



Wat ligt er op mijn bord?

Samen overzicht en ruimte maken

Neem samen ongeveer 10 minuten. Gebruik de kaart met je docent, SLB'er of praktijkopleider. Je kiest zelf wat je deelt. Zoek samen naar één verandering die deze week ruimte kan geven.

1 Wat vraagt deze week veel van mij?

Schrijf per vak maximaal twee dingen. Omcirkel één ding dat je als eerste wilt bespreken.

School

Denk aan opdrachten, toetsen of onduidelijke uitleg.

Stage of werk

Denk aan taken, werktijden of verwachtingen.

Thuis

Denk aan zorgen voor iemand of helpen thuis.

Andere verplichtingen of zorgen

Denk aan geld, afspraken of zorgen over later.

2 Wat helpt bij wat ik heb omcirkeld?

Kruis aan wat jou helpt (maximaal twee). Bespreek samen wat haalbaar is.

☐ Duidelijkheid

Weten wat er precies wordt verwacht.

☐ Spreiding

Taken of deadlines over de week verdelen.

☐ Minder belasting

Bespreeken wat kleiner kan, kan wachten of kan vervallen.

☐ Steun

Iemand denkt mee, helpt mij of stemt iets voor mij af.

Of iets anders, namelijk: _____

3 Wat spreken we af?

Kies één haalbare verandering. Spreek af wie wat doet en wanneer.

Dit gaan we veranderen:

Mijn eerstvolgende stap: _____ vóór: _____

Mijn begeleider gaat: _____ vóór: _____

We bespreken op: _____ Helpt dit genoeg? Wat moet anders?

Voor de begeleider: luister eerst en kijk wat school of werk kan aanpassen. Spreek zo nodig met de student af wie kan helpen. Leg afspraken vast die jullie kunnen waarmaken.