Wat helpt jou op weg?

Een korte werkvorm voor leerenergie en studentwelzijn.

5 minuten • Bij de start van een leertaak • Voor docenten

Vooraf: zet een korte leertaak klaar met twee mogelijke startpunten en een uitgewerkt voorbeeld. Benoem waarvoor studenten de taak kunnen gebruiken. Laat de vijf keuzes hieronder zien.

1 Kies wat je helpt

1 minuut

Vraag: **“Wat helpt jou om met deze taak te beginnen?”**
Laat ieder één optie kiezen. Je hoeft je keuze niet uit te leggen.

Betekenis	**“Ik wil weten waarvoor ik dit leer.”** Noem één situatie waarin je dit kunt gebruiken.
Autonomie	**“Ik wil zelf kiezen waar ik begin.”** Kies één van de twee afgesproken startpunten.
Competentie	**“Ik wil zien hoe ik kan beginnen.”** Bekijk het voorbeeld en probeer de eerste stap.
Relatie	**“Ik wil even samen nadenken.”** Bespreek je eerste stap met een medestudent of docent.
Energie & herstel	**“Ik heb eerst wat ruimte nodig.”** Neem één minuut rust of beweging. Begin daarna klein.

2 Probeer je keuze uit

3 minuten

Laat studenten hun startactie uitvoeren en aan de taak beginnen. Loop rond en vraag waar nodig: **“Helpt dit je op weg?”** Bied bijvoorbeeld een extra voorbeeld, een kleinere eerste stap of meer tijd.

3 Kijk kort terug

1 minuut

Laat ieder voor zichzelf antwoorden: **“Wat hielp? Wat heb ik nu nog nodig?”** Vraag twee studenten die willen om iets te delen. Gebruik hun reacties om je uitleg, tempo of ondersteuning aan te passen.

De verbinding met studentwelzijn: ondersteunend docentgedrag hangt samen met betrokkenheid en welbevinden. Deze werkvorm is een praktische vertaling naar je les, bij het Leerenergiemodel van Studio Umoya.

Onderbouwing: Howard, Slemp & Wang (2025) • doi.org/10.1177/01461672231225364

Judith Peinemann | Onderwijskundig pedagoog | Studio Umoya