

HANDLEIDING VOORTGEZET ONDERWIJS

# 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 **voortgezet onderwijs** een lesvoorbereiding en lesopbouw!

We hebben deze handleiding opgedeeld in vier onderdelen:

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

### 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.



# DIDACTISCHE TIPS

12 T/M 19 JAAR

## Over de leerling

In het voortgezet onderwijs zijn leerlingen tussen de 12 en de 19 jaar oud en vooral bezig met 'wie ben ik en hoe verhoud ik mij tot de groep'. Ze zijn bezig met het verkennen van hun sociale positie en het vormen van een eigen mening. Ze vinden het belangrijk serieus genomen te worden (doe dit ook!). Zij zijn jonge kritische burgers en zijn constant op zoek naar de link tussen school en de toekomst, de praktijk en de buitenwereld.

Neem voorafgaand contact op met de betreffende docent en gebruik hiervoor de Gastsprekers Checklist.

## LESOPBOUW TIPS

### IJsbreker

Stel je voor aan de groep. Je mag best een stevige versie van jezelf laten zien, maar wees vooral jezelf! Schrijf een aantal woorden op het bord die iets zeggen over jouw persoonlijkheid. Bijvoorbeeld: eigenschappen, hobby's, de naam van je vrouw of kinderen, je geboorteplek, etc. Vraag vervolgens over welke 'drie' woorden de klas meer wil weten voor je begint.

### Persoonlijke verhaal

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

### Reflectie

Ga een dialoog aan met de leerlingen; wat vinden ze van jouw verhaal en opvattingen? Hoe verhouden jullie je tot elkaar? Waar zijn we gelijk, waar zijn we anders? Ondervang dat een leerling zich niet gehoord of gepasseerd voelt door het gesprek af te sluiten met de vraag 'zijn er nog dingen die niet genoemd zijn?' Geef de leerlingen terug wat je vanuit deze sessie meeneemt. Wat heb je gehoord van de leerlingen wat je bijzonder, ontroerend of inspirerend vond? Hierbij geef je aan dat je écht interesse hebt in de mening van de leerlingen en hebt geluisterd.

### Afsluiting

Blijf na afloop nog even hangen zodat leerlingen je kunnen benaderen. Sommige leerlingen vinden het fijn nog even een persoonlijke vraag te stellen, zonder hun klasgenoten erbij.

### HAVO/ VWO - theoretisch onderwijs

Deze groep leerlingen vindt het belangrijk om op gelijkwaardig niveau te worden aangesproken. Zij geven graag hun mening mits ze het interessant vinden. In het theoretisch onderwijs kun je beeldmateriaal gebruiken maar ook verwijzen naar theorieën; boeken, filosofen of beleidsvorming.

### VMBO – praktisch onderwijs

Deze groep leerlingen vindt het belangrijk om hun mening te geven. In het praktisch gericht onderwijs zijn leerlingen mondig en direct. Maak ruimte voor dialoog. Maak gebruik van beeldmateriaal, heb je foto's van vroeger of een filmpje over je werk of een actuele gebeurtenis?





# 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  
Iedere zondag naar de kerk  
Gepest op school  
Prestatie druk  
Onveilig

## 2. GEBEURTENIS

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

Kwalificatie olympische spelen  
Verhuizing naar buitenland  
Promotie  
Gescheiden ouders

## 3. HOOFDLOT

Wat heeft je het meest gevormd, beschrijf het in 3 zinnen.

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!

## 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 een 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 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 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!



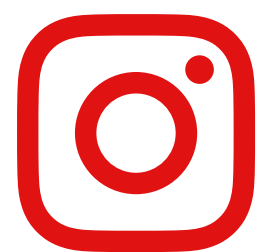
**NOG VRAGEN?  
NEEM CONTACT OP!**

**WIJ STAAN VOOR JE KLAAR**

[WWW.WEEKVANRESPECT.NL](http://WWW.WEEKVANRESPECT.NL)

020 369 75 92

[WEEK@RESPECTFOUNDATION.NL](mailto:WEEK@RESPECTFOUNDATION.NL)



**RESPECT**  
FOUNDATION