

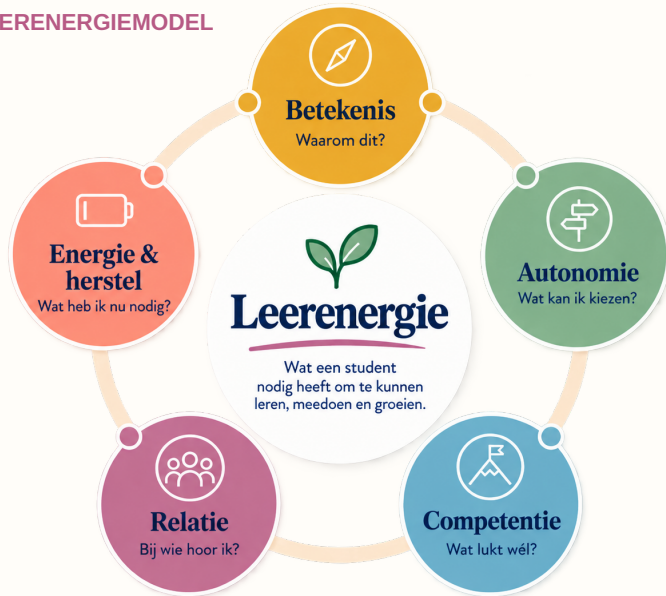
Leerenergie in beweging

Kies één pijler. Zet één kleine stap.

SLB | 10-15 MIN

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Kies de pijler waar een kleine beweging nu het meeste verschil kan maken.

HET LEERENERGIEMODEL



Kies niet wat het slechtst gaat, maar waar beweging mogelijk is.

1 | Kies en verwoord

Vink één pijler aan en maak de bijbehorende zin voor jezelf af.

☐

Betekenis

Dit wordt voor mij de moeite waard als...

☐

Autonomie

Een keuze die ik zelf kan maken is...

☐

Competentie

Ik wil merken dat ik groei in...

☐

Relatie

Iemand bij wie ik kan aankloppen is...

☐

Energie & herstel

Om verder te kunnen heb ik nu nodig...

2 | Maak één kleine beweging

MIJN ZIN

Maak de stap zo klein dat je weet wat je als eerste gaat doen.

MIJN KLEINE STAP VÓÓR (DATUM)

WIE OF WAT HELPT MIJ?

TERUGKIJKVRAAG Wat veranderde er toen je deze stap zette?

Je kiest zelf wat je deelt. Passen mag. Geen score, geen diagnose.

Zo zet je de tool vandaag in

Een korte SLB-werkvorm die van kijken naar handelen gaat.

DOCENTENKAART

Open met: “Je hoeft vandaag niet alles op te lossen. Kies één plek waar je iets in beweging kunt zetten.”

In vijf stappen Individueel invullen; delen is altijd vrijwillig.

1 Zet het kader

1 MIN

Leg uit dat leerenergie geen cijfer is. Het model helpt om te kijken wat leren, meedoen en groeien nu ondersteunt.

2 Laat kiezen

2 MIN

Vraag: welke pijler vraagt aandacht én is vandaag beïnvloedbaar? De student kiest zelf.

3 Laat verwoorden

3 MIN

De student kiest één zinstarter en maakt die af. Vraag door zonder de betekenis over te nemen.

4 Maak de stap klein

4 MIN

Help concretiseren: wat ga je precies doen, wanneer begin je en wie of wat helpt?

5 Rond af

2-5 MIN

Laat de student de stap hardop noemen, bewaren of vrijwillig delen. Spreek een kort terugkijkmoment af.

Doorvragen zonder overnemen

Gebruik de vragen als uitnodiging, niet als checklist.

Betekenis

Wanneer voelt dit voor jou de moeite waard?

Autonomie

Welke keuze heb jij hier wél?

Competentie

Wat lukt al een beetje en wat wil je oefenen?

Relatie

Wie kan naast je staan?

Energie & herstel

Wat geeft inspanning en wat helpt je herstellen?

BEWAAK DIT

- Laat de student kiezen en formuleren; vul niet in.
- Delen is vrijwillig. Passen heeft geen gevolgen.
- Bij zorgen over welzijn of veiligheid volg je de eigen ondersteuningsroute.

AFSLUITVRAAG Welke kleine stap ga je echt zetten - en wanneer kijk je terug?

Studio Umoya | Leereenergiemodel | © 2026