbereiding contact op met de opleiding/docent en gebruik de Gastsprekers Checklist

TIPS LESOPBOUW

Opening

Je krijgt het woord van de docent; stel jezelf duidelijk voor. Wie ben je, wat voor werk doe je? Peil wat hun voorkennis is; hebben jullie een idee wat jouw werk zoal inhoudt en waarom je hier jouw verhaal vertelt tijdens de Week van Respect?

Persoonlijke verhaal

Zie pagina's: 'Wat is mijn verhaal?' en 'Hoe vertel ik mijn verhaal?'

Reflectie

Vraag de studenten om hun mening. Wat vinden jullie van mijn verhaal? Wat roept dit bij jullie op? Wat houdt voor jullie wederzijds respect in? Als een student een antwoord geeft, ga hier serieus op in. Iedereen die zijn mening uit, gaat graag het gesprek/discussie aan met de gastspreker. Ondervang dat een student zich niet gehoord of gepasseerd voelt door het gesprek af te sluiten met de vraag 'zijn er nog dingen die niet genoemd zijn?'

Tip: je kunt de stellingkaarten gebruiken om een dialoog op gang te brengen. Kies een onderwerp dat bij je verhaal past. Betrek alle studenten bij deze dialoog.

Afsluiting

Deel met de studenten wat je er van vond. Wat neem jij mee nu deze sessie voorbij is? Wat vond je bijzonder, ontroerend of inspirerend? Geef aan het eind de leiding terug aan de docent. De docent rondt de les af.



**NOG VRAGEN?
NEEM CONTACT OP!**

WIJ STAAN VOOR JE KLAAR

WWW.WEEKVANRESPECT.NL

020 369 75 92

WEEK@RESPECTFOUNDATION.NL

