

Autonomiekaart voor studenten

Inleiding

In veel mbo-lessen zoeken studenten naar houvast. Ze willen weten waar ze staan, welke keuze ze kunnen maken en welke eerste stap haalbaar is.

Tegelijkertijd willen docenten graag snel kunnen inspelen op de behoefte van de student, zonder extra voorbereiding of materialen. Deze kaart helpt daarbij.

De student kiest steeds zelf wat passend is op dat moment. Zo ervaart hij invloed, werkt hij met structuur en zet hij kleine stappen die haalbaar zijn. Een docent kan deze kaart in elke les gebruiken, bijvoorbeeld tijdens een praktijkopdracht, een reflectiemoment of een startactiviteit. De kaart geeft richting zonder druk en ondersteunt zowel zelfstandigheid als overleg.

Opdracht: Kies jouw volgende stap

Stap 1. Wat kies jij vandaag

Kies één van de drie mogelijkheden.

1. Ik wil eerst begrijpen wat ik moet doen
2. Ik wil meteen proberen
3. Ik wil eerst overleggen met iemand

Stap 2. Wat heb jij nodig

Kies één optie of vul zelf iets in.

1. Een korte uitleg
2. Een voorbeeld
3. Rust of tijd
4. Iemand die even met mij meedenkt
5. Ik weet het nog niet
6. Anders: ...

Stap 3. Welke kleine stap ga je nu zetten

Schrijf één zin.

- Mijn eerste stap is ...
- Ik denk dat dit haalbaar is omdat ...

Reageren als docent

- Die stap is helder
- Hoe maak je die stap nog kleiner
- Waar zie jij al dat dit lukt

voortgang”

Reflectieopdracht

Laat na het uitvoeren van jouw kleine stap kort op jezelf terugkijken. Dit helpt je om te ontdekken wat werkte, wat lastig was en welke volgende stap passend kan zijn. Schrijf in een paar zinnen je antwoord op de volgende vragen.

Terugkijken op jouw keuze

- Wat ging goed toen je met jouw kleine stap aan de slag ging
- Wat vond je lastig of onzeker
- Welke keuze uit stap 1 heeft jou vandaag geholpen

Leren van deze ervaring

- Wat heb je over jezelf geleerd in dit proces
- Welke ondersteuning werkte het beste voor jou

Vooruitkijken naar de volgende les

- Welke volgende kleine stap zou je de volgende keer kunnen zetten
- Wat heb je dan nodig